

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

THE NEW TECHNOLOGIES OF INFORMATION AND COMMUNICATION

Mayte Helguera

Psicóloga

RESUMEN

El uso de las Nueva Tecnologías no presenta ningún indicio adictivo si lo hace para divertirse, comunicarse o jugar con ello. Es decir si no interfiere en sus obligaciones, ni en sus actividades de tiempo libre.

Así siempre que el propio usuario lo entienda como una herramienta lúdica con el fin de pasarlo bien. Que no se realice en detrimento de otras actividades. Y que la propia tecnología no constituya un patrón en sí mismo para el adolescente.

PALABRAS CLAVE

Nuevas tecnologías, conducta, adicción, prevención, uso problemático, familia, comportamiento.

ABSTRACT

The use of New technologies does not present any addictive indication if it does it to amuse itself, to communicate or to play with it. That is to say if he does not interfere in its obligations, not in its leisure time activities. This way whenever the proper user understands it like a playful tool in order to spend it well. That is not realized to the detriment of other activities. And that the proper technology does not constitute a pattern in himself for the adolescent.

KEYWORDS

New technologies, behavioral, addiction, prevention, problematic use, family behavior.

Las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NNTT) son una extraordinaria herramienta, con tal implantación en el mundo desarrollado que en poco tiempo ha revolucionado las relaciones sociales y numerosos aspectos de nuestra vida. Los jóvenes, seducidos por la pertenencia al grupo, están adquiriendo velozmente estos nuevos patrones de conducta, con un lenguaje y unos instrumentos propios. Por primera vez en la historia, una nueva generación conoce mucho mejor el medio que sus progenitores; por ello surge la necesidad de dotar

a los adultos de unos conocimientos básicos que les ayuden a educar y acompañar a los menores en la utilización de las Nuevas Tecnologías con responsabilidad, aprendiendo a hacer un uso saludable de las mismas.

Sin duda, las Nuevas Tecnologías están contribuyendo a aumentar nuestra calidad de vida, facilitarnos gestiones o comunicaciones a distancia, reducir el tiempo empleado en desplazamientos y ofrecernos más opciones de entretenimiento, entre otros muchos aspectos. Internet, los teléfonos móviles y los juegos interactivos tienen innegables beneficios que han contribuido a su rápida implantación en la vida cotidiana de las familias, pero también es cierto que hacer un uso inadecuado de ellos implica riesgos para los más jóvenes.

Es conocido el riesgo de que el menor reciba mensajes inadecuados o que llegue a citarse con personas que no conoce; es menos frecuente pero también arriesgado que se desarrolle una adicción, si estas herramientas se utilizan de forma incontrolada. Esta falta de control es especialmente preocupante en una etapa vital inestable, como es la adolescencia o primera juventud.

Sería absurdo e impropio de nuestro tiempo pretender que los adolescentes excluyan de sus vidas las Nuevas Tecnologías, cuando el 90% de los mismos afirma utilizar Internet para hacer los deberes del colegio o para divertirse. Ciertamente, su uso es imprescindible en una sociedad avanzada. Si lo hacen de forma segura y responsable pueden beneficiarse de sus múltiples ventajas, sin embargo, resulta clave que los padres y educadores, que deben acompañar a los menores en todos los aspectos de su vida, estén preparados para detectar y anticipar un uso inadecuado de las Nuevas Tecnologías, enseñándoles a utilizarlas saludable y responsablemente.

Las llamadas “adicciones a las pantallas” presentan una mayor incidencia entre los adolescentes y jóvenes debido al alto grado de penetración de las Nuevas Tecnologías en este grupo de edad. En España se han realizado numerosos estudios e investigaciones acerca de este fenómeno y su repercusión.

Según el estudio de 2012 realizado por el Instituto de la Juventud (INJUVE), el 96% de los jóvenes españoles se conecta habitualmente a Internet.

En el grupo de 12 a 18 años esta cifra es del 67%. Además, en este mismo grupo el 63’8% utiliza diariamente la videoconsola. Y más del 90% de los jóvenes de entre 12 y 24 años utiliza diariamente el móvil, tanto para llamadas como para mensajes de texto.

El Instituto de Adicciones de Madrid no sólo se centra en el uso que adolescentes y jóvenes hacen de las Nuevas Tecnologías, sino que estudia también el índice de conductas problemáticas que representan los menores ante estas tecnologías de la información y el entretenimiento. Revela que el 13,5% de los jóvenes madrileños manifiesta un uso problemático en alguna tecnología lúdica o de la comunicación.

Los informes realizados por la Oficina del Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid en colaboración con la ONG Protégeles, en 2004 y 2005, ya revelaron datos esclarecedores sobre este problema. Pero los estudios en este campo no se limitan al ámbito nacional, puesto que expertos de nuestro país han participado en recientes investigaciones desarrolladas por la Unión Europea.

La Comisión Europea ha llevado a cabo el estudio “*Safer Internet for Children*,” en el que han participado 29 países. En el mismo han analizado los datos estadísticos españoles, llegando a las siguientes conclusiones:

- La intensidad en el uso de Internet y teléfono móvil aumenta con la edad.
- Existen diferencias en cuanto al género en el uso de la red: las niñas la utilizan más horas que los niños, tanto durante la semana como a lo largo del fin de semana.
- Las niñas utilizan Internet con más intensidad porque para ellas significa comunicación con su círculo de amigos. Sin embargo, para los niños la comunicación es menos atractiva.
- Los niños y niñas no perciben límites de tiempo claramente establecidos para el uso de Internet, los padres lo cortan cuando piensan que lo han usado demasiado tiempo.
- Aparte de no usarlo hasta terminar los deberes y de que no coincida con la comida o la cena, los niños son libres para conectarse.
- A los 9-10 años, sólo una minoría tiene móvil, estando su uso muy restringido.

- Las niñas utilizan más el móvil como forma de comunicación. Los niños lo usan más como objeto recreativo.

- Los padres no controlan a quién llaman o cómo lo usan.

- Los niños perciben que los únicos límites son: no gastar mucho dinero y sacar buenas notas.

- Un estudio similar en el que ha participado España es el EU Kids Online II, 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. Sus conclusiones aportan los siguientes datos sobre los niños y adolescentes españoles:

- Sólo el 72% de los padres españoles utiliza Internet de forma habitual frente al 86% de los niños de entre 11 y 14 que lo hace.

- Únicamente un 43% de los padres españoles encuestados utiliza sistemas de filtrado o de bloqueo de contenidos.

- Un 35% de los menores que navegan tiene contactos con personas que no conoce.

- Un 18% acude a encuentros con personas desconocidas.

Sin embargo, y según el mismo estudio, los padres de los niños entrevistados creen que sus hijos están seguros, que no ven imágenes sexuales en Internet ni reciben mensajes de tipo sexual. Por otra parte, los padres desconocen que sus hijos han sufrido ocasionalmente acoso o se han relacionado con desconocidos.

El Estudio sobre hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y adolescentes y e-confianza de sus padres, realizado en 2009 por el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO), 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%), los timos y fraudes (8,7%) o el acceso a contenidos inadecuados (8,2%). Frente a estos riesgos los adultos necesitan herramientas que les ayuden a valorar objetivamente la gravedad de las situaciones a las que se enfrentan sus hijos e hijas.

CÓMO TRABAJAR EN PREVENCIÓN

Se entiende por prevención una serie de acciones

dirigidas a evitar la aparición de riesgos para la salud del individuo, de la familia y la comunidad. Implica actuar para que un problema no aparezca o, si ya lo ha hecho, para disminuir sus efectos.

Existen distintos niveles de prevención:

- Prevención primaria: actúa antes de que el problema aparezca, trabajando con todos los factores de riesgo asociados a él. Se dirige a población general y a los colectivos que puedan estar en mayor riesgo.

- Prevención secundaria: actúa en problemas que ya existen (en etapas iniciales), tratando de hacerlos desaparecer por completo o parcialmente y evitando las complicaciones posteriores.

- Prevención terciaria: actúa cuando el problema ya está fuertemente instalado. El objetivo es frenar su desarrollo y consecuencias.

- La prevención debe formar parte de todo programa de bienestar, cultura y salud.

Una prevención eficaz va más allá de la simple información, ya que ésta por sí sola no cambia actitudes ni comportamientos; por ello, es necesario fortalecer aspectos básicos de la personalidad tales como el desarrollo de habilidades, el fortalecimiento de la autoestima, la creación de recursos de interacción social y la aceptación de valores, entre otros.

Cada vez es mayor el número de investigaciones que se producen sobre las adicciones a las Nuevas Tecnologías, profundizando en los factores de riesgo y en sus particularidades. Su aportación es esencial para realizar una buena prevención, ya que provee de datos precisos para determinar los contenidos de los programas y sus destinatarios. La sensibilidad social e institucional hacia este grupo de adicciones crece de forma notable, las acciones preventivas primarias que se están realizando desde diversos organismos se dirigen a menores y a padres, mediante programas educativos que conjugan información, habilidades y herramientas prácticas de actuación.

PREVENCIÓN DESDE LA FAMILIA

La familia es la estructura social básica. En ella se producen los aprendizajes más valiosos para la vida, durante el proceso de socialización que incluye la enseñanza de valores, significados y normas.

La familia es la fuente de autoestima y confianza más importante para nuestros hijos. En la familia se ensayan todas las conductas y actitudes que luego se llevan a cabo en otros contextos. Los padres debemos transmitir valores fundamentales: valores personales como la autorrealización, disciplina, libertad y honestidad, junto a valores sociales como la justicia, solidaridad, lealtad, altruismo o generosidad.

Estos valores deben estar sostenidos por el amor incondicional y la comunicación abierta con los hijos. Sin duda esta relación paterno-filial es el mayor y más importante factor de protección ante cualquier problema, entre ellos, el de la adicción. El papel de la familia como agente preventivo de primer orden es incuestionable, en el área de las Nuevas Tecnologías y en cualquier otra. Los padres tenemos la responsabilidad de informar a nuestros hijos de los riesgos que corren, enseñarles a hacer un uso razonable y responsable de estos recursos pero, sobre todo, protegerles con el ejemplo coherente de nuestros propios actos. Cuando los padres fortalecen la autoestima de sus hijos, favorecen la comunicación familiar honesta y acuerdan límites y normas, están realizando la mejor prevención. Por ello es fundamental formar a las familias para llevar a cabo esta tarea.

DIFERENCIAS ENTRE USO, ABUSO Y ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Durante muchos años la noción de adicción nos ha llevado a pensar exclusivamente en adicción a las drogas. Ante este riesgo la sociedad está muy sensibilizada, especialmente los padres, pero hoy en día la acepción es mucho más amplia puesto que cualquier conducta es susceptible de convertirse en adictiva. Sin embargo, no todas las personas que realizamos una actividad de este tipo tenemos el mismo riesgo de desarrollarla en exceso y terminar siendo dependientes de ella. Factores personales y ambientales establecen diferencias importantes en el riesgo de desarrollo de una adicción e influyen en su evolución. Detectar la adicción en las fases iniciales del proceso es clave para una prevención eficaz.

INDICIOS DE USO PROBLEMÁTICO

Un adolescente que hace uso de las Nuevas Tecnologías no presenta ningún indicio adictivo si lo hace para divertirse, comunicarse o jugar y disfruta con ello. No hay señales de alarma si el uso que hace de ellas no interfiere en sus obligaciones ni en sus actividades de tiempo libre. Es decir, si sigue haciendo todo lo que hacía antes y además otras actividades, por ejemplo, chatear de vez en cuando o jugar con consolas alguna tarde. En definitiva, el uso de las Nuevas Tecnologías no supone un problema si es controlado y está en equilibrio con el resto de actividades del menor.

Empieza a haber indicios de empleo inadecuado cuando el incremento del uso produce una interferencia grave en la vida cotidiana y el adolescente pierde interés por otras actividades, por ejemplo, comienza a relegar las tareas escolares y a ausentarse de actividades extraescolares o de eventos sociales. En esta etapa, la vida empieza a girar en torno a las Nuevas Tecnologías en detrimento de cualquier otra actividad. Como consecuencia, comienzan los conflictos con los padres y la negación, por parte del adolescente, de la existencia de un problema, al tiempo que aparecen las mentiras y las manipulaciones para dedicar más tiempo al ordenador, la consola o el móvil.

Esta situación se torna insostenible cuando se mantiene el uso de ordenador u otras tecnologías a pesar de las consecuencias negativas que irán apareciendo en todas las áreas: personal, escolar, familiar y social. El adolescente ya no usará las Nuevas Tecnologías para pasarlo bien sino para aliviar el malestar que le supone no utilizarlas. Llegados a este punto, el menor sentirá una necesidad imperiosa de llevar a cabo la conducta a toda costa.

CONDUCTAS QUE PUEDEN SER SÍNTOMAS DE LA ADICCIÓN

Aunque hasta el momento ninguna sociedad científica ha establecido las características de la "Adicción a las Nuevas Tecnologías" (ANT), se utiliza este término cuando aparecen conductas similares a las que presentan personas con adicción a las drogas o al juego patológico.

Las conductas típicas o los síntomas de la adicción a las Nuevas Tecnologías se pueden resumir en los siguientes puntos:

Tolerancia

La tolerancia se refiere a la necesidad de aumentar la duración, la intensidad y/o la frecuencia de la conducta objeto de adicción, en este caso el uso de las Nuevas Tecnologías, para obtener el efecto deseado, ya que se produce una disminución del efecto placentero de la conducta si se mantiene con la misma intensidad, frecuencia y/o duración.

Este efecto de tolerancia hace que la persona dedique progresivamente más tiempo a las Nuevas Tecnologías, ya sea navegar por Internet, jugar a videojuegos, hablar o enviar mensajes a través del teléfono móvil u otras actividades.

Pérdida de control

Lo que caracteriza a cualquier adicción es la pérdida de control y la dependencia que experimenta la persona. En un primer estadio, cuando aún no ha aparecido el problema, la conducta objeto en cuestión se lleva a cabo por el puro placer que proporciona realizarla, pero cuando se desarrolla la adicción, la persona necesita llevarla a cabo para aliviar el malestar que le provoca no hacerlo.

Ocultación

Como ocurre con las adicciones a sustancias, es muy difícil que un adicto a las Nuevas Tecnologías reconozca que lo es. Esta negación del problema por parte del adicto se mantiene a pesar de las evidencias: fracaso escolar, aislamiento social, mentiras reiteradas y otras, que en numerosas ocasiones complican la detección del problema e intervención de los padres y profesionales.

Abandono de otras actividades

A medida que va pasando el tiempo, la conducta objeto de adicción va ocupando más tiempo en la vida de la persona, de manera que empiezan a verse perjudicadas otras actividades, tanto obligaciones como aficiones. La conducta adictiva se convierte en lo más importante, desplazando otros intereses. Como una "bola de nieve", la adicción va generando problemas en todas las parcelas de la vida de la persona: familiar, escolar, relacional..., llegando incluso a afectar a aspectos como la higiene personal, el sueño o la alimentación.

Cambios de comportamiento

Como decíamos más arriba, el problema de adicción daña todas las parcelas de la vida de la persona. Si el problema se prolonga en el tiempo aparecerán cambios emocionales, cambios en los hábitos y en las rutinas de la vida diaria, cambios físicos, etc., que persistirán mientras se mantenga la conducta adictiva.

Síndrome de abstinencia

Mención aparte merece el llamado Síndrome de Abstinencia ya que, como ocurre con las adicciones a sustancias, las personas adictas a una determinada conducta experimentan este síndrome cuando no pueden llevarla a cabo, padeciendo un profundo malestar emocional (estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad, inquietud psicomotriz, etc.).

Como hemos explicado, el desarrollo de una adicción conlleva un proceso y, a medida que éste avanza y la adicción va ganando terreno, se van produciendo cambios en la vida del adicto. La conducta adictiva comienza siendo una fuente de placer. Conforme avanza la adicción, el placer pierde relevancia y la gana, por el contrario, la sensación de malestar, desasosiego o sufrimiento que aparece cuando no se realiza esta conducta. De forma que la realización de la conducta adictiva pasa a estar controlada por la necesidad de reducir la sensación de malestar, en lugar de por el placer que produce.

Factores de riesgo

No todas las personas presentan el mismo riesgo de desarrollar adicción a las Nuevas Tecnologías, en el desarrollo de las mismas confluyen muchos factores. Podemos clasificarlos en factores personales, familiares y sociales.

PERSONALES

Algunas personas son más proclives que otras al desarrollo de adicciones. De hecho, con un acceso sencillo y una disponibilidad amplia a las Nuevas Tecnologías en las sociedades desarrolladas, tan sólo una parte de la población presenta problemas de adicción. Las variables personales juegan un importante papel a la hora de precipitar la adicción, entendiendo por tales aquellas características de personalidad que han demostrado aumentar la vulnerabilidad hacia la adicción, tales como la

impulsividad, la disforia, la intolerancia a estímulos displacenteros físicos o psíquicos, la búsqueda incesante de nuevas sensaciones y una ineficaz forma de afrontar los problemas.

FAMILIARES

En la familia se produce la socialización primaria. Si este proceso se desarrolla de forma adecuada, el niño interiorizará pautas de comportamiento socialmente adaptadas.

SOCIALES

Los medios de comunicación y las Nuevas Tecnologías han ido adquiriendo un importante papel socializador. A través de estos medios, el menor recibe la influencia de miles de mensajes auditivos y visuales que van modelando poderosamente su forma de pensar, sentir y manifestarse. No en vano, los menores -más a medida que van creciendo-, invierten mucho tiempo delante del televisor o navegando por Internet. Si es complicado controlar los mensajes que nuestros hijos reciben a través de la televisión, mucho más ardua se hace la tarea de filtrar la información que les llega a través de Internet.

Este problema se ve reforzado en muchas ocasiones por complicadas dinámicas familiares donde los horarios laborales de ambos padres hacen que los niños pasen muchas horas solos. Este tiempo se malgasta en consumir de forma indiscriminada contenidos que en muchas ocasiones son inapropiados para los menores.

CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS DE LA ETAPA DE LOS 6 A LOS 12 AÑOS

En el intervalo de edad comprendido entre los 6 y 12 años podemos distinguir dos momentos evolutivos distintos. Por un lado la etapa de los 6 a los 9 es una etapa de cambios continuos, a esta edad los niños y niñas comienzan a comprender de forma definitiva que los pensamientos y los sentimientos de los otros son distintos de los suyos propios y que no son el centro del universo. En este momento, los padres son todavía, casi de forma exclusiva, el único referente emocional. Por otro lado está la etapa de los 9 a los 12 años, a esta edad el niño/a se despliega definitivamente hacia

el exterior y a su vez se hace más consciente de sus propios sentimientos y pensamientos.

Entre los 6 y los 12 años los niños adquieren conocimientos sobre sí mismos que permanecerán el resto de la vida como: el sentido de la propia eficacia, el de pertenencia al grupo, el de la responsabilidad y el concepto de sí mismo.

El sentido de la propia eficacia lo desarrollará a medida que se enfrente a nuevas tareas y responsabilidades. Por ese motivo, los padres tenemos la misión fundamental de educar en la perseverancia y en el valor del esfuerzo.

El sentido de pertenencia al grupo se desarrollará en esta etapa de la vida gracias a formar parte de la clase en el colegio y al comienzo de los juegos en grupo. Al sentirse parte de un grupo el menor siente seguridad, se siente aceptado y se identifica con su grupo de referencia. El sentido de pertenencia al grupo permite al niño comprometerse con los valores sociales, desarrollando una ética social que será imprescindible a la hora de convivir y sentirse a gusto con el mundo que le rodea, convirtiéndole en alguien capaz de adaptarse a su medio.

El sentido de la responsabilidad se plasma en la capacidad de comportarse de acuerdo con las expectativas que la persona ha generado. Actuar de acuerdo con lo que decimos y hacemos, pensar en los demás, hacer que confíen en nosotros. Esta cualidad es muy apreciada por los compañeros de clase y de juego así como imprescindible en la vida adulta. El ejemplo que demos a nuestros hijos será importante para que adquieran sentido de la responsabilidad, además puede beneficiarles saber que aunque están en su derecho de cambiar de opinión, deben hacer coincidir lo que dicen con lo que hacen. Si, por ejemplo, nuestro hijo se comprometió a recoger la mesa después de cenar, es positivo para él que, aunque no le apetezca, cumpla su palabra. Pero sólo se le podrá exigir este tipo de compromisos si lo ve en nosotros: si nos hemos comprometido a llevarles al cine durante el fin de semana, aunque no nos apetezca, debemos hacerlo; verán que cuando nos comprometemos con algo lo cumplimos.

En esta fase, la evaluación que hace el niño de sí mismo ya no está sólo centrada en la evaluación que hace su familia de él. Cómo le evalúen los compañeros y los profesores adquirirá para el pequeño gran relevancia. Durante los primeros

años escolares ya es capaz de distinguir quién le aprecia, quién le elige como compañero de juego o de deporte, por qué se le felicita, de qué le responsabilizan o de qué le creen incapaz.

Estas evaluaciones forman el concepto que el niño tiene de sí mismo y le dan los primeros esbozos sobre los valores presentes en la sociedad. La asunción de los valores sociales y de un concepto de sí mismo realista es un paso importante en su desarrollo cognitivo. En algún momento será preciso recordar a nuestro hijo que no existe nadie que sea bueno en todo, que la práctica hace la perfección, que hace muchas cosas bien y en otras cosas podría mejorar.

Los niños de estas edades lo quieren saber todo y necesitan explicaciones satisfactorias a todos sus "porqués". El papel de los padres, dada su creciente capacidad reflexiva y verbal, es emplear la lógica y el razonamiento para explicarle las consecuencias, positivas o negativas, de sus propias acciones, de las que debe ser responsable. Es el momento propicio para transmitir valores como el respeto, la tolerancia, la generosidad... Como siempre, la mejor forma de educar en estos valores es con el propio ejemplo, es decir, viviendo estos valores en lo cotidiano.

Es a esta edad cuando empieza a desarrollarse la necesidad de intimidad, necesitan espacios físicos y mentales en los que puedan elaborar pensamientos, decisiones y sobre todo, emociones y sentimientos. Los padres debemos entenderlo y respetarlo como parte de su propio aprendizaje vital, supervisando las veces que sean necesarias que no haya ningún problema en el uso de esa intimidad.

CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS DE LA ETAPA DE LOS 12 A LOS 16 AÑOS

La adolescencia es un período especialmente importante en la vida de nuestros hijos, ya que es el periodo de transición de la infancia a la edad adulta, en el que se desarrollan y establecen las características fundamentales de una persona, esto es, su personalidad.

Aunque es difícil precisar la edad exacta en la que comienza y termina la adolescencia, puesto que en cada persona puede variar de forma considerable, en líneas generales podemos establecer su

comienzo hacia los 12 o 13 años, y su fin en torno a los 20 años.

La adolescencia supone cambios físicos, psicológicos y sociales. Serán muy evidentes los primeros en la pubertad: un crecimiento considerable en un breve período de tiempo, junto con el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios. Serán mucho más sutiles o de expresión más lenta los cambios derivados de nuevas estructuras de pensamiento, nuevas necesidades personales y emocionales, hasta ahora no experimentadas. Como resultado de la confluencia e integración de todos estos cambios, el hijo adolescente elabora no sólo un nuevo esquema corporal, sino que conforma su propia identidad personal. Este proceso conlleva inevitablemente una diferenciación del mundo adulto, tanto en lo externo (manifestado en la vestimenta y el lenguaje), como en lo interno (ideología, pensamiento) que producen, en numerosas ocasiones, más allá de la simple diferenciación, confrontación y rebeldía.

El adolescente se encuentra atrapado entre dos sentimientos contradictorios; por un lado, tiene la urgente necesidad de ser autónomo, de obrar según sus propias convicciones y reconocerse como protagonista de sus propios actos. Por otro, necesita sentirse arropado en el entorno seguro creado por sus padres, donde tomen las decisiones y continúen actuando por él como siempre han hecho.

La rebeldía es la expresión de esa encrucijada, de ese encontronazo entre sus necesidades de libertad y protección. La rebelión de nuestro hijo adolescente ante nosotros, sus padres, es una forma de expresar que está formando su propia personalidad, aquella que le hace reconocerse como individuo único capaz de tomar decisiones según sus "propias" opiniones y experiencias, y no en función de las nuestras.

El adolescente suele provocar situaciones extremas buscando con ello experimentar los límites a su actuación, límites que le proporcionen la seguridad que ha dejado de sentir. Una parte de su yo necesita y reclama la libertad de actuar según sus propias creencias a fin de lograr hacerse con una identidad personal independiente. Otra parte de ese mismo yo está asustada, teme esa libertad que conlleva una responsabilidad y pide a gritos que sean los adultos los que tomen sus decisiones,

haciéndole sentirse seguro y resguardado bajo el paraguas de la protección.

La adolescencia es una etapa vital, con unas características inherentes que la convierten en un factor de riesgo ante el uso de las Nuevas Tecnologías, tales como las siguientes:

Necesidad de autonomía

A lo largo de este periodo el hijo adolescente buscará la independencia y autonomía de sus padres. Aunque legalmente los hijos dependen de sus padres hasta los 18 años, consideran que son adultos varios años antes y se sienten legitimados para decidir por sí mismos sobre su manera de pensar, sentir y actuar.

Nuestro hijo entiende que esta búsqueda de independencia y libertad debe conseguirla frente a los adultos, especialmente los de su entorno más próximo: sus padres. Para lograrlo se obliga a sí mismo a ser diferente, a tener opiniones contrarias a los adultos o a las instituciones (escuela o familia) que identifica como centros de poder y que, por tanto, limitan su libertad. Cualquier parecido con nuestras ideas o creencias aparece como una claudicación y una derrota.

Esta actitud tan radical se irá suavizando a medida que nuestro hijo vaya creciendo y ganando confianza en sí mismo, es decir, cuando ya no necesite demostrar que es una persona diferente, que lo que piensa es válido y aceptado por los demás, de manera que no es imprescindible estar en confrontación con los adultos.

Búsqueda de la propia identidad

Los adolescentes están en búsqueda constante de su propia personalidad. Para encontrarla necesitan demostrar que ya no son los de antes, que ya no piensan, actúan o sienten del mismo modo porque ahora tienen sus propias ideas. En lo cotidiano, esto se traduce en una actitud desafiante, en una oposición carente de argumentos y una crítica exagerada, con un único fin: el desarrollo de su propia identidad.

Egocentrismo y fábula personal

A nuestros hijos adolescentes les resulta complicado distinguir entre lo que los demás están pensando y sus propias preocupaciones. Por ejemplo, creen que si a ellos les preocupa extremadamente su aspecto físico también los

demás estarán muy pendientes de él. Sienten que los demás les critican o admiran de idéntica forma a cómo ellos mismos se critican o admiran. En base a esto, según van influyendo y variando los pensamientos sobre sí mismos, va cambiando su percepción de cómo les ven los demás. Debido posiblemente a esta percepción de ser centro y atención de los que les rodean, los adolescentes se sienten como seres especiales, únicos, lo que les lleva a fantasear sobre sí mismos imaginando que son protagonistas de las más inverosímiles historias (este pensamiento se denomina fábula personal). Estas fantasías no deben ser reprimidas, puesto que forman parte de los mecanismos de defensa que el adolescente utiliza para sentirse mejor consigo mismo, controlando todo aquello que en la vida real se escapa a su control y conformando caprichosamente un mundo a su medida.

Influencia de los amigos y compañeros

Los amigos cumplen una función fundamental en el desarrollo del adolescente por su destacado papel en la formación de la identidad; se convierten en un grupo de referencia, el único contra el que no necesita rebelarse u oponerse sino todo lo contrario, están en el mismo equipo, todos ellos se oponen a los adultos, todos se sienten iguales y actúan con complicidad. Los amigos ocupan el vacío emocional que dejan los padres a consecuencia de la actitud de oposición del adolescente, que le lleva a desvincularse de la influencia recibida durante su niñez.

Por otra parte, el grupo de amigos tiene una función terapéutica al convertirse en un elemento de escucha donde se comparten angustias, discusiones con los padres y otros problemas. Con sus iguales, el adolescente se siente protegido y entendido, rodeado de la seguridad y aceptación que requiere para afianzar su autoestima y seguridad. No obstante, conforme el adolescente vaya madurando, su sentido de la amistad y la necesidad de integración en grupos evolucionarán a la par que sus necesidades, objetivos y habilidades.

Aunque el concepto gregario se vaya transformando, en cualquier etapa tener amigos va a ser un indicador de buen equilibrio personal. Las relaciones de amistad permiten el aprendizaje de las habilidades sociales, la comprensión del punto de vista del otro, el apoyo emocional ante las dificultades y la ayuda ante los problemas.

Orientación al riesgo

Por sus características evolutivas, los comportamientos de los adolescentes están orientados a la búsqueda de riesgos y de límites, a fin de establecer por su propia experiencia qué puede hacerse y qué no, qué le reporta mejores o peores consecuencias. La necesidad del adolescente de sentirse especial puede llevarle a creer que es invulnerable y omnipotente, por lo que no sufrirá las consecuencias más probables de los riesgos a los que se expone. Esta distorsión, que puede darse en cualquier grupo de edad, se acentúa especialmente en la adolescencia temprana, entre los 12 y los 15 años.

Todas estas características de la adolescencia se producen a una edad en la que el uso de las Nuevas Tecnologías se hace intenso. 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, prestando especial atención a los factores de protección.

CONCLUSIONES Y DECÁLOGO PARA PADRES

Las Nuevas Tecnologías han venido para quedarse y ocupar un sitio importante en nuestras vidas. Son herramientas increíblemente valiosas con un enorme potencial si su uso es adecuado; lo son especialmente para los menores, los llamados nativos digitales, ya que desde el principio de sus vidas han contado con estas herramientas.

La responsabilidad de educar en un uso razonable y saludable de las Nuevas Tecnologías, previniendo los problemas derivados de una mala utilización, corresponde a padres y educadores. Lo conseguiremos si mantenemos un diálogo de calidad permanente con nuestros hijos, si

somos sensibles a sus necesidades y sabemos encauzarlas, si establecemos normas claras y firmes, si les expresamos nuestro amor y apoyo incondicional, en definitiva, si aprovechamos la ocasión que nos brindan las Nuevas Tecnologías para educar a nuestros hijos en valores como la responsabilidad, el respeto y el compromiso consigo mismo y con los demás. Junto a esto, es importante mantenernos al día de las novedades y progresos de las Nuevas Tecnologías, para que la llamada brecha digital no se convierta en un obstáculo añadido.

Presentamos a modo de resumen un decálogo práctico para padres:

1) Navega en Internet con tus hijos, oriéntales sobre las páginas más fiables, y enséñales a navegar con un objetivo claro marcado de antemano. Transmíteles que nunca deben proporcionar datos personales en la red.

2) Selecciona los videojuegos a los que juegan tus hijos según las normas PEGI (edad y contenidos). No olvides supervisar también los juegos que se intercambian entre los amigos. Y juega con ellos en alguna ocasión.

3) Establece normas claras para regular el uso de Internet, videojuegos y el móvil. Debe estar muy claro cuándo, cuánto y dónde los utilizan.

4) Enseña a tus hijos que el móvil es para llamadas cortas y urgentes. Hazles responsables de su consumo, que siempre debe ser limitado y estar controlado por ti.

5) Haz uso de los programas de control parental tanto en el ordenador como en las videoconsolas, para evitar que tus hijos se encuentren contenidos inadecuados para su edad.

6) Mantente al corriente de los avances de las Nuevas Tecnologías, para que la llamada brecha digital no suponga un obstáculo en tu labor de proteger a tus hijos.

7) Dialoga con tus hijos, favorece la comunicación positiva y la escucha activa.

8) Edúcales en la gestión inteligente del ocio y del tiempo libre.

9) Esfuérzate en que tus hijos encuentren en ti la confianza y el apoyo para contarte cualquier problema.

10) No olvides ser consecuente y dar ejemplo en tu interacción con las Nuevas Tecnologías y transmite siempre a tus hijos tu amor incondicional.

BIBLIOGRAFÍA

- ADÈS, J. Y LEJOYEUX, M. (2003): Las nuevas adicciones Internet, sexo, juego, deporte compras trabajo dinero, Barcelona, Kairós.
- ALDEA, S. (2004). La influencia de la "nueva televisión" en las emociones y en la educación de los niños. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 4, 145-159.
- ALI, A. GANUZA, J. (1997): Internet en la educación, Madrid, Anaya Multimedia.
- AMERICAN PSYCHIATRY ASSOCIATION (2002). *Diagnostic and statistical manual for mental disorders (4th edition-TR)*. Washington, American Psychiatric Association.
- AREA, M. (coord) (2001): *Educación en la sociedad de la información*, Bilbao, Desclée.
- BECOÑA, E. (2006). *Adicción a Nuevas Tecnologías*. Vigo, Nova Galicia.
- CASTELLS, M. (2001): *La Galaxia de Internet Reflexiones sobre Internet, empresa y sociedad*, Barcelona, Plaza & Janés.
- DUART, J. Y SANGRÀ, A. (2000): *Aprender en la virtualidad*, Barcelona, Gedisa.
- ECHEBURÚA, E., CORRAL, P., Y AMOR, P.J. (2005), *El reto de las nuevas adicciones: objetivos terapéuticos y vías de intervención*. *Psicología Conductual*, 13, 511-525.
- ECHEBURÚA, E. Y FERNÁNDEZ-MONTALVO, J. (2006). *Adicciones sin drogas*. En J.C. Pérez de los Cobos, J.C. Valderrama, G. Cervera y G. Rubio (Eds.). *Tratado SET de trastornos adictivos (Vol. 1)* (pp. 461-476). Madrid: Panamericana.
- ECHEBURÚA, E., LABRADOR, F. J. Y BECOÑA, E. (eds.) (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid, Pirámide.
- ESTALLO, J.A. (2001). *Usos y abusos de Internet*. *Anuario de Psicología*, 32, 95-108.
- ESTÉVEZ, L., BAYÓN, C., DE LA CRUZ, J. Y FERNÁNDEZ-LIRIA, A. (2009). *Uso y abuso de Internet en adolescentes*. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds.), *Adicción a las Nuevas Tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 101-128). Madrid, Pirámide.
- FITZPATRICK, J.J. (2008). *Internet addiction: Recognition and interventions*. *Archives of Psychiatric Nursing*, 22, 59-60.
- FUNDACIÓN PFIZER (2009). *La juventud y las redes sociales en Internet*. Madrid: Fundación Pfizer.
- GARCÍA DEL CASTILLO, J.A., TERO, M.C., NIETO, M., LLEDÓ, A., SÁNCHEZ, S., MARTÍN-ARAGÓN, M. Y SITGES, E. (2008). *Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios*. *Adicciones*, 20, 131-142.
- GREENFIELD, D.N. (2009). *Tratamiento psicológico de la adicción a Internet y a las Nuevas Tecnologías*. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds.), *Adicción a las Nuevas Tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 189-200). Madrid: Pirámide.
- GRIFFITHS, M.D., Y HUNT, N. (1995). *Computer game playing in adolescence: Prevalence and demographic indicators*. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 5, 189-194.
- GRIFFITHS, M.D. (2005). *A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework*. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
- GRIFFITHS, M. (2000). *Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence*. *Cyberpsychology & Behavior*, 3, 211-218.
- JOHANSSON, A. Y GÖTESTAM, K.G. (2004). *Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years)*. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 223-229.
- JOYANES, L. (1997): *Cibersociedad. Los retos sociales ante un nuevo mundo digital*, Madrid, Mc Graw Hill.
- KO, C.H., YEN, J.Y., CHEN, C.C., CHEN, S.H., Y YEN, C.F. (2005). *Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents*. *Journal of Nervous and Mental Disorders*, 193, 728-733.
- LABRADOR, F.J. Y VILLADANGOS, S.M. (2009). *Adicciones a Nuevas Tecnologías en jóvenes y adolescentes*. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds.), *Adicción a las Nuevas Tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 45-75). Madrid: Pirámide.

MARKS, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British Journal of Addiction*, 85, 1389-1394.

MAYORGAS, M.J. (2009). Programas de prevención de la adicción a las Nuevas Tecnologías en jóvenes y adolescentes. En E. ECHEBURÚA, F.J. LABRADOR Y E. BECOÑA (eds.), *Adicción a las Nuevas Tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 221-249). Madrid: Pirámide.

MCLLWRAITH, R. (1990). Theories of television addiction. Comunicación presentada en el congreso de la American Psychological Association, Boston.

MUÑOZ-RIVAS, M., Y AGUSTÍN, S. (2005). La adicción al teléfono móvil. *Psicología Conductual*, 13, 481-493.

NAVAL, C., SÁBADA, CH., BRINGUÉ., X.(2003): Impacto de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en las relaciones Sociales de los Jóvenes Navarros, Navarra, Gobierno de Navarra.

PROTÉGELES (2002). Seguridad Infantil y costumbres de los menores en Internet.

PROTÉGELES (2002). Cibercentros y Seguridad Infantil en Internet. En <http://www.protegeles.com/cibercentro.asp>

PROTÉGELES (2005). Seguridad infantil y costumbres de los menores en el empleo de la telefonía móvil. En <http://www.protegeles.com/telefonía.asp>

RAMÓN-CORTÉS, F. (2010). ¿Internet amenaza el contacto real? *El País Semanal*, 1736, 24-25.

SÁNCHEZ-CARBONELL, X., BERANUY, M., CASTELLANA, M., CHAMARRO, A. Y OBERST, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20, 149-160.

SÁNCHEZ-CARBONELL, X., CASTELLANA, M., Y BERANUY, M. (2007). Las adicciones tecnológicas en la adolescencia. A J. Riart (ed.). *Tutoría y orientación en la diversidad*. Madrid: Pirámide.

SNELL, N. (1995): *Internet ¿Qué hay que saber?*, Madrid, Sams Publishing.

TAPSCOTT, D. (1997): *Creciendo en un entorno digital*, Bogotá, Mc Graw-Hill.

TREJO, R. (1996): *La nueva alfombra mágica:*

usos y mitos de Internet, la red de redes, Madrid, Fundesco.

TREUER, F., FABIAN, Z. Y FUREDI, J. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control-disorder: is it a real psychiatric disorder? *Journal of Affective Disorders*, 66, 283.

TURKLE, S. (1998): *La vida en la pantalla*, Barcelona, Paidós.

VITTADINI, N. (1995): *Las Nuevas Tecnologías de comunicación*, Barcelona, Paidós.

YANG, C.K., CHOE, B.M., BALTU, M. Y LEE, J.H. (2005). SCL-90-R and 16 PF profiles of senior high school students with excessive Internet use. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50, 407-414.

YOUNG, K. (1998). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237-244.

En <http://www.protegeles.com/costumbres.asp>