

# Riesgos y consecuencias del uso de internet y las redes sociales en la adolescencia

**M. Ruiz Marfany.** Inspector Jefe del Grupo de Delitos Informáticos de la Policía Foral de Navarra.

Los principales riesgos a los que se exponen los adolescentes vienen derivados en primer lugar de la sobreexposición que diariamente hacen en las redes sociales y en las nuevas formas de relación que nacieron con internet y las RRSS.

Cuando hace doce años se creó el Grupo de Delitos Informáticos de la Policía Foral de Navarra, lo primero que se evidenció fue el enorme desconocimiento que, tanto por los usuarios como, en el caso de menores de edad por sus padres, había sobre las entonces incipientes redes sociales. Es por ello que desde la Jefatura de la Unidad se consideró necesario impartir acciones formativas a alumnos, profesores y padres de educación primaria, secundaria y Bachillerato alertando de los peligros del mal uso de Internet y las redes sociales.

Conforme han ido avanzando los años, aquellas primeras charlas alertando de los riesgos en las redes sociales, fueron ampliadas puesto que los menores al igual que pueden ser víctimas de un delito, pueden ser igualmente autores, por lo que se comenzó a hablar también de las consecuencias que sus acciones pueden tener.

Los principales riesgos a los que se exponen los adolescentes vienen derivados en primer lugar de la sobreexposición que diariamente hacen en las redes sociales y en las nuevas formas de relación que nacieron con internet y las RRSS.

En mi humilde opinión, todo profesional que trate con adolescentes debería empezar a conocer términos como la sobreexposición (*oversharing*), el *sexting* (intercambio de fotografías de contenido íntimo), el *ciberbullying* (acoso continuado a través de internet), el Grooming (contacto con un menor de edad, por un mayor, con fines sexuales) y un largo etc.

Existen además otro tipo de riesgos que se escapan de la órbita policial, y que afectan directamente a los profesionales de la salud, dos ejemplos clarísimos son: el denominado *Vamping* (utilizar las nuevas tecnologías antes de dormir) el cual tiene efectos negativos para la salud, ya que la luz de las pantallas afecta a la calidad del sueño y a nuestro rendimiento tal y como se explica desde la Unidad del Sueño de la Clínica Universidad de Navarra. (<https://www.cun.es/actualidad/noticias/vamping-fenomeno-tecnologico-reduce-calidad-sueno-aumenta-peso>) o la denominada Nomofobia (miedo irracional que sienten muchos usuarios a no disponer del teléfono móvil, bien porque se lo han dejado en casa, se les ha gastado la batería, están fuera de cobertura, etc.), pero hay más, el *Phubbing* (ignorar a una persona por prestar atención al teléfono móvil) o el Síndrome FOMO: "Fear Of Missing Out", consiste en el miedo a perderse cualquier cosa que se publique en redes sociales, obligando a las personas que lo sufren a estar conectadas a Internet a todas horas.

Ejemplos de los riesgos de la sobreexposición existen varios, en primer lugar, hay que tener cuidado con lo que se publica en Internet, ya que con toda probabilidad se quedará en Internet para siempre. Hoy en día lo primero que hace una empresa a la hora de contratar a una persona es buscar su "huella digital", ¿Qué existe de esa persona en Internet? Y entonces es cuando uno puede arrepentirse de ese comentario o artículo que escribió en un blog, de aquel *Tweet* que publicó o del vídeo que subió a Youtube de fiesta con sus amigos. Es habitual también encontrar fotografías personales de menores de edad, subidas por estas libremente a Internet, utilizadas como reclamo de páginas de pornografía o de prostitución.

La conducta que peores consecuencias puede tener en adolescentes es el *sexting*. Como hemos visto se define como *sexting* una forma de relación íntima consistente en el intercambio de fotografías o

La nomofobia es el miedo irracional que sienten muchos usuarios a no disponer del teléfono móvil

El Síndrome FOMO ("Fear Of Missing Out"), consiste en el miedo a perderse cualquier cosa que se publique en redes sociales, obligando a las personas que lo sufren a estar conectadas a Internet a todas horas

vídeos de contenido íntimo o sexual. El problema radica en que una vez que esas fotografías o vídeos son compartidos, su autor o autora pierden el control sobre los mismos y en ocasiones son distribuidos a terceros. Existen diversos ejemplos de vídeos de este estilo, alguno de ellos protagonizados por menores de edad, que se han hecho "virales" y que se encuentran alojados en páginas de pornografía, siendo prácticamente imposible la retirada de los mismos. Una vez que algo es publicado, se pierde el control sobre ello.

El *sexting* puede ir relacionado con el ciberacoso. Hemos visto casos en los que se han difundido fotografías de una menor y automáticamente dicha menor comienza a recibir mensajes insultándola o pidiéndole más fotografías. Se han dado casos en los que tras un *sexting* y a través de un acoso brutal, una persona ha terminado elaborando vídeos de abuso infantil (el concepto de pornografía infantil debe desaparecer).

Es posible encontrar en Internet artículos que establecen el ciberacoso y el *sexting* como posibles motivos de suicidio entre adolescentes. Es fundamental que los profesionales de atención a menores sean conscientes de estos nuevos problemas que pueden derivar en visitas a sus consultas.

### Algunos de los síntomas relacionados con el *sexting* y el ciberacoso son:

- Problemas de memoria, dificultad en la concentración y atención y descenso del rendimiento escolar.
- Depresión, ansiedad, irritabilidad, falta de apetito, dolor de cabeza, malestar generalizado, cansancio, sensación de ahogo, etc.
- Dificultades para dormir, pesadillas o insomnio.
- Aislamiento social, apatía e introversión.
- Mantenerse en estado de alerta de manera constante.
- No querer ir al colegio, ni juntarse con otros niños.
- Faltar al colegio de forma recurrente.
- Sentimientos de culpa y asunción de responsabilidad de los hechos.
- Conductas de huida y evitación.
- Negación de los hechos e incongruencias.
- Llanto incontrolado, respuestas emocionales extremas.
- Miedo a perder el control o a estar solo.
- Síntomas como temblores, palpitaciones, inquietud, nerviosismo, pesimismo, etc.
- Ideas e intentos de suicidio.

Otro tema que estamos observando, aunque no directamente relacionado con la delincuencia informática, es que cuando analizamos un dispositivo de telefonía móvil de un menor de edad, observamos, en muchas ocasiones, un consumo casi diario de **pornografía**. Ante esta realidad, el acceso libre a cualquier tipo de pornografía, no cabe más solución que la educación. Hay que enseñar a nuestros hijos e hijas que la pornografía no es la realidad de las relaciones sexuales. Respecto a este tema suelo comentar que hace unos años recomendábamos que el ordenador familiar estuviera en una estancia de uso común, que se evitara que tuvieran ordenador en su cuarto para controlar horarios y accesos. En aquella época (hace diez años) en las casas había uno o dos dispositivos con acceso a internet. Hoy en día, seguro que la mayoría de los presentes tenemos teléfonos inteligentes, que no usamos, guardados en un cajón.

**En conclusión**, es necesario que TODOS los profesionales que tenemos contacto con menores de edad conozcamos ¿qué es esto de Internet y las Redes sociales?, ¿qué riesgos tienen nuestros jóvenes en su uso? y también ¿qué consecuencias pueden tener sus conductas? Nos hallamos todos ante un mundo nuevo y que cambia día a día.

Entre los síntomas asociados al *sexting* y al ciberacoso están: alteración de la concentración, memoria, del sueño, fracaso escolar, ansiedad, aislamiento, e ideas autolíticas, entre otras

Es preciso que todos los profesionales estemos informados de los riesgos y consecuencias del uso de las redes sociales

## PREGUNTAS TIPO TEST

- 1. De las siguientes afirmaciones sobre las Redes Sociales (RRSS) una no es correcta, ¿cuál es?**
  - a) El uso de las Redes Sociales dejará en su vida digital una identidad *online* y una huella digital, para toda la vida.
  - b) Las RRSS no son peligrosas, si se usan bien. Por eso es necesario tener información y formación.
  - c) El uso constante de las redes no tiene porque afectar al sueño.
  - d) Cada vez hay más diagnósticos de jóvenes depresivos que pasan horas y horas en las redes sociales.
  
- 2. Sobre la epidemiología del uso-abuso de las RRSS, una afirmación no es correcta, ¿cuál es?**
  - a) 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.
  - b) Solo un 5% de los internautas de 16-65 años utilizan Redes Sociales.
  - c) Los españoles usuarios están 55 minutos diarios en promedio en las Redes Sociales, siendo los más jóvenes los que dedican mayor tiempo a ellas.
  - d) Para un 55% de los usuarios, las Redes Sociales son una fuente de información más y es por eso que participan de forma activa.
  
- 3. Sobre la actuación de los adultos en los delitos en RRSS y su prevención, ¿cuál sería su actuación?**
  - a) Saber si tiene móvil, cuántas horas lo usa, si ha tenido problemas por enviar una foto, etc.
  - b) Valorar síntomas de alerta de estar sufriendo ciberacoso.
  - c) Deber de hablar con los menores sobre los riesgos, beneficios y la seguridad al usar las RRSS.
  - d) Todas son correctas.

**Respuestas en la página 166**