



L. Rodríguez Molinero

Doctor en Medicina. Acreditado en Medicina de la Adolescencia.
Experto Universitario en Vacunas por la Universidad Complutense de Madrid

Mi hijo no puede vivir sin el teléfono móvil

Es una frase muy oída en las consultas, en la calle, en la familia y en los medios de comunicación. Esta frase se podría hacer extensiva a lo que se ha llamado Tecnologías de la Comunicación e Información (TICs), internet, teléfonos inteligentes (Smartphone, Iphone), tabletas, juegos digitales etc. En efecto, su uso llega a ser abusivo.

Un ejemplo cotidiano: si observáramos desde una terraza de una calle transitada a la gente que pasa, notaríamos con qué facilidad la gente usa las TICs, sobre todo los adolescentes.

El uso de las nuevas tecnologías, especialmente los ordenadores personales y los sistemas de comunicación e información, ha cambiado el paisaje familiar, social, laboral y escolar. Las posibilidades de ocio y entretenimiento hacen que los adolescentes las incorporen a su estilo de vida de una forma ferviente, constituyendo un rasgo que les caracteriza.

Las TICs han llegado para quedarse, y están cambiando la forma de relacionarse, de pensar y de sentir. De forma que se empieza a hablar de un nuevo paradigma cultural. Las TICs se han convertido en herramientas útiles en el desarrollo personal, laboral, social y cultural. Y como todos los avances técnicos, tienen ventajas e inconvenientes para los adolescentes.

Entre sus ventajas podemos citar: el acceso a la información, el desarrollo de nuevas maneras de relacionarse, la conexión de grupos y personas, el acceso a todas las opiniones, a otras culturas y continentes, y la participación más activa en la vida social y política...

Entre sus inconvenientes se encuentra la dedicación excesiva de tiempo, en detrimento del que se deja de dedicar a otras actividades formativas; el acceso a contenidos inapropiados, o la intromisión en la esfera de lo privado en forma de acoso cibernético, con la consecuencia de exponer a personas indefensas a ofertas sexuales, perjuicios económicos, o en el menos malo de los casos, "virus informáticos, troyanos, gusanos"...

Existen estudios que ponen de manifiesto la relevancia de esta cuestión, dejando a un lado todo tipo de opiniones y entrando de lleno en el terreno de las evidencias. Está radicalmente claro que las TICs ya están aquí, de una manera definitiva, y en consecuencia, debemos adaptar nuestro sistema educativo para evitar los abusos y, lo que es peor, la dependencia, es decir, pasar de la utilización comedida de estos medios, a no concebir la vida sin ellos, llegando al extremo de sacrificar la vida familiar, social y laboral en aras de su uso exagerado.

A los interesados en conocer datos científicos al respecto, los remitiríamos a los estudios del Instituto Nacional de la Juventud (INJUVE), Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO), e incluso a trabajos propios publicados en la revista Acta Pediátrica (Acta Pediatr Esp. 2015; 73(6): e126-e135).

Las tres razones principales para conectarse a internet son: acceder a redes sociales, escuchar música y buscar información para estudiar, en este último caso, especialmente las chicas, y con más frecuencia cuanto mayor es la edad.

Otras modalidades de uso, aunque a mayor distancia, son las siguientes: mirar el correo electrónico, buscar información para uso personal, ver series de televisión y películas, jugar y hacer compras. En general, hay diferencias estadísticamente significativas por sexos y cursos. Las chicas se conectan con mayor frecuencia que los chicos para escuchar música, ver series de televisión, realizar compras y buscar información para el estudio. Sin embargo, los chicos se conectan más para jugar, buscar información para uso personal y mirar otras cosas (fotos...). Los adolescentes mayores lo utilizan en mayor proporción que los menores para acceder a las redes sociales, escuchar música, buscar información para el estudio, mirar el correo electrónico, buscar información para uso personal, ver series de televisión o películas y hacer compras por internet.

En un estudio realizado por nosotros, destaca como riesgo principal del uso de internet en los adolescentes el acceso a fotos o vídeos de contenido sexual, claramente diferenciado en el sexo masculino, seguido del acceso a fotos o vídeos de contenido racista y recibir fotos y vídeos sexys o provocativos (también más frecuente en el sexo masculino).

Además, encontramos esta conducta de riesgo asociada con el bajo rendimiento escolar de los adolescentes y un entorno urbano de influencia negativa. Sin embargo, no encontramos que otros factores (edad, tipo de colegio, nivel de estudio de los padres, nivel socioeconómico) influyan de manera significativa en todas las conductas de riesgo, aunque sí en algunas.

A la luz de estos datos, parece necesario un mayor esfuerzo por parte de los padres, los tutores, los profesionales y las instituciones para informar y educar a nuestros jóvenes, sobre todo a los chicos, en la prevención de riesgos derivados del uso de las nuevas tecnologías. Es importante que los menores sepan identificar y controlar los riesgos de internet con la misma destreza con la que utilizan el resto de funcionalidades de la red, para aprovechar todas las ventajas que ponen a su alcance las TICs y evitar los inconvenientes.

¿Qué podemos hacer?

Como en todos los procesos educativos, se empieza desde el principio. Los niños hacen lo que ven. Y si lo que ven es un uso correcto, harán un uso correcto. Y en todo caso, si se producen situaciones que nos parecen excesivas, corregir siempre, indefectiblemente.

Nuestros hijos han nacido con las TICs bajo el brazo, y ellos dominan la técnica mejor que nosotros. Por tanto, al menos debemos tener un mínimo conocimiento de ellas. Debemos saberlas usar para entender el lenguaje técnico elemental, y sobre todo, estar al día en los signos de riesgo o de alarma para poder detectarlos y corregirlos convenientemente.

Algunos consejos que han sido consensuados por los expertos:

1. Las TICs son un premio que debe ser merecido y cuyo uso exige responsabilidad y respeto con las normas de convivencia. Además, el gasto que supone su uso, debe ser conocido por el usuario (independientemente de que puedan pagarlo muchas familias).
2. La vida social de nuestros hijos es cada vez mas amplia, sobre todo a medida que van creciendo. No podemos controlar todo, pero si el tiempo que dedican cuando están en el

hogar que es una forma indirecta del tiempo que dedican cuando están fuera. Evitar que el uso del teléfono, el ordenador, etc., sustituya a otra actividad formativa, como pueden ser el deporte, la lectura, o la convivencia.

3. En la medida de lo posible, saber para qué se usa. Puede ser para conexiones de amigos, familia, información escolar. Interesarse por los temas preferentes.
4. Enseñar a los adolescentes y niños a desconfiar de conexiones extrañas. Evitar enviar datos personales, o familiares y sobre todo fotografías.
5. Según la edad del adolescente, conseguir aplicaciones que puedan controlar el acceso a temas claramente no formativos o peligrosos, donde se ponga en riesgo la intimidad.
6. En internet estamos todos. Por tanto, hay que ser educado, mantener la compostura y rechazar a aquellos que no se comporten correctamente.
7. Enseñarles a ser críticos. No se puede creer todo lo que se lee en internet. Hay que fiarse solo de aquellas informaciones que vienen firmadas o avaladas por entidades oficiales o de prestigio.
8. Las TICs nunca son un fin; siempre son un medio que nos facilita mucha información y nos conecta con el mundo de una forma rápida y eficaz. Hay que enseñar también que hay otra vida sin TICs, igualmente satisfactoria y plena.