

Las consecuencias de un mal uso de las redes sociales en los adolescentes

E. Arén Vidal. Inspectora Jefa de la Policía Nacional. Presidencia del Gobierno. Ex-responsable de la Unidad de Participación Ciudadana de Madrid, Unidad Preventiva de la Policía Nacional.

Resumen

En los últimos años asistimos a una doble moral cuando intentamos analizar el comportamiento de nuestros jóvenes adolescentes en las redes sociales, y las consecuencias de un mal uso. Nos escandalizamos de las cosas que pueden llegar a colgar en redes sociales como Instagram o Twitter; de las horas que dedican a consumir vídeos en Youtube e incluso de la pornografía subida de tono que consumen. Sin embargo, como profesionales en contacto diario con el menor, lejos de “ponernos las pilas” y saber qué está pasando en ese mundo virtual, cómo afecta a nuestros pacientes, lo vemos como una moda y no nos formamos en prevención.

Palabras clave: *Redes sociales; Cyberbullying; Identidad online; Ciberseguridad; Prevención; Protección de datos; Privacidad; Sexting; Grooming.*

Abstract

In recent years we have witnessed a double standard when we try to analyze the behavior of our young adolescents on social media, and the consequences of its misuse. We are scandalized by the things that can be posted on social networks such as Instagram or Twitter; the number of hours they spend consuming videos on YouTube and even the bawdy pornography they consume. However, as professionals in daily contact with minors, far from “getting our act together” and knowing what is happening in that virtual world, how it affects our patients, we see it as a fad and we do not train in prevention.

Key words: *Social media; Cyberbullying; Online identity; Cybersecurity; Prevention; Data Protection; Privacy; Sexting; Grooming.*

La revolución tecnológica ha ido a una velocidad que nos sobrepasa y nos pone en el foco dejando a la luz nuestra falta de experiencia y ausencia de medidas básicas de protección para un futuro que ya es presente

La revolución tecnológica ha ido a una velocidad que nos sobrepasa y nos pone en el foco dejando a la luz nuestra falta de experiencia y ausencia de medidas básicas de protección para un futuro que ya es presente. Nos emocionamos tanto cuando la red social Facebook entró en nuestras vidas, que no supimos ver el poder que le estábamos dando a un extraño al abrirle las puertas a nuestra intimidad. El ocio, los sentimientos y todo tipo de datos facilitados sin control y sin filtro, pero sin pensar que la información personal era un peligro real que podía hipotecar nuestro futuro. Nunca nos planteamos en aquellos años, la necesidad de establecer un sistema seguro para evitar que menores de 16 años pudieran acceder solos a crearse un perfil y ahora mismo ya muchos ni se plantean pararlo. ¿Cuántos se leyeron las condiciones de privacidad al abrir un perfil en redes y supieron ver en manos de quien dejábamos nuestras fotos, costumbres o aficiones?

Desde estas líneas, y basándome en estudios y en mi propia experiencia, pretendo acercar al profesional que está en contacto con adolescentes, qué peligros reales hay en el uso de las redes sociales y cómo podemos ayudar a prevenir esos riesgos. Marcar pautas para acercarnos a su mundo, a través de un conocimiento más profundo de la realidad virtual en la que viven cada día. No hay que entrar en la “Deep Web” para tener acceso a contenidos ilícitos. Redes sociales aparentemente legales dejan al descubierto la falta de regulación de contenidos cuando hablamos de redes sociales y adolescentes.

¿Qué sabemos de conceptos como *SEXTING*; *GROOMING*; *STALKING*?, ¿Son denunciables?, ¿Son delito? No solo el *ciberbullying* afecta al menor en el entorno virtual. Todas estas figuras de las que son víctimas o autores, dejarán en su vida digital una identidad *online* y una huella digital, para toda la vida. Las redes sociales claro que pueden traer riesgos. No son peligrosas, si se usan con cabeza, pero son muy poderosas. Algo tan divertido y aparentemente nocivo, como jugar con amigos al “*Fornite*”, puede crear una adicción o puede ponerle en contacto directo, sin filtros, al menor con pederastas.

Como adultos acostumbrados a proteger y poner normas en el entorno físico, somos ahí muy coherentes y aceptamos las normas sociales o leyes estatales. Tenemos muy claro que nunca le daríamos a un menor un coche para que vaya a 200 km por la carretera⁽¹⁾ sin carné de conducir y sin un adulto que le acompañe. En un porcentaje alto se moriría, o tendría un traumatismo craneoencefálico o quedaría parapléjico. Y si solo se rompiera un dedo, sería gracias a Dios, a Alá. Y sin embargo, damos a nuestros menores móviles de última generación para que circulen solos por las redes, sin un carnet de conducir, sin que nadie les acompañe por miles de autopistas, que son las redes sociales. Y lo que es peor, cuando meten la pata, ellos no han aprendido recursos para como actuar y a ni quién acudir. Pero ¿nosotros tenemos recursos?, ¿nosotros sabemos ayudarles cuando se meten en apuros en las Redes? Y pretendemos, si nosotros no sabemos prevenir y actuar, ¿que ellos salgan ilesos transitando solos por ese mundo virtual?

Jarrón de agua fría y dosis de realidad

Durante el seminario Millennials y Generación Z organizado por la farmacéutica Llundbeck, en 2018, Marina Díaz-Marsá, presidenta de la Sociedad de Psiquiatría de Madrid y Psiquiatra del Hospital Clínico San Carlos⁽²⁾, declaraba que cada vez hay más diagnósticos de jóvenes depresivos que pasan horas y horas en las redes sociales. El adolescente está metido todo el día en casa, no sale de su habitación, solo está en el ordenador, en internet, en las redes sociales, no se separa del móvil. Los psiquiatras empiezan a asociar el aumento de la depresión con el abuso del uso de redes sociales. Son muchas las familias que lo cuentan, y que no ven el problema, no lo detectan ni se preocupan hasta que es una adicción. Empiezan a tener baja autoestima, una fuerte depresión y el origen está en un abuso de las redes sociales.

Perfil joven adicto RRSS

Es aquel que se conecta a las redes siempre que sea posible y no puede estar donde no hay WiFi. Además, entra en Internet nada más levantarse y es lo último que hace antes de acostarse. Su mundo cambia y reduce el tiempo de las tareas habituales, tales como comer, dormir, atender las obligaciones o charlar con la familia por estar en las redes. **Entonces piensa: ¿Yo soy adicta? ¿Tú eres adicto?** Ese uso constante de las redes puede conllevar a tener alteraciones en la calidad del sueño, menor autoestima, ansiedad, depresión e inquietud. Las redes “no duermen” y los jóvenes pueden sufrir angustia al no poder responder de inmediato a textos o mensajes durante la noche. Esos jóvenes “enganchados” se sienten mal, según cuentan en las consultas, por considerar que no están “a la altura” de sus amigos: tienen muchas visitas y las fotos que exponen son de “personas felices”, argumentan. Hay que vender durante 24 horas al día que tu mundo es “happy” y “glamuroso”. Ya hay suicidios de “influencers” al no poder mantener esa felicidad constante.

Según Víctor Pérez Sola, director del Institut de Neuropsiquiatria i Addicions del Hospital del Mar de Barcelona⁽³⁾, se espera que en 2030 la depresión sea la primera causa de incapacidad laboral. Es una de las lacras en salud mental de los jóvenes, y además cada vez a edades más tempranas.

Cabe destacar aquí la **Estrategia Nacional sobre Adicciones** (2017-2024)⁽⁴⁾. Es un documento aprobado por la Comisión Interautonómica del Plan Nacional sobre Drogas (18 de octubre de 2017) bajo el Informe preceptivo favorable del Consejo Español de Drogodependencias y otras Adicciones (13 de noviembre de 2017) y en Consejo de Ministros (9 de febrero de 2018). El campo de actuación de la ENA 2017-2024 abarca cuatro ejes fundamentales:

Drogas legales (tabaco, alcohol); Fármacos de prescripción médica y otras sustancias con potencial adictivo; Drogas ilegales, incluidas las nuevas sustancias psicoactivas y por primera vez incluye Adicciones sin sustancia o comportamentales, haciendo especial énfasis en los juegos de apuesta (presencial y *online*), así como los videojuegos y otras adicciones a través de las nuevas tecnologías. Además la estrategia da un nuevo enfoque “las respuestas preventivas deben adaptarse a los nuevos contextos y formas de relación en las que se producen los consumos, especialmente las redes sociales, y aprovechar las oportunidades que dichos contextos ofrecen para la prevención”.

Ese uso constante de las redes puede conllevar a tener alteraciones en la calidad del sueño, menor autoestima, ansiedad, depresión e inquietud

Las respuestas preventivas deben adaptarse a los nuevos contextos y formas de relación en las que se producen los consumos, especialmente las redes sociales, y aprovechar las oportunidades que dichos contextos ofrecen para la prevención

Mesa redonda

Las consecuencias de un mal uso de las redes sociales en los adolescentes

Uno de cada diez jóvenes entre 14 y 18 años en España reconoce haber jugado dinero *online* y hasta el 18% usa de manera abusiva las nuevas tecnologías. Con este cambio, España se une a la decena de países que incorporan todas las adicciones en una única estrategia. El plan, que se elabora cada ocho años y se extenderá hasta 2024, ya no se denomina Estrategia Nacional sobre Drogas, como en 2000 y 2008. Ahora pasa a conocerse como Estrategia Nacional de Adicciones.

¿Sabemos que RRSS existen y cuáles se usan más?

Un 85% de los internautas de 16-65 años utilizan Redes Sociales, lo que representa más de 25,5 millones de usuarios en nuestro país

Según el estudio anual de redes sociales 2019⁽⁵⁾, estas son las redes sociales que existen. (Figura 1). Un 85% de los internautas de 16-65 años utilizan Redes Sociales, lo que representa más de 25,5 millones de usuarios en nuestro país.

Las Redes Sociales se estabilizan entre la población española internauta, alcanzando así su madurez con penetraciones del 85% (lo que representa 25,5 millones). Las Redes Sociales que reinan el panorama español son WhatsApp, Facebook, Youtube e Instagram. Facebook pierde la primera posición frente a WhatsApp, principalmente por el gran crecimiento de Instagram que ya se identificaba en 2018, y que además aún tiene recorrido entre los usuarios (54%). Facebook además es la Red que mayor tasa de abandono tiene. Los españoles usuarios están 55 minutos diarios en promedio en las Redes Sociales, siendo los más jóvenes los que dedican mayor tiempo a ellas (0:58 min). El móvil lidera la conexión a las Redes Sociales (95%), aunque existen Redes específicas por dispositivo: WhatsApp, Instagram, Twitter y Telegram son de móvil, Facebook y Youtube más de ordenador.

Las marcas son seguidas a través de Redes Sociales por un 72% de los usuarios. Para un 31%, que una marca tenga perfil en Redes es sinónimo de confianza. La publicidad en RRSS no genera molestias, especialmente entre los más jóvenes. La publicidad personalizada es bien recibida y cumple con las expectativas de los usuarios. Para un 55% de los usuarios, las Redes Sociales son una fuente de información más y es por eso que participan de forma activa mediante comentarios. La mitad de los usuarios declara que las Redes Sociales han influido alguna vez en su proceso de compra. 7 de cada 10 usuarios siguen algún *influencer*. Consideran que son creíbles y, entre ellos, poco publicitarios. Un 58% de las organizaciones ha contratado al pasado año los servicios de *Influencers*, un 12% más que en 2018.

El uso de ordenador es muy elevado (lo tienen el 89,7% de los menores) y aún más el uso de internet (el 92,9%)

Si cruzamos estos datos, con los que facilita el Instituto Nacional de Estadística⁽⁶⁾, el uso de TIC por los menores (de 10 a 15 años), se encuentra, en general, muy extendido. El uso de ordenador es muy elevado (lo tienen el 89,7% de los menores) y aún más el uso de internet (el 92,9%). Por su parte, el 66,0% de la población de 10 a 15 años dispone de teléfono móvil. Por sexo, las niñas usan en mayor medida las nuevas tecnologías. Y a mayor edad, mayor uso de TIC, sobre todo a partir de los 13 años. Según ha publicado Europa Press, los menores de secundaria dedican 4 horas más al año a internet que a su tiempo de estudio.

Evidencias y reflexiones

Reflexiones previas

Los jóvenes han nacido en un mundo digital mientras que sus padres son inmigrantes en el mundo de las redes sociales. Navegan por las redes sin que nadie les haya dado jamás un carnet para manejarse. Cometen delitos sin saberlo, y lo que es peor: no saben gestionarlos cuando son testigos o víctimas.

Evidencias que nos comprometen

¿Sabes cuál es la edad mínima para CREAR un perfil en una red social como Facebook, Instagram, Twitter, Periscope, Snapchat, ask.fm o WhatsApp?

Lo que se cuelga, es de dominio público. Tenemos conciencia sobre: "Lo que no quieras que se sepa, no lo subas. Una vez colgado ya no te pertenece".

¿Por qué existen las RRSS?

Cada red social tiene una edad, unas características, un modo de comportarse y lo tiene por algo. Aquel adulto que, en cualquier circunstancia, tiene un menor a su cargo ha de conocer estas reglas del juego por la propia seguridad, física y mental, del menor que custodia. Igual que existen las normas

Los jóvenes han nacido en un mundo digital mientras que sus padres son inmigrantes en el mundo de las redes sociales. Cometen delitos sin saberlo, y lo que es peor: no saben gestionarlos cuando son testigos o víctimas

sociales para ir vestido de una u otra manera si vas a una boda, a una charla o de marcha con amigos, las redes sociales también tienen sus normas de uso, al igual que sus normas de privacidad. Del uso que les demos, y de las redes que aceptamos consumir, dependerá mucho nuestra huella digital.

Las redes sociales: han venido para quedarse. No son peligrosas, pero son poderosas

¿Por qué usamos RRSS?

- Cubren necesidades de las personas. Las “Necesidades básicas de la pirámide de Maslow” han cambiado. Ahora surge la necesidad de reconocimiento social en redes y de tener un *status* determinado que viene marcado en función de las redes que usas. LinkedIn se mueve a nivel profesional y en función de tu venta del currículum y destinos profesionales, puedes colocar un prestigio laboral. En Instagram por las fotos que cuelgas de los sitios a los que vas a comer o de vacaciones, consigues un *status* digital. Es el mundo de la apariencia.
- Por la necesidad de afecto. En el mundo adolescente todo va mucho más deprisa y a muchos les cuestan las relaciones físicas en directo. Esta necesidad de afecto, en los adolescentes pasa factura porque en las redes sociales lo miden en función de los *likes* de Instagram y Twitter; de los RT; y del número de visualizaciones de los vídeos que cuelgan en las diversas plataformas.
- Afán de notoriedad que crea una personalidad muy bipolar porque las redes te dan la posibilidad de ser quien no puedes ser en la vida real, o de desarrollar diversas personalidades.
- El reconocimiento en redes sociales y la necesidad de ser aceptado y reconocido: eso engancha.

Del uso que les demos, y de las redes que aceptamos consumir, dependerá mucho nuestra huella digital

El reconocimiento en redes sociales y la necesidad de ser aceptado y reconocido engancha

Peligros del mal uso de las redes sociales

¿Qué provoca el mal uso de las redes sociales?

- **DAÑOS EN LA REPUTACIÓN ONLINE.** Es mucho más dañina que la reputación en la vida real. En las redes sociales no puedes empezar de cero como en la vida real. Si una acción equivocada marca tu vida, puedes cambiar de profesión o ciudad. Sin embargo la reputación en redes sociales te persigue de por vida. Pueden hacer un pantallazo de algo que has colgado y sacarlo años más tarde. O estar años conversando con quien hizo una suplantación de identidad y verte implicado en algo turbio porque lo guardan y sale a la luz cuando te hacen chantaje. Un vídeo del pasado pueden soltarlo en redes, en la época planeada para destruirte. Todos tenemos un *book* de nuestra vida digital que alguien puede guardar y va aumentando o bajando de precio en función de tu ascenso social. Y esto ocurre en la vida real cada día aunque parezca sacado de una película del futuro. Por lo tanto, no hay que olvidar jamás, que hay una pérdida total de control de lo que enviamos y publicamos en Redes Sociales.
- **HUELLA DIGITAL.** Lo que colgamos deja una evidencia que conforma una vida digital en redes y que marca y define nuestra huella digital. Hoy no eres nadie y mañana pierdes un trabajo o una oposición por ese *tuit* o aquella foto en Instagram que colgaste cuando eras un estudiante y que no creías que sería determinante para tu futuro laboral. Nuestras emociones y nuestras parejas quedan en ese *book* digital. ¡Qué se lo digan a los jugadores de fútbol que perdieron fichajes o a los políticos que son víctimas o escarnio público por los *tuits* del pasado! No hay que olvidar el poder de los datos y la Big Data.
- **ADICCIÓN.** Las redes sociales por la necesidad de gustar y tener seguidores hace que cada vez se compartan más contenidos de la intimidad y vida de las personas. Vamos a desgranar una serie de conceptos y delitos que pueden afectar a nuestros pacientes adolescentes y debemos tenerlos claros.
- **CIBERBULLYING.** Es el acto de humillar, insultar, difamar, amenazar, entre iguales, durante un tiempo prolongado y a través de un móvil o un ordenador. Los medios utilizados suelen ser las TICS Y RRSS. Esa humillación implica intención y actitud dolosa. Hay una sumisión en esa relación

Entre los peligros de las redes sociales están los daños en la reputación, la huella digital, adicción, *ciberbullying*, *sexting*, *grooming*, *stalking* y violencia, entre otros

Tenemos que romper el triángulo del *ciberbullying*: víctima, acosador y espectador pasivo que debe avisar y es pieza clave en la prevención y debe ser valorado y escuchado

jerárquica. El lugar donde se inicia suele ser el centro educativo o las actividades extraescolares, pero todo va por redes. Y se da una reiteración; no son casos aislados. Siempre hay un triángulo en el *ciberbullying* y que tenemos que romper para poder evitarlo y sobre todo prevenirlo. La víctima, el acosador y el espectador pasivo, ese compañero que lo ve todo y que si lo cuenta, se convierte en chivato. Por eso hay que romperlo y escuchar al que avisa y convertirlo en pieza clave de esa prevención. No es el chivato, es el bueno que empatiza. Cuando el espectador pasivo es testigo silencioso en los pasillos del colegio o en el grupo de WhatsApp, su testimonio y valentía al acudir al adulto, debe ser valorado y escuchado. Un pediatra puede detectar al acosador por su conducta cuando habla de los débiles de la clase o cuando es una egocéntrico acostumbrado a ser el centro de atención.

- **SEXTING.** La palabra *sexting*, acrónimo o contracción de los términos “sex” (sexo) y “texting” (texto, mensaje) es una práctica consistente en el envío de imágenes o vídeos de contenido más o menos íntimo, normalmente de carácter erótico o pornográfico. El uso de las TICS y la omnipresencia de las mismas ha hecho que sea una práctica habitual y cada vez más extendida entre jóvenes y adultos. Es necesario advertir, que la práctica consentida de esta actividad está permitida y no es reprochable penalmente. Lo que se ha tipificado como delito, es la divulgación o emisión de estas imágenes sin el consentimiento de la víctima (aunque la imagen o vídeo se hubiera tomado originalmente con su anuencia). Con la reforma operada por la LO 2/2015 por la que se modifica el CP⁽⁷⁾, se introduce esta nueva figura como delito, tipificándolo en el artículo 197.7 que regula por primera vez esta figura, señalando que: “Será castigado con una pena de prisión de tres meses a un año o multa de seis a doce meses el que, sin autorización de la persona afectada, difunda, revele o ceda a terceros imágenes o grabaciones audiovisuales de aquella que hubiera obtenido con su anuencia en un domicilio o en cualquier otro lugar fuera del alcance de la mirada de terceros, cuando la divulgación menoscabe gravemente la intimidad personal de esa persona. La pena se impondrá en su mitad superior cuando los hechos hubieran sido cometidos por el cónyuge o por persona que esté o haya estado unida a él por análoga relación de afectividad, aun sin convivencia, la víctima fuera menor de edad o una persona con discapacidad necesitada de especial protección, o los hechos se hubieran cometido con una finalidad lucrativa”. Por lo tanto, si un paciente te cuenta que envió una foto al chico que le gustaba, ahora han dejado de salir y tras amenazarla con que si no volvía, la ha enviado por WhatsApp a sus contactos, hay un *sexting*. Hay que denunciar.

Uno de cada cinco de los encuestados ha sufrido *grooming* online y el 15% en más de una ocasión

- **GROOMING.** El *grooming* y, en su evolución digital, el *online grooming* (acoso y abuso sexual *online*) son formas delictivas de acoso que implican a un adulto que se pone en contacto con un niño, niña o adolescente con el fin de ganarse poco a poco su confianza para luego involucrarle en una actividad sexual. Esta práctica tiene diferentes niveles de interacción y peligro: desde hablar de sexo y conseguir material íntimo, hasta llegar a mantener un encuentro sexual, por lo que sería un delito.

Se trata de un proceso en el que se produce un vínculo de confianza entre la víctima y el acosador. Este intenta aislar poco a poco al menor, y lo consigue desprendiéndolo de su red de apoyo (familiares, profesores, amigos, etc.) y generando un ambiente de secretismo e intimidad. En el caso del *online grooming* el abusador envía, a través de un medio tecnológico, material sexual al niño o niña. Además, se suele hacer pasar por menor y adapta el lenguaje a la edad de la víctima. Es una violencia igual de real que la física, pero de la que no se puede huir. Según Save The Children, un acoso más común de lo que pensamos. Su informe *Violencia Viral* incluye una encuesta con casi 400 jóvenes de entre 18 y 20 años de toda España⁽⁸⁾, para ver si durante su infancia y adolescencia les ha afectado alguno de los tipos de violencia *online*. El estudio ha confirmado que el *online grooming* es mucho más común de lo que pensamos. Uno de cada cinco de los encuestados ha sufrido este tipo de acoso y el 15% en más de una ocasión. De media, la primera vez que sufrieron esta violencia fue con 15 años.

- **STALKING.** El *stalking* (conductas constitutivas de acoso, acecho u hostigamiento) reflejado en el artículo 172 del Código Penal.

La reforma del Código Penal a través de la Ley Orgánica 1/2015 introdujo el artículo 172, el que regula el *stalking* de forma jurídica. Este artículo afirma que al existir “vigilancia, persecución o búsqueda de cercanía física; contacto o intento de contacto a través de cualquier medio de comunicación o por medio de terceras personas; uso indebido de los datos personales de una persona para adquirir productos, contratar servicios, o hacer que terceras personas se pongan en contacto con ella” o atentado “contra su libertad o contra su patrimonio, o contra la libertad o patrimonio

de otra persona próxima a ella”, estamos hablando de esta forma de acoso. Las redes sociales tienen un especial protagonismo en el fenómeno del *stalking*: cuando el acoso se produzca de forma insistente y reiterada, puede ser susceptible de delito. Según la sentencia de la Sala Penal del Tribunal Supremo (324/2017 de 8 de mayo), “se requiere una voluntad de imponer un patrón de conducta sistemático de acoso con vocación de cierta perpetuación temporal”. Además, aunque el delito de *stalking* no exige de planificación, sí que obliga a la víctima a variar sus hábitos cotidianos como única vía de escape.

— **VIOLENCIA DE GÉNERO EN REDES.** Violencia de género y *stalking*.

La inclusión de los principios que definen al *stalking* a través de la LO 1/2015 en el Código Penal también supone un refuerzo de la protección penal de las víctimas de violencia de género. Este acoso continuado, realizado o bien a través de las redes sociales o bien a través de otros métodos, puede responder a una “manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres”. Pese a que la mujer no haya experimentado acoso o violencia físicas, la inclusión de este delito en el Código Penal se puede identificar con mayor facilidad cuando se menoscaban gravemente la libertad y el sentimiento de seguridad de las víctimas. Si una persona se ha sentido acosada de forma reiterada mediante las redes sociales o considera que los comportamientos de un tercero han provocado un cambio en su rutina, puede que esté sufriendo *stalking*. Y esto últimamente se detecta en el control que a través del WhatsApp establecen algunos adolescentes con sus parejas, controlando si están o no en línea o pidiendo fotos de cómo van vestidas cuando salen con sus amigos.

— **DESINFORMACIÓN.** El mal uso de las redes sociales, va unido a una falta de criterio a la hora de recibir información. Concienciar sobre la responsabilidad en la viralización de *fake news* y la responsabilidad de la difusión de estos mensajes falsos es de todos. Cada vez que desde WhatsApp alguien reenvía este tipo de contenidos contribuye a su viralización, con todo lo que ello conlleva. Uno de los objetivos del que desinforma es conseguir una difusión amplia y rápida. Por eso tomar conciencia como ciudadanos sobre la importancia de no participar en estas cadenas de desinformación es fundamental para evitar ser víctimas de su manipulación.

Para luchar contra la desinformación y para blindarnos ante las noticias falsas “fake news” que puedan llegar a nuestros móviles vía WhatsApp o podemos leer en digitales, la Policía Nacional⁽⁹⁾ ha elaborado una guía con cinco sencillas pautas:

1. Conoce la fuente de la noticia: “googlear” los mensajes nos puede dar una rápida respuesta sobre la fiabilidad de su contenido. Puede tratarse de noticias antiguas, hechos que se han exagerado o pseudonoticias. Los perfiles o cuentas anónimas a veces son un indicio que nos debe hacer desconfiar. En ocasiones también puede tratarse de robots; observando su actividad y sus seguidores podrás reconocerlos.
2. Contrasta la noticia: acudir a otros medios en los que confíes o a fuentes oficiales es la forma más rápida de conseguir una segunda opinión. Los enlaces a otras webs o fuentes oficiales incluidos en la noticia que justifiquen la información, refuerzan su veracidad.
3. A veces una imagen no vale más que mil palabras: sobre todo cuando se trata de pantallazos o imágenes que se usan descontextualizadas o incluso manipuladas. Los programas de retoque fotográfico y edición de imágenes son una herramienta a la que acuden con frecuencia los creadores de *fake news* por la apariencia de realidad que pueden conseguir.
4. Identifica los patrocinios: recuerda que, aunque la información no pueda considerarse falsa estrictamente, saber quién es el emisor del mensaje o patrocinador puede ayudarte a averiguar si se trata de una opinión o de auténtica información objetiva, podrás contextualizarlo y favorecer el pensamiento crítico.
5. Ante la duda sobre su veracidad, abstente de compartirlo. No te conviertas en un peón de los creadores de *fake news* y evita que te utilicen para difundir su falso mensaje. Por muy alarmante que parezca la noticia, antes tómate unos segundos para pensar en si su reenvío a tus contactos está justificado ¡Qué el sentido común sea también el más común de los sentidos!

Actualmente hay un proyecto del gobierno para crear una Estrategia Nacional de Desinformación.

Es responsabilidad de todos no participar en las cadenas de desinformación para evitar ser víctimas de la manipulación

Por muy alarmante que parezca la noticia, antes tómate unos segundos para pensar en si su reenvío a tus contactos está justificado

Actuación de los adultos los delitos en redes y cómo prevenir

¿Qué puede hacer el ADULTO frente a los ciberdelitos?

1. Cubrir en las revisiones de los menores con sus pediatras todos los ámbitos de la prevención en redes sociales. Saber si tiene móvil, cuántas horas lo usa, si ha tenido problemas por enviar una foto, etc.
2. Deberíamos hablar con los menores, igual que hablamos de la seguridad en el hogar o en el coche, de la seguridad... de los riesgos y los beneficios del uso de las redes sociales.
3. Adelantarnos a la hora de percibir los primeros síntomas que pueden alertar que un joven está sufriendo ciberacoso: tristeza, desinterés, bajo rendimiento escolar, introversión, etcétera.
4. Y en un último escalón, si procede enviar al menos al psicólogo o psiquiatra para diagnosticar y tratar de manera eficaz la depresión o la tendencia al suicidio que puede llegar a provocar el. por ejemplo, un ciberacoso o la adicción a las redes.

Recomendaciones

1. Es imprescindible como pediatra estar en el mundo de nuestros pacientes. Y esto incluye también el mundo virtual. Que los jóvenes vean que hablamos su lenguaje y que podemos parar una situación de acoso o delito por que somos adultos con herramientas.
2. Si el menor muestra el móvil a un adulto (padre, tutor, pediatra...) y hay contenido delictivo, debemos ponerlo en conocimiento de la Policía o la Guardia Civil que lo enviarán a la Fiscalía de menores. Si es menor de 14 es inimputable y se archivará. Pero el menor aprende que sus actos tienen consecuencias. Y lo que parece una trastada, ya con 14 años será un delito y se le aplicará la Ley de Responsabilidad Penal del Menor (LRPM)⁽¹⁰⁾.
3. Frenar el acoso en cuanto este da la cara y denunciarlo. Es importante:
 - Nunca contestar a las provocaciones del acosador. Y nunca gestionarlo directamente entre padres, si se conocen. Nunca olvidemos que el padre del autor de los hechos, al contarle, puede provocar que el autor decida borrarlo todo. Y empieza un calvario para la víctima que tiene que demostrarlo.
 - Por eso durante el acoso es recomendable hacer una captura de aquellos mensajes o imágenes impropios. Nunca borrarlos.
 - Denunciar a la plataforma digital correspondiente el hecho y eliminar o bloquear al acosador en todos los perfiles sociales. Avisar al centro escolar y denunciar en comisaría.
 - Denunciar siempre el hecho a la policía, aunque el acosador sea menor de 14 años y por tanto, se trate de un acto impune penalmente, de esta manera el fiscal de menores tendrá constancia del 'historial delictivo' del acosador en caso de reincidir.
 - Formarse y estar al día.

Ley orgánica 3/18 de 5 de diciembre de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales⁽¹¹⁾. El artículo 7 de la LOPD. Consentimiento de los menores de edad.

1. El tratamiento de los datos personales de un menor de edad únicamente podrá fundarse en su consentimiento cuando sea mayor de catorce años. Se exceptúan los supuestos en que la ley exija la asistencia de los titulares de la patria potestad o tutela para la celebración del acto o negocio jurídico en cuyo contexto se recaba el consentimiento para el tratamiento.
2. El tratamiento de los datos de los menores de catorce años, fundado en el consentimiento, solo será lícito si consta el del titular de la patria potestad o tutela, con el alcance que determinen los titulares de la patria potestad o tutela.

En este sentido, la Agencia Española de Protección de datos⁽¹²⁾, presentaba el pasado 28 de enero su campaña "Por todo lo que hay detrás", dirigida a promover la utilización del Canal prioritario de la Agencia, para denunciar la difusión en Internet de contenidos sexuales o violentos publicados sin el permiso de las personas que aparecen en ellos, en particular, en casos de acoso a menores o violencia sexual contra las mujeres.

Si el menor muestra el móvil a un adulto (padre, tutor, pediatra...) y hay contenido delictivo, debemos ponerlo en conocimiento de la Policía o la Guardia Civil que lo enviarán a la Fiscalía de menores

Tablas y figuras

Figura 1.



Fuente: Estudio anual de redes sociales 2019. <https://iabspain.es/estudio/estudio-anual-de-redes-sociales-2019/>.

Bibliografía

1. Entrevista Julia Otero, Julia en la Onda a Esther Arén. https://www.ondacero.es/programas/julia-en-la-onda/ilustran-entrevista-julia-onda-esther-aren-mas-escuchada-2016_20170706595e952f0cf2e5ccc1f6e3bb.html.
2. Declaraciones Marina Díaz-Marsá, presidenta de la Sociedad de Psiquiatría de Madrid y psiquiatra del Hospital Clínico San Carlos. <https://www.efe.com/efe/espana/sociedad/psiquiatras-asocian-el-aumento-de-depresion-en-los-jovenes-con-abuso-las-redes/10004-3636681>.
3. Declaraciones de Víctor Pérez Sola, director del Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions del Hospital del Mar de Barcelona. http://www.ipfe.org/Espa%C3%B1a/Noticia/Psiquiatras_asocian_el_aumento_de_depresi%C3%B3n_en_j%C3%B3venes_con_abuso_en_las_redes.
4. Estrategia Nacional sobre Adicciones (2017-2024). http://www.pnsd.mscbs.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/docs/180209_ES-TRATEGIA_N.ADICCIONES_2017-2024_aprobada_CM.pdf.
5. Estudio anual de redes sociales 2019. <https://iabspain.es/estudio/estudio-anual-de-redes-sociales-2019/>.
6. Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares del Instituto Nacional de Estadística. Año 2019. https://www.ine.es/prensa/tich_2019.pdf.
7. Ley Orgánica 1/2015, de 30 de marzo, por la que se modifica la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2015/BOE-A-2015-3439-consolidado.pdf>.
8. Informe de Save The Children sobre Violencia Viral, análisis de la violencia contra la infancia y la adolescencia en el entorno digital (Julio 2019). <https://www.savethechildren.es/publicaciones/informe-violencia-viral-y-online-contra-la-infancia-y-la-adolescencia>.
9. Unidades de Participación Ciudadana de la Policía Nacional. https://www.policia.es/org_central/seguridad_ciudadana/unidad_central_part_ciudadana/part_ciudadana_participacion.html.
10. Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2000-641>.
11. Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2018-16673>.
12. Agencia Española de Protección de datos. <https://www.aepd.es/es>.

Bibliografía y enlaces webs recomendados

- Colás A.M Acoso y Ciberacoso escolar: la doble responsabilidad civil y penal. Barcelona: Bosch;2015.
- Cervantes P. Tauste O. Internet negro: el lado oscuro de la red. Planeta; 2015.
- Serie Netflix "14 reason for".
- Estrategia Nacional de Ciberseguridad 2019. <https://www.dsn.gob.es/es/documento/estrategia-nacional-ciberseguridad-2019>.
- Decálogo para un Buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación de la AEPap. <https://www.familiaysalud.es/recursos/decalogos-aepap/decalogo-para-un-buen-uso-de-las-tecnologias-de-la-informacion-y-la>.
- INCIBE. <https://www.incibe.es/>.
- Agencia Española de Protección de datos. <https://www.aepd.es/es>.
- Internet segura for kids. <https://www.is4k.es/>.