La entrevista al adolescente

J. Casas Rivero(*), J.L. Iglesias Diz(**) (*) Pediatra Unidad de Medicina de la Adolescencia. Hospital Universitario La Paz Madrid. (**) Pediatra Acreditado en Medicina de la Adolescencia. Santiago.

Adolescere 2015; III (2): 64-68

https://www.adolescenciasema.org/la-entrevista-al-adolescente/

Tecnologías de la información y la comunicación. Problemas y soluciones (TICs)

M.A. Salmerón Ruiz, J. Casas Rivero, F. Guerrero Alzola. Servicio de Pediatra. Unidad de adolescencia del Hospital Universitario Infantil La Paz. Madrid.

Resumen

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son una gran oportunidad para los niños y los adolescentes, no se trata de prohibir si no de educar en valores y en un uso seguro, responsable y adecuado. Las TIC también tienen riesgos y es importante conocerlos para poder protegerse adecuadamente de ellos y es necesario qué sean conocidos por los profesionales de la salud porque muchos de ellos impactan directamente y de forma negativa sobre el niño, su bienestar físico y mental. El riesgo con mayor impacto sobre la salud es el ciberacoso por la alta probabilidad de depresión grave y suicidio. El riesgo que afecta con mayor frecuencia al niño es el acceso a información inadecuada para la edad.

Palabras clave: *Problematic internet, Ciber bullying, internet addiction*

Abstract

Information and Communication Technologies (ICTs) are a great opportunity for children and adolescents. It is not a question of prohibiting, rather than educating in values and using them as safe, responsible and appropriate. ICTs also have risks and it is important to know them in order to be able to adequately protect themselves from them and it is

necessary for them to be known by health professionals because many of them have directly and negatively impact the child's physical and mental well-being. The risk with the greatest impact on health is cyberbullying because of the high probability of serious depression and suicide. The risk most often affecting the child is access to information that is inadequate for age.

Keywords: *Problematic internet, cyber bullying, internet addiction*

1. Oportunidades y riesgos de las TIC

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son una gran oportunidad para los niños y los adolescentes, no se trata de prohibir si no de educar en valores y en un uso seguro, responsable y adecuado

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son una gran oportunidad para los niños y los adolescentes, no se trata de prohibir si no de educar en valores y en un uso seguro, responsable y adecuado.

Las TIC también tienen riesgos y es importante conocerlos para poder protegerse adecuadamente de ellos y es necesario qué sean conocidos por los profesionales de la salud porque muchos de ellos impactan directamente y de forma negativa sobre el niño, su bienestar físico y mental[1].

Para entender los riesgos de las TIC hay que diferenciar dos etapas diferentes:

- En los **menores de dos años**. Es una etapa crucial en el desarrollo psicoevolutivo: el establecimiento del apego y el desarrollo del vínculo, el desarrollo de la psicomotricidad fina y gruesa junto con el establecimiento del lenguaje son imprescindibles en esta edad. Por otro lado el aprendizaje del control de las frustraciones y los tiempos es otro elemento básico. Se sabe que el uso de pantallas en esta edad de forma habitual interfiere directamente en el desarrollo y en el sueño, por tanto el mensaje es que **los menores de dos años no deben usar las TIC**[2-5].

El riesgo más frecuente es el acceso a información inadecuada o inexacta para la edad y el que entraña mayor riesgo es el ciberacoso por la alta probabilidad de depresión grave y suicidio

- En los preadolescentes y adolescentes. El riesgo **más frecuente es el acceso a información inadecuada o inexacta para la edad y el que entraña mayor riesgo es el ciberacoso** por la alta probabilidad de depresión grave y suicidio. Pero no son los únicos: conducta adictiva a internet, el uso de mensajería instantánea durante la conducción o antes de ir a la cama, la exposición a la radiofrecuencia y los vídeojuegos también impactan sobre la salud[6].

El ciberacoso escolar o ciberbullying

El ciberacoso es el acoso ejercido de forma reiterada a través de internet con la intencionalidad de provocar un daño. Cuando el acosador y la víctima son menores y no existe un fin sexual se denomina ciberacoso escolar o ciberbullying. Si el acosador es un adulto o hay diferencia de edad entre el acosador y la víctima y existe un fin sexual, se denomina grooming[7].

En el informe publicado por Save the Children en 2016, se realizó un estudio transversal en España n=21.487 alumnos de entre 12-16 años, un 5,8% habían sufrido ciberacoso escolar ocasional y un 1.1% frecuente. En este informe hacen una serie de recomendaciones para mejorar la prevención, la detección y la intervención desde un punto de vista integral e interdisciplinar[8].

Es importante que los pediatras lo conozcan porque en múltiples ocasiones son los primeros profesionales consultados por patología psicosomática, como cefalea, dolor abdominal o insomnio, los cuales esconden detrás un caso de ciberacoso y, evidentemente, si no se sospecha, no se pregunta y por tanto, no se diagnostica.

Conducta adictiva a internet

La conducta adictiva a Internet (CAI) es definida como un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de Internet. Provocando ansiedad y síntomas psicológicos de dependencia.

La conducta adictiva a Internet (CAI) es definida como un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de Internet

Para su diagnóstico tienen que cumplir 5 de los siguientes 6 criterios[9]:

- Aumento progresivo del tiempo que se pasa en internet
- Imposibilidad de reducir el uso de internet con sentimientos de ansiedad y depresión
- Estar en internet más tiempo del planificado inicialmente
- Pérdida de amistades o de otras oportunidades debido al uso de internet
- Mentir para ocultar el tiempo que se pasa en internet
- Usar internet para escapar de sentimientos negativos

En un estudio transversal realizado en 7 países Europa, en el que participó España, con una muestra de 13.300 adolescentes entre 14 y 17 años. El 21.3% de los adolescentes españoles tenían conducta disfuncional a internet (el país con mayor % de Europa) y el 1.1% presentaba adicción a internet. Más frecuente en hombres entre 16-17 años con nivel educativo medio, bajo. Las conductas que más se asociaron con la CAI fueron el juego con apuestas on line, redes sociales y juego on line sin apostar dinero. Ver vídeos no se asociaba con CAI y usar internet para buscar información era un factor protector. Estos hallazgos han sido similares a otros estudios[10].

La CAI se ha relacionado con psicopatología, alteraciones orgánicas y cerebrales aunque son insuficientes los estudios actuales al ser la mayoría transversales, de escaso tamaño muestral y utilizan diferente terminología por lo que no son comparables entre sí [6].

Uso de mensajería instantánea

El uso de mensajería instantánea (tipo WhatsApp) se ha relacionado con trastornos del sueño como el insomnio y aumento de los accidentes de tráfico de bicicletas, ciclomotores y peatones[6].

Vídeojuegos

Los vídeojuegos se han relacionado con pérdida del autocontrol, conductas impulsivas, aumento de conductas agresivas y violentas, así como un aumento del IMC, sin embargo estudios recientes con mayor tamaño muestral no han podido demostrarlo. Probablemente dependerá

Los vídeojuegos se han relacionado con pérdida del autocontrol, conductas impulsivas, aumentos de conductas agresivas y violentas, así como un aumento del IMC, sin embargo estudios recientes con mayor tamaño muestral no han podido demostrarlo

del tipo de juego (los de estrategia se han relacionado con una mayor capacidad de solución de problemas), del tiempo de exposición, de la existencia o no de factores protectores y de la comorbilidad de cada paciente.

Información inadecuada o inexacta para la edad

Es el riesgo al que los niños y adolescentes están expuestos con mayor frecuencia. El impacto es muy variado desde la desinformación o la creencia de información no veraz hasta el acceso a la pornografía y conductas violentas.

Respecto a la pornografía, parece tener un impacto al normalizar conductas sexuales violentas o agresivas como normales, también se ha relacionado con una mayor frecuencia de conductas sexuales de riesgo entre los adolescentes que consumen pornografía frente a los que no. El mayor impacto está entre los niños que acceden a la pornografía sin buscar dichos contenidos.

La exposición continuada a contenidos violentos favorece la normalización de dichas conductas especialmente en poblaciones vulnerables con pacientes que tienen comorbilidad psiquiátrica.

La exposición continuada a contenidos violentos favorece la normalización de dichas conductas especialmente en poblaciones vulnerables con pacientes que tienen comorbilidad psiquiátrica

2. Prevención en las TIC

La prevención terciara va encaminada al adecuado abordaje de los casos en los que ya se han establecido los riesgos, sin embargo éste seminario va encaminado fundamentalmente a la prevención primaria y secundaria.

Prevención primaria[7]

La prevención primaria está dirigida a evitar la aparición de los riegos por un uso inadecuado de internet, no se trata de prohibir su uso si no de educar. El personal sanitario orientará sus actuaciones a la familia, a los niños y a los adolescentes, además de colaborar con las actividades que se realicen en coordinación con otros profesionales como los realizados en el entorno educativo o policial.

Serán múltiples las oportunidades, ya sea en los controles periódicos de salud o en forma espontánea aprovechando otro motivo de consulta, en las que se podrán dar pautas a los padres sobre el uso adecuado, responsable y seguro de las TIC por parte de sus hijos.

Se aconsejará sobre la incorporación gradual y a edades adecuadas de los menores al mundo digital, transmitiendo la necesidad de dialogar y planificar su utilización, evitando su uso en los menores de 2 años. Así, ellos podrán aprender a convivir con esta tecnología bajo la supervisión paterna conociendo los riesgos que su utilización conlleva, su derecho a la privacidad y siendo educados en valores de respeto hacia los demás.

Se aconsejará sobre la incorporación gradual y a edades adecuadas de los menores al mundo digital, transmitiendo la necesidad de dialogar y planificar su utilización, evitando su uso en los menores de 2 años

En edades escolares, las actividades preventivas del personal sanitario se dirigirán, además, directamente al niño y al adolescente en consultas programadas de revisión de salud o por demanda asistencial, para indicarles pautas sobre el uso seguro y responsable de las TIC y alertarles sobre sus riesgos.

Es imprescindible fomentar los factores protectores y qué los niños y adolescentes conozcan el buen uso de la red:

- Manejo adecuado de la identidad digital. La identidad digital, por tanto, puede ser definida como el conjunto de la información sobre un individuo o una organización expuesta en Internet (personales, imágenes, registros, noticias, comentarios, etc.) que conforma una descripción de dicha persona en el plano digital.

  Actualmente los límites entre la identidad analógica y digital, es decir, entre quien soy y quién soy en Internet, son cada vez más difusos. Resulta interesante por lo tanto hablar de una identidad cada día más unitaria y global que se desarrolla y actúa constantemente y de forma paralela en la vida cotidiana de cada persona, adultos en general y menores en particular. Así, la identidad es el resultado de la vida diaria, de lo que se hace y se publica en redes sociales personales y profesionales, de los comentarios en foros y blogs, de las imágenes subidas a Internet, de los videos publicados en YouTube o de la opinión de nuestros contactos y seguidores. Se habla por lo tanto de una identidad que se conforma por lo que se sube a Internet de cada persona, tanto por ella misma como por amigos, compañeros, familiares, etc., por lo que esa identidad a veces puede dar una imagen no muy real de su persona; todo dependerá de lo que uno y los demás muestren[11].

Actualmente los límites entre la identidad analógica y digital, es decir, entre quien soy y quién soy en Internet, son cada vez más difusos

- Comportamiento en línea y net etiqueta. Netiqueta es el código social de Internet basado en un principio fundamental, la Regla de Oro de la Humanidad: "Nunca obres con los demás lo que no quieras que obren contigo." Confucio. Este término surge para establecer unas normas de buenas maneras a tener en cuenta en el uso de Internet. Estas normas se pueden comparar con las reglas de etiqueta del mundo real. Si se hace una comparación con los protocolos que se utilizan en la vida real la netiqueta establecería el protocolo al establecer "contacto" electrónico[12].

Netiqueta es el código social de Internet basado en un principio fundamental, la Regla de Oro de la Humanidad: "Nunca obres con los demás lo que no quieras que obren contigo." Confucio

- Fomentar la mediación parental en los conflictos.

- Gestión de la privacidad. La privacidad en Internet se refiere al control de la información personal que posee un usuario que se conecta a la Red, interactuando con otros usuarios o por medio de diversos servicios en línea con los que intercambia datos durante la navegación. La privacidad debe entenderse como "un tesoro" que se comparte con los más cercanos y no se deja al alcance de personas desconocidas o ajenas a nuestra confianza. Por ello, llevar a cabo una buena gestión de la privacidad es muy importante para evitar problemas y estafas ya que los datos personales no solo dicen el nombre y el domicilio, sino que además definen a la persona, mostrando aficiones, gustos, tendencias o creencias. Si no se protege esa información, puede ser usada de forma fraudulenta[11].

Prevención secundaria[7]

El objetivo de la prevención secundaria es detectar precozmente los riesgos. Para ello es muy importante la formación de todos los profesionales implicados, de los padres y la sensibilización de toda la sociedad en general. Ante cualquier síntoma psicosomático, demanda de salud o problemas de conductas hay que preguntar sobre los riesgos TIC.

Ante cualquier síntoma psicosomático, demanda de salud o problemas de conductas hay que preguntar sobre los riesgos TIC

Bibliografía

1. *Salmerón Ruiz M.A. Guía clínica de ciberacoso para profesionales de la salud. Cuadernos de pediatría social 2015: 21: 12-13.*
2. *Radesky JS, Silverstein M, Zuckerman B, Christakis DA. Infant self-regulation and early childhood media exposure. Pediatrics. 2014:133(5):1172-8.*
3. *Anand V, Downs SM, Bauer NS, Carroll AE. Prevalence of infant television viewing and maternal depression symptoms. J Dev Behav Pediatr. 2014:35(3):216-24.*
4. *Duch H, Fisher EM, Ensari I, Harrington A. Screen time use in children under 3 years old: a systematic review of correlates. J Behav Nutr Phys Act. 2013:23;10:102.*
5. *Vanderloo LM. Screen-viewing among preschoolers in childcare: a systematic review. BMC Pediatr. 2014:16(14):1-16.*
6. *Jacobson C, Bailin A, Milanaik R, Adesman A. Adolescent Health Implications of New Age Technology. Pediatr Clin N Am. 2016:63:183–194.*
7. *Grupo de trabajo de la Guía Clínica de ciberacoso para profesionales de la salud. Guía clínica de ciberacoso para profesionales de la salud. Plan de confianza del ámbito digital del Ministerio de Industria, Energía y Turismo. Hospital Universitario La Paz, Sociedad Española de Medicina del Adolescente, Red.es. Madrid. 2015. Descargar en http://www.adolescenciasema.org/wp-content/uploads/2015/07/Gu%C3%ADa-de-ciberacoso-para-profesionales-de-la-salud-1.pdf.*
8. *Save The Children. Yo a eso no juego. 2016. Descargar en https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/yo_a_eso_no_juego.pdf*
9. *Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry. Vols. 1 and 2. 8th edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2004.*
10. *Investigación sobre conductas adictivas a internet entre los adolescentes europeos. Funded by the European Union Safer internet plus. Descargar en http://www.protegeles.com/docs/estudio_conductas_internet.pdf*
11. *Red.es. Monográfico gestión de la privacidad e identidad digital. "Capacitación en materia de seguridad TIC para padres, madres, tutores y educadores de menores de edad". Sitio web: http://www.chaval.es/chavales/sites/default/files/Monografico%20Gestion%20de%20la%20privacidad%20e%20identidad%20digital_Red.es.pdf.*
12. *Abogacía española. (2013). Netiqueta móvil: código de buenas maneras. 2015, de Red Abogacía Sitio web: http://www.abogacia.es/2013/04/22/netiqueta-movil-codigo-de-buenas-practicas/*