

# MESA 01

USOS SALUDABLES DE LAS TIC

## PREVENCIÓN DESDE LA ESCUELA Y LA FAMILIA. HACIA UN USO SANO DE LA TECNOLOGÍA

**ANA REQUESENS.**

LICENCIADA EN DERECHO, ESPECIALIDAD EMPRESARIAL POR ICADE. DIRECTORA EJECUTIVA DE LA FUNDACIÓN GAUDIUM.

*“Facebook es ya el tercer país más grande del mundo, si consideramos su población, por lo que es capaz de mover más información que cualquier gobierno”.*

Mark Zuckerberg, fundador de FACEBOOK

### INTRODUCCIÓN

Las nuevas tecnologías (NNTT) son responsables en gran medida del impulso renovador que ha revolucionado el mundo desarrollado. Sus enormes posibilidades comunicativas, informativas, educativas y sociales ofrecen indudables beneficios. Su uso a nivel familiar avanza de manera vertiginosa calando sobre todo en los más jóvenes.

Según Marc Prensky coexisten en nuestros días dos generaciones con actitudes muy diferentes hacia estos nuevos medios, por una parte los nativos digitales, sujetos nacidos desde mediados de los 90' (del siglo pasado) cuando la tecnología digital ya existía, para los que las nuevas tecnologías son su medio natural. Por otra parte, los inmigrantes digitales, el resto de los mortales que nacieron en la era pre-digital, y que con esfuerzo se han tenido que alfabetizar tecnológicamente para intentar no quedarse atrás.

Entre ambos se alza una brecha digital. Por primera vez en la historia de la humanidad existe una generación de niños y adolescentes que saben más de algo que sus padres. Los que deben educar se encuentran desarmados ante el mayor dominio de estos nuevos medios por parte de los que deben ser educados. ¿Qué pautas deben seguir los padres y educadores para que los más jóvenes crezcan haciendo un uso sano de las tecnologías? ¿Qué riesgos puede acarrear el uso descontrolado de Internet, los videojuegos o el móvil? ¿Qué responsabilidad tienen los padres, e incluso las administraciones públicas, ante un uso inadecuado por parte del menor? El desarrollo de ac-

ciones preventivas y formativas dirigidas tanto a los adultos como a los jóvenes parece imprescindible, sobre todo en un campo como el que nos ocupa, que está experimentando una rápida y constante transformación. Por otra parte al ser un fenómeno reciente, es necesario fomentar una mayor labor investigadora, con objeto de delimitar las fronteras entre un uso adecuado, el mal uso o el abuso y la adicción.

La mayoría de los estudios enmarcan las adicciones a las nuevas tecnologías dentro de las adicciones psicológicas o sin sustancia con características comunes a otro tipo de adicciones, como la pérdida de control, aparición del síndrome de abstinencia, fuerte dependencia psicológica, interferencia grave en las actividades de la vida cotidiana y pérdida de interés por otras actividades (Echeburua y Amor, 2001).

### USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS ENTRE LOS JÓVENES

Del análisis de los estudios más recientes sobre el uso de las NNTT por parte de los menores se desprenden algunas conclusiones:

- La utilización diaria e intensiva de las NNTT por parte de los menores supone un hecho imparable.
- Existe una considerable brecha digital entre los adolescentes y sus padres en cuanto al conocimiento de las NNTT y la frecuencia de uso.
- Un porcentaje de los menores desarrollan un uso problemático de NNTT, desarrollando conductas muy similares a las adicciones, con pérdida de control e interferencia grave en su vida cotidiana.



El estudio realizado por Instituto de Adicciones del Ayuntamiento de Madrid (2008) revela que el 13'5% de los jóvenes madrileños manifiesta un uso problemático en alguna tecnología lúdica o de la comunicación, mientras que el 47'1% de los padres, madres y tutores encuestados afirman tener un conocimiento nulo de Internet.

Según el estudio de 2009 realizado por el Instituto de la Juventud (INJUVE), el 96% de los jóvenes españoles se conectan habitualmente a Internet. Además el 63'8% utiliza diariamente la videoconsola, y más del 90% utiliza diariamente el móvil.

El estudio de INTECO (2009) indica que lo que más preocupa a los padres es el riesgo de dependencia o uso abusivo (un 39,5% lo declara de forma espontánea), muy por delante del resto de situaciones: virus (13,4%), acoso sexual (9,9%), la interacción con desconocidos (9,2%).

La Comisión Europea ha realizado el estudio **EU Kids Online II** en el que ha participado España, sobre el uso que hacen de Internet los niños europeos de veinticinco países. En la primavera de 2010 se realizaron encuestas sobre una muestra aleatoria de 23.420 usuarios. Entre sus conclusiones que sólo el 72% de los padres españoles utiliza Internet de forma habitual frente al 86% de los niños de entre 11 y 14 años y que destaca un 12,9% de los menores trata de pasar menos tiempo en Internet sin lograrlo.

### ¿PODEMOS HABLAR DE ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS?

La investigación sobre la adicción a las NNTT ha sido escasa hasta la fecha. Esta patología no está recogida como categoría médica dentro de las clasificaciones diagnósticas, como no lo están las adicciones conductuales, salvo el juego patológico, incluido dentro del epígrafe de los trastornos del control de impulsos. A pesar de estas limitaciones, el trastorno de la adicción a Internet (IAD) fue inicialmente propuesto por Ivan Goldberg (1995) y los primeros estudios para su diagnóstico se hicieron según los criterios diagnósticos del abuso de sustancias del DSM-IV. Posteriormente Kimberley Young presentó una segunda definición relacionada con los criterios del juego patológico.

Algunos estudios señalan la relación entre el atractivo de la Red y la adolescencia (Kim, 2006) como el grupo más vulnerable a un uso excesivo de las nuevas tecnologías. En la adolescencia el uso de estos medios se hace intensivo; Internet, las redes sociales, los móviles o videojuegos se convierten en señas de identidad para el joven, la forma habitual de emplear su ocio, el canal más importante para conseguir información para sus tareas escolares, o el medio estrella para relacionarse con sus amigos. Todo este caudal de información y de relaciones le llega al adolescente en un período en el que "desconecta" de sus padres, exige privacidad y autonomía y se rebela ante el control. Por todo ello la adolescencia supone un factor de riesgo ante el uso de las Nuevas Tecnologías, que los padres y educadores

deben conocer y prevenir adecuadamente.

Las investigaciones más recientes se han centrado en el uso problemático de las TIC en esta edad. Destaca el trabajo desarrollado por Lourdes Estevez (2009) realizado sobre una muestra de 920 alumnos de Secundaria (14 a 18 años) de tres centros (público, concertado y privado) de la Comunidad de Madrid. Aplicó el estudio de Uso Problemático de Internet a partir de los Test de Adicción a Internet de McOrman y Young. Según este estudio habría un 20% de usuarios de riesgo y más de un 3% de uso problemático.

El estudio de Becoña (2009) entre 421 jóvenes de 14 a 21 años de la Ciudad de Vigo, determinó que un 13,3% de los jóvenes de entre 14-17 años presentarían una probable adicción a Internet y un 12,9% de probable adicción al móvil.

Adicciones Comportamentales en los Jóvenes de la Ciudad de Vigo (Becoña, 2009)

421 sujetos	TOTAL	SEXO		EDAD	
		Varón	Mujer	14-17	18-21
Probable adicción					
Internet	12,7	14,4	10,6	13,3	12
Videojuegos	6,6	11,4	0,9	6,8	6,4
Móvil	12,1	6,3	19	12,9	11,2

El estudio de realizado por Francisco Labrador (2010) sobre una muestra de 1566 alumnos de Educación Primaria de 9 a 12 años de la Comunidad de Madrid, utilizó como instrumento de medida un el cuestionario recientemente validado de detección de uso problemático de NNTT. Según este estudio un 12,4% de los menores realizarían un uso problemático de Internet, un 13% de los videojuegos y un 6,4% del móvil.

Parece pues que contamos datos que apuntan a que la alarma que este fenómeno está causando entre las familias y educadores no es del todo infundada.

### LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN

Desde los poderes públicos se están realizando considerables esfuerzos para fomentar el uso de las TIC en todos los ámbitos de nuestra sociedad especialmente en lo que se refiere a la población infantil y juvenil. Por ello el riesgo que puede acarrear el uso descontrolado de estos nuevos medios, conlleva a nuestro juicio una especial responsabilidad por parte de las autoridades sanitarias, para poner en marcha medidas preventivas y formativas dirigidas no solo a los menores sino también a los padres y educadores.

Fundación Gaudium ha sido una de las primeras entidades que impulsaron en España los programas

de formación para prevenir la adicción a las nuevas tecnologías en el contexto escolar y familiar y fomentar un uso saludable. Desde el año 2005 realiza talleres de formación y prevención en centros escolares, asociaciones juveniles y ayuntamientos dirigidos a los alumnos de primaria y secundaria, a los padres y madres, y a los educadores, tanto en la Comunidad de Madrid, donde por 5º año consecutivo llevamos a cabo el Programa Avanzamos, de Prevención de la Adicción a las NNTT, que ha llegado a 40.000 alumnos de primaria y a sus padres con muy buenos resultados, como en el resto de la geografía española. Hasta la fecha hemos organizado 7 encuentros científicos con investigadores españoles e internacionales, para profundizar en el conocimiento y en las alternativas terapéuticas de estas nuevas adicciones.

#### Prevención desde la escuela y familia

A continuación recogemos algunos aspectos importantes, que desde la experiencia recabada por Fundación Gaudium en este campo, consideramos relevantes a la hora de abordar el tema.

Entendemos que las claves para realizar una prevención eficaz en el uso de las NNTT difieren de las que se aplican en la prevención del consumo de sustancias. En el ámbito de las drogas, se pretende el retraso de la edad de inicio y la abstinencia en el consumo, mientras que al contrario, el uso de las NNTT se fomenta de forma intensiva entre los menores, tanto desde la escuela como desde la familia (los aparatos tecnológicos se han convertido en los regalos estrella en las celebraciones infantiles) y por lo tanto, el objetivo no es el "no uso", sino lograr por parte de los niños y adolescentes un uso responsable y controlado.

Especialmente en el campo que nos ocupa, la prevención eficaz va más allá de la simple información sobre los riesgos, ya que ésta por sí sola no cambia actitudes ni comportamientos. Es necesario fortalecer aspectos básicos de la personalidad tales como el fortalecimiento de la autoestima, el desarrollo de habilidades, la creación de recursos de interacción social y la aceptación de valores, entre otros.

Actualmente se está implantando en un número de Comunidades Autónomas españolas el PLAN ESCUELA 2.0 impulsado desde el Ministerio de Educación, por el que los alumnos de 5º de Educación Primaria (9 - 10 años) están recibiendo un ordenador portátil en los centros financiados por fondos públicos. Sin embargo, en pocas comunidades se están llevando a cabo programas preventivos eficaces, que garanticen un uso sano y sin riesgos. La prevención se está reduciendo a meras acciones informativas, en muchas ocasiones en forma de materiales como folletos, CDs o webs especializadas que no llegan ni a los menores ni a los padres. Desde Fundación Gaudium creemos es necesario llamar la atención de los responsables públicos para que actúen, ya

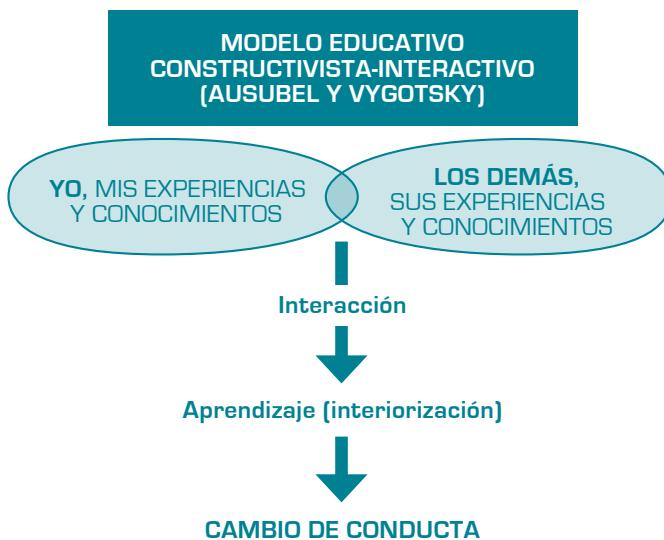
**EXISTE UNA BRECHA DIGITAL ENTRE PADRES E HIJOS. POR PRIMERA VEZ EN LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD EXISTE UNA GENERACIÓN DE NIÑOS Y ADOLESCENTES QUE SABEN MÁS DE ALGO QUE SUS PADRES. LOS QUE DEBEN EDUCAR SE ENCUENTRAN DESARMADOS ANTE EL MAYOR DOMINIO DE ESTOS NUEVOS MEDIOS POR PARTE DE LOS QUE DEBEN SER EDUCADOS**





que así como en Prevención de las Drogodependencias se llegó tarde, cuando el problema estaba ya arraigado, en la prevención de las NNTT nuestra sociedad tiene todavía una oportunidad de oro para llegar a tiempo.

La metodología preventiva desarrollada Fundación Gaudium tiene como referente la teoría del aprendizaje social, más tarde renombrada como “teoría cognitiva social” de Bandura (Bandura 1969 y 1986), y el modelo constructivista-interactivo fundamentado por Ausubel (1983) y Vygotsky (1926). Según estos autores, el aprendizaje es una construcción social, no meramente individual, se aprende cuando hay un conocimiento compartido, que lleva a la interiorización de los conceptos y al cambio de conducta.



Los programas preventivos son impartidos por psicólogos especializados y se dirigen a alumnos de Educación Primaria y Secundaria, a lo largo de 3 -5 sesiones, espaciadas semanalmente y a los padres y madres, en 2 -3 sesiones, en horario extra laboral, procurando que la impartición de la formación a padres y a hijos sea simultánea durante el mismo periodo, de manera que se fomente el dialogo sobre estos temas dentro de las familias y la realización de acuerdos y compromisos. La metodología es dinámica y participativa, utilizando recursos multimedia, el trabajo en grupos, el debate y el role playing. Se trabajan los conceptos de uso, abuso y adicción, los factores de protección y de riesgo y aspectos de prevención universal como habilidades sociales, autoestima y asertividad, el locus de control y utilización sana del ocio y el tiempo libre. La evaluación de esta metodología se ha llevado a cabo con un modelo pre-test y post-test, con grupos experimental y control y seguimiento a 6 meses. Entre los resultados

a destacar se encuentra la reducción de un 40% el riesgo de dependencia a las NNTT, el 90.3% de los menores considera que es importante controlar el tiempo de uso de los videojuegos, el 88% considera que es importante controlar el tiempo de uso de Internet y la disminución significativa los problemas derivados del uso del móvil.

En cuanto a la familia es incuestionable su papel como agente preventivo de primer orden, tanto en el área de las NNTT como en cualquier otra. Los padres tienen la responsabilidad de informar a sus hijos de los riesgos que corren, enseñarles a hacer un uso razonable y responsable de estos recursos pero, sobre todo, deben ser referente dando un ejemplo coherente con sus propios actos. Sin embargo, como muestran los datos presentados anteriormente, todavía queda mucho por hacer en este campo, dada la brecha digital existente y la desinformación de los padres y docentes respecto a cómo educar en la utilización sana de estos nuevos medios.

Una cuestión particularmente poco difundida y sin embargo muy importante es el efecto que pueda producir en el niño la exposición a las pantallas a una edad prematura, así como la recomendación sobre la edad de inicio. Algunas marcas intentan vender videojuegos destinados a bebés, capturando la atención de los padres con la promesa de producir niños más inteligentes. Sin embargo hay que ser muy cautos con estos productos ya que algunas investigaciones apuntan a que esta exposición a las pantallas cuando el lóbulo frontal del cerebro no está suficientemente desarrollado, puede traer efectos nocivos en el desarrollo posterior del niño. A este respecto la Asociación Americana de Pediatría junto con la Clínica Mayo han publicado algunas recomendaciones:

- En la edad de 0 y 2 años, el niño no debe ser expuesto a ninguna pantalla.
- Entre 2 - 7 años, 2 horas de tiempo máximo de exposición a pantallas que no sean de ordenador (por ej. TV)
- Ninguna consola o videojuego antes de los 7 años.
- De 7 a 12 años, de 1 -2 horas de tiempo máximo de exposición a pantallas, evitando la actividad online o conexión a Internet.
- A partir de 13 años, 2 -3 horas de exposición a pantallas, incluida actividad online.
- Permita los juegos online solamente cuando el menor demuestra una madurez adecuada.
- No olvidar establecer pausas de 15 minutos cada hora de uso.

Habitualmente los padres y educadores nos piden pautas concretas, o más bien “recetas” de actuación con sus hijos con respecto a las NNTT. Creemos que cada padre y madre en cada familia sabe mejor que nadie cómo

## EN EL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS RIGEN LAS MISMAS NORMAS DE COMPORTAMIENTO, EN CUANTO A BUENA EDUCACIÓN Y SENTIDO COMÚN QUE APLICAMOS EN EL MUNDO REAL. EN DEFINITIVA, EDUCAR DANDO UN BUEN EJEMPLO, ES EL MEJOR REFERENTE QUE PODEMOS DAR A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

debe educar a sus hijos, por lo que a continuación recogemos algunas recomendaciones, que solo pretenden ser orientativas, y que en cualquier caso deben aplicarse siguiendo ante todo el sentido común y el conocimiento profundo de la madurez de nuestros hijos.

### Internet y Redes Sociales

- Establecer junto con los hijos reglas consensuadas para navegar por Internet. Para que las reglas sean asumidas por el niño, sobre todo si está en edad adolescente, no se deben imponer, sino que hay que lograr un acuerdo mutuo.
- Hablar con los hijos sobre sus hábitos de uso de Internet y las redes sociales. Es esencial conocer y comentar con ellos cómo y para qué usan Internet. Es habitual que los hijos tengan mayor conocimiento de ciertas herramientas o aplicaciones de Internet que los padres. Hay que darles la oportunidad de que sean ellos quienes nos enseñen para qué sirve una determinada aplicación, qué ventajas tiene y cómo se utiliza.
- El ordenador no debe estar en la habitación del niño donde el control es mucho menor, sino en alguna habitación de la casa de uso común.
- Es aconsejable navegar y chatear de vez en cuando con los niños, así se podrá conocer sus hábitos y preferencias y creará un clima de mayor confianza entre ambos. Resulta divertido poder chatear ellos y nos ayuda a derribar el muro tecnológico que nos separa.
- Se debe evitar que intercambien direcciones, números de teléfonos ni datos personales que puedan identificarlos.
- Hay que procurar conocer los contactos y contraseñas de las cuentas de correo de los hijos. Y en la medida de lo posible, que utilicen cuentas que le permitan saber las personas con las que se comunican (por ejemplo, Hotmail).
- Evitar que se conecten a Internet por la noche, especialmente a los chats. Se sabe que el 30% de los menores que chatean en Internet recibe algún tipo de provocación (sexual, de sectas o de incitación a conductas peligrosas).
- Fijar objetivos para navegar por Internet y establecer límite de tiempo en la conexión. Permitirles que pasen conectados un tiempo ilimitado, navegando sin un objetivo fijo, puede producir problemas.
- Procurar alcanzar el nivel de habilidad informática de los niños. Hay que ponerse al día, actualizarse, y sobre todo poner los mismos límites que se establecerían en cualquier otro ámbito de la vida.

- Utilizar todos los sistemas de protección disponibles para evitar el acceso a páginas no aprobadas para menores. En la propia red se pueden encontrar páginas en las que puede descargar estos programas de protección infantil.
- Recordar que con el icono del historial puede saberse las páginas a las que se ha entrado en el pasado.
- Fomentar una buena comunicación con los hijos para que tengan la confianza de contar si reciben algún tipo de información amenazadora o desagradable.
- No permitir nunca que el menor quede con alguien que ha conocido en Internet, sin supervisión, aunque diga tener su edad y le envíe datos personales o incluso una foto.

### Videojuegos

- Debe controlarse el tiempo de uso.
- No deben utilizarse como recompensa o como forma de castigo, ni es recomendable prohibirles su uso porque pueden volverse demasiado atractivos.
- Cuando están cansados, nerviosos o han dormido poco no son buenos momentos para utilizar videojuegos.
- Si el hijo padece epilepsia debe consultar con un especialista.
- Es importante que la habitación esté bien iluminada.
- Deben imponerse pausas de quince minutos cada hora de juego.

### Teléfono móvil

- Ser precavido en la utilización del móvil y observar si su hijo llama o utiliza las aplicaciones (música, cámara, etc)
- Educar en el uso coherente del móvil: utilizarlo solo si es necesario para localizar o ser localizado, cuando no hay otro medio.
- Mantener conversaciones cortas y siempre que no se pueda establecer comunicación mediante un teléfono fijo.
- Durante la noche y cuando no se esperen llamadas, el móvil debe estar apagado.
- Los expertos consideran que 30 euros mensuales es un límite razonable.
- En situaciones de uso extremo y alteraciones de conducta debe consultarse a un profesional.

Finalmente, es importante recordar que en el uso de las nuevas tecnologías rigen las mismas normas de comportamiento, en cuanto a buena educación y sentido común que aplicamos en el mundo real, y que en definitiva, educar dando un buen ejemplo, es el mejor referente que podemos dar a los niños y adolescentes. ■