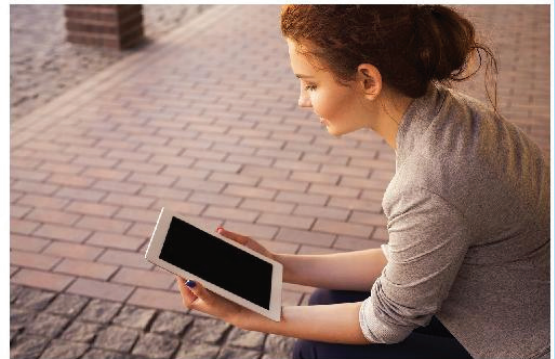
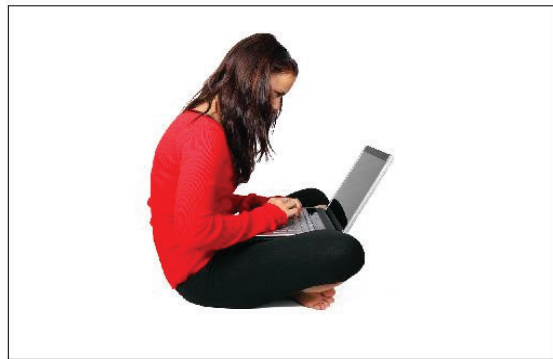


# LOS ADOLESCENTES Y LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC)

*Guía para padres*

*Ayudándoles a evitar riesgos*



**AUTORES:** Lorenzo Sánchez Pardo  
Guillermo Crespo Herrador  
Remedios Aguilar Moya  
Francisco-Jesús Bueno Cañigral  
Rafael Aleixandre Benavent  
Juan Carlos Valderrama Zurián



**AJUNTAMENT DE VALÈNCIA**  
REGIDORIA DE SANITAT



PLA MUNICIPAL DE  
DROGODEPENDÈNCIES

UPCCA  
VALÈNCIA



UNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA





# LOS ADOLESCENTES Y LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC)

*Guía para padres  
Ayudándoles a evitar riesgos*



**AUTORES:** Lorenzo Sánchez Pardo  
Guillermo Crespo Herrador  
Remedios Aguilar Moya  
Francisco-Jesús Bueno Cañigral  
Rafael Aleixandre Benavent  
Juan Carlos Valderrama Zurián

---

**Autores:**

Lorenzo Sánchez Pardo  
Guillermo Crespo Herrador  
Remedios Aguilar Moya  
Francisco-Jesús Bueno Cañigral  
Rafael Aleixandre Benavent  
Juan Carlos Valderrama Zurián

**Edita:**

Plan Municipal de Drogodependencias  
Unitat de Prevenció Comunitaria de Conductes Adictives (UPCCA-Valencia)  
Concejalía de Sanidad  
Ayuntamiento de Valencia  
ISBN: 978-84-9089-031-8  
Imprime:  
Depósito Legal: V-1492-2015

## INDICE

---

1. INTRODUCCIÓN	3
2. VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LAS TIC	7
3. EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN POR LOS ADOLESCENTES	13
4. ¿POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES LAS TIC PARA LOS ADOLESCENTES?	17
4.1. Motivos para usar Internet	
4.2. Motivos para usar las redes sociales	
4.3. Motivos para usar el teléfono móvil	
5. LAS TIC COMO FUENTE DE CONFLICTO CON LOS PADRES	21
6. ALGUNAS PRECAUCIONES BÁSICAS	25
7. RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE LAS TIC POR PARTE DE LOS ADOLESCENTES	29
7.1. Abandono de otras actividades	
7.2. Acceso a contenidos inadecuados	
7.3. Ciberacoso o ciberbullying	
7.4. Sexting o envío y recepción de mensajes sexuales	
7.5. Grooming	
7.6. Contactos con personas desconocidas en internet	
7.7. La falta de privacidad	
7.8. Uso indebido de datos personales	
8. LA ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN	41
8.1. ¿En qué consiste la adicción a las TIC?	
8.2. Síntomas y comportamientos que pueden alertar de la existencia de problemas con las TIC	
8.3. ¿Cuánto de preocupante es el problema de la adicción a las TIC?	
9. ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES PARA PREVENIR PROBLEMAS DE ADICCIÓN A LAS TIC EN SUS HIJOS?	45

---



## I. INTRODUCCION

El progreso tecnológico ha hecho posible que cada día contemos con más y mejores herramientas con las que acceder a contenidos informativos, transmitir datos e imágenes, comunicarnos y relacionarnos con otras personas. Muchas de las llamadas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), están basadas en el uso de Internet y se han incorporado como aplicaciones o servicios que utilizamos desde nuestro ordenador, tableta o teléfono móvil.

Nuestra vida se desarrolla en un contexto caracterizado por la presencia de múltiples y variados soportes o herramientas de tipo digital. Desde edades muy tempranas utilizamos ordenadores, teléfonos móviles o Smartphone, tabletas, videoconsolas y otros soportes que nos permiten realizar búsquedas de información, acceder a servicios de mensajería como WhatsApp, participar en redes sociales (Tuenti, Twitter, Facebook, etc.), jugar o enviar correos electrónicos.

Las numerosas ventajas que ofrecen las TIC nos ayudan a comprender por qué se han convertido en objetos cotidianos, casi imprescindibles en nuestro día a día. Usamos las TIC para estudiar, divertirnos, trabajar, saber lo que ocurre en el mundo, estar en contacto con nuestra gente (amistades, familiares), compartir experiencias, expresar nuestras opiniones, relacionarnos con otras personas o adquirir bienes y servicios (descargar películas, series, música, comprar entradas, etc.).

Un reciente estudio del Centro de Investigaciones Sociológicas ponía de relieve que la mayoría de ciudadanos considera que ciertas herramientas tecnológicas como el teléfono móvil, la conexión a Internet, la mensajería instantánea (WhatsApp, etc.), el ordenador personal o el correo electrónico son muy o bastante necesarias en su vida cotidiana. Una necesidad que es percibida con mayor intensidad entre los jóvenes (Tabla I).

**Tabla I.** Necesidad percibida de las TIC para la vida cotidiana entre los jóvenes de 18 a 24 años. España 2015 (% que considera necesarias las distintas herramientas).

	Muy necesario	Bastante necesario	Poco necesario	Nada necesario	N.S/N.C
Teléfono móvil	57,5	32,5	9,4	0,5	--
Conexión a Internet	55,7	34,9	6,6	2,8	--
Mensajería instantánea (WhatsApp, ...)	43,4	35,8	16,0	4,7	--
Ordenador personal (PC, portátil)	39,6	39,6	15,6	5,2	--
Correo electrónico	33,5	42,9	18,9	4,2	0,5
Redes sociales virtuales	19,8	30,7	38,2	11,3	--
Tablets (iPad, e-book, etc.)	14,6	18,9	37,7	27,4	1,4

FUENTE: Barómetro de marzo 2015. Estudio nº 3057. Centro de Investigaciones Sociológicas.



La rapidez con la que se han extendido las nuevas tecnologías de la información y la comunicación ha sido especialmente intensa entre adolescentes y jóvenes, mucho más familiarizados con su uso que los adultos. Un proceso que explica que prácticamente todos los y las adolescentes dispongan de ordenador y usen Internet o que en su mayoría tengan teléfono móvil (Tabla 2).

**Tabla 2.** Menores de 10 a 15 años usuarios de TIC, según sexo y edad. España, 2013 (%)

	Uso de ordenador	Uso de Internet	Disponibilidad teléfono móvil
<b>Total</b>	95,2	91,8	63,0
<b>Sexo</b>			
Chicos	94,1	90,7	58,8
Chicas	96,2	92,9	67,4
<b>Edad</b>			
10 años	92,7	86,6	26,1
11 años	92,4	88,8	41,6
12 años	95,2	92,1	58,8
13 años	95,7	93,2	75,8
14 años	98,0	95,6	84,4
15 años	96,9	94,0	90,2

FUENTE: Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. Instituto Nacional de Estadística. 2013.

Las múltiples ventajas y oportunidades relacionadas con el ocio, el conocimiento, la formación o las relaciones sociales que ofrecen las TIC, unido a lo familiar que nos resulta su presencia, lleva a que olvidemos que el uso de estas herramientas y aplicaciones conlleva riesgos a los que son especialmente vulnerables los menores de edad.

Existen de hecho posiciones encontradas respecto al impacto que la expansión de las TIC tiene en el desarrollo psicosocial de los adolescentes. Sus detractores destacan el riesgo de aislamiento social, la pérdida de intimidad, el abandono de otras actividades necesarias para el desarrollo de los menores (lectura, deporte, etc.), la reducción de ciertas aptitudes intelectuales como la capacidad de abstracción, el negativo impacto que en el desarrollo emocional de los adolescentes puede provocar el acceso a ciertos contenidos (violencia, pornografía, etc.) o el riesgo de adicción. Por su parte sus defensores destacan como han revolucionado el acceso a la información, los nuevos espacios que ofrecen para la formación y el aprendizaje, la participación, la comunicación y la interacción interpersonal, el mundo del trabajo y los negocios, así como la mejora de la capacidad de adaptación de adolescentes y jóvenes a un mundo cambiante, al potenciar el desarrollo de habilidades intelectuales como la capacidad de razonar, de síntesis y de manejar grandes cantidades de información.

Este tipo de debates son frecuentes cuando emergen nuevos fenómenos sociales y muestran las dificultades de la sociedad para adaptarse a ellos, los temores que encierra una realidad en cierto modo desconocida. Conviene destacar que las tecnologías de la información, como otras tecnologías, ofrecen grandes posibilidades para mejorar las condiciones de vida de las personas y están vinculadas al progreso de la humanidad. Otra cuestión es el mal uso que podamos hacer de las mismas. Del mismo modo que no cuestionamos, por ejemplo, los beneficios que han supuesto los coches en nuestras vidas, por más que su uso pueda provocar accidentes, no tiene sentido rechazar la presencia de las TIC.

Se impone una posición realista en relación a las TIC. Estas tecnologías ya están presentes en nuestras vidas (el 93,7% de los ciudadanos de 18 o más años consideran que las TIC han cambiado mucho o bastante la vida cotidiana de las familias españolas <sup>2</sup>) y cada vez alcanzan mayores niveles de desarrollo, por tanto sólo nos queda adquirir las habilidades y competencias que nos permitan conocer y utilizar de forma adecuada estas tecnologías, o lo que es lo mismo, comenzar un proceso de “alfabetización digital”.

Existe además una brecha generacional en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación que debe ser superada. Los adultos no podemos desconectarnos de una generación de niños, adolescentes y jóvenes que aprende, se informa, comunica y relaciona con unas formas propias, si no queremos perder nuestra capacidad para influir en su educación y desarrollo personal y social.

**Es preciso que las madres y padres conozcan cómo funcionan las TIC, para poder educar a sus hijos e hijas en una utilización responsable y segura.**

Aunque está muy extendida la idea de que adolescentes y jóvenes disponen de unas habilidades y conocimientos que, de modo natural, les permiten conocer y manejar sin dificultad las distintas tecnologías de la información y la comunicación, lo cierto es que están inmersos en un proceso de actualización y aprendizaje permanente.

Las continuas innovaciones que realizan las empresas del sector de las comunicaciones, con la incorporación de nuevos productos y aplicaciones, unido al hecho de que los conocimientos y destrezas necesarios para el manejo de las TIC no son facilitadas en la escuela o la familia, sino adquiridas de forma autónoma (aplicando el sistema de ensayo y error) o con la ayuda de amigos o hermanos, explica por qué los adolescentes y jóvenes no dominan todas las habilidades o destrezas relacionadas con el uso de las TIC, en particular las asociadas a la seguridad.

El que padres y madres debamos recurrir habitualmente a nuestras hijas e hijos para resolver los problemas con el móvil o el ordenador pone en evidencia que adolescentes y jóvenes tienen en general un mayor conocimiento del funcionamiento de las TIC que sus padres, pero no significa que lo sepan todo sobre estos dispositivos.

Con esta guía se pretende que padres y madres conozcan las características de las distintas herramientas y aplicaciones relacionadas con Internet, los teléfonos móviles o las redes sociales, los usos que adolescentes y jóvenes hacen de las TIC, los motivos que explican el por qué las utilizan y los riesgos y daños que pueden derivarse de un uso no adecuado de las mismas.

**A continuación encontrará datos, análisis, reflexiones y sugerencias que le ayudarán a identificar y afrontar los riesgos que conlleva el mal uso de estas tecnologías, para que pueda contribuir a que sus hijos e hijas disfruten de las múltiples oportunidades que ofrecen las mismas sin problemas.**

---

2 Centro de Investigaciones Sociológicas. Barómetro de marzo 2015. Estudio nº 3057

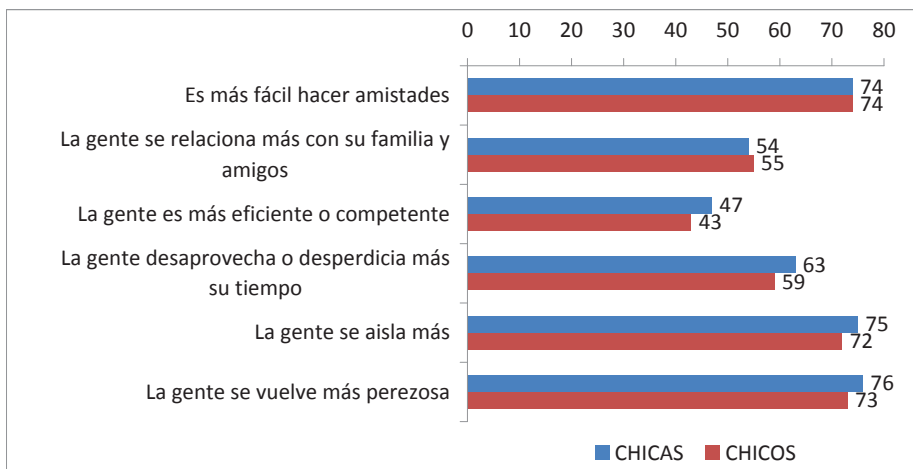


## 2. VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LAS TIC

Las TIC, y en particular Internet, han revolucionado nuestra forma de comunicarnos y de intercambiar información. Estas tecnologías nos abren múltiples oportunidades de ocio y entretenimiento, permiten una comunicación permanente con nuestros amigos, compañeros y familiares, posibilitan el acceso y la transmisión de información y una mayor presencia y participación social, a la vez que facilitan muchas de nuestras actividades diarias relacionadas con el trabajo, los estudios, etc.

Pero las TIC no sólo aportan ventajas y oportunidades, también suponen inconvenientes y riesgos que debemos conocer. Cuando se pregunta a adolescentes y jóvenes por la influencia que las TIC tienen sobre las personas y las relaciones sociales se comprueba que, junto a ventajas tales como facilitar hacer nuevas amistades, intensificar las relaciones con familiares y amigos o hacer a las personas más eficientes o competentes, también señalan inconvenientes como que la gente se aísla más, desperdicia su tiempo o se vuelve más perezosa (Figura 1).

**Figura 1.** Opinión sobre la influencia de las nuevas tecnologías en las personas y las relaciones sociales, según sexo. Jóvenes de 15 a 29 años, (%).





FUENTE: Estudio CIS 2889. Actitudes hacia las TIC. Centro de Investigaciones Sociológicas. 2011.

A continuación se describen las principales ventajas y desventajas que supone el uso de las principales tecnologías de la información y la comunicación.

a) **Los teléfonos móviles**

Los teléfonos móviles de última generación o teléfonos inteligentes, popularmente conocidos como Smartphones, incorporan tecnologías avanzadas de transmisión de voz y datos que hace de ellos unos verdaderos ordenadores, multiplicando las funcionalidades de los móviles convencionales. Además de su cometido inicial, realizar llamadas y enviar mensajes, los Smartphones nos permiten:

- o Conectarnos a Internet.
- o Acceder a las redes sociales (Tuenti, Facebook, Twitter, Instagram, etc.).
- o Usar servicios de mensajería gratuitos (a través de aplicaciones como WhatsApp).
- o Realizar fotos.
- o Grabar vídeos y conversaciones.
- o Jugar.
- o Reproducir música.
- o Escuchar la radio.
- o Ver la televisión.
- o Consultar datos.
- o Leer periódicos y revistas.
- o Descargar juegos, música, películas y múltiples aplicaciones.
- o Editar imágenes y videos.
- o Disponer de GPS o localizador de direcciones.
- o Escanear documentos.
- o Realizar pagos.
- o Guardar fotos, música, archivos y documentos.
- o Consultar los horarios de los servicios de transporte y otras muchas utilidades que nos ofrecen las continuas aplicaciones para Smartphones existentes en el mercado.

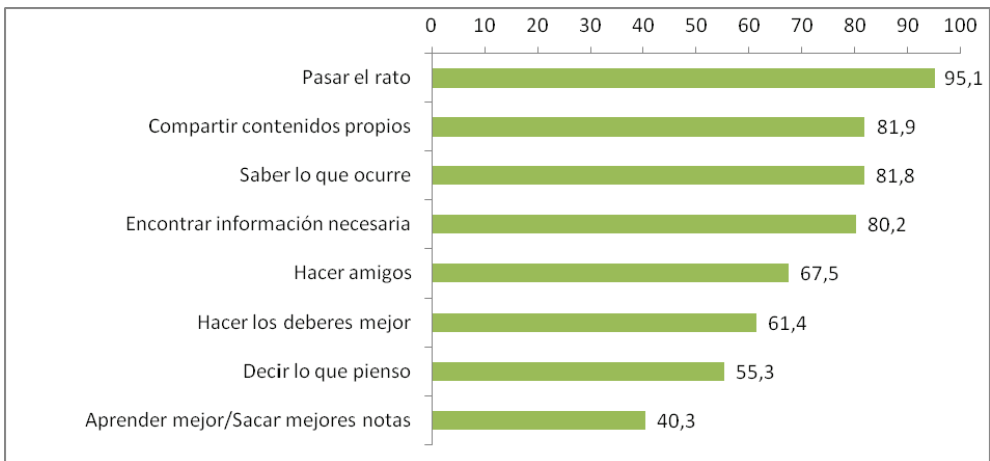
 <b>Ventajas</b>	 <b>Inconvenientes</b>
Estar localizados o conectados en todo momento, Poder Comunicarnos de forma inmediata con los demás, Supervisar las actividades de nuestros hijos. Resolver contratiempos,	Imposibilidad de desconectar (falta de intimidad), Interfiere en otras actividades (lectura, trabajo, descansos, etc.), Permite a los demás controlar nuestras actividades,

## b) Internet

La considerada como red de redes, hace posible conectar en tiempo real a personas que viven en cualquier lugar del mundo. Internet nos ofrece un sinfín de servicios, como el acceso a páginas web o la descarga de documentos, informes, música, películas o series. Además, es la base de otros servicios y herramientas tecnológicas, como el correo electrónico, los servicios de mensajería, las redes sociales o los juegos online.

La percepción que las y los adolescentes tienen de la utilidad de Internet nos permite conocer las ventajas que atribuyen a esta herramienta, percibida fundamentalmente como una forma de entretenimiento, una fuente de información y un espacio de participación a través del cual compartir vivencias, opiniones, fotos o videos con personas en su mayor parte conocidas (Figura 2).

**Figura 2.** Percepción de las y los adolescentes de 12 a 18 años sobre la utilidad de Internet (%).



FUENTE: SÁNCHEZ-NAVARRO, J. ARANDA, D. Internet como fuente de información para la vida cotidiana de los jóvenes españoles. El profesional de la información, v. 20, n. 1, enero-febrero 2011.

Al margen de las ventajas generales que supone Internet, esta herramienta ofrece grandes posibilidades relacionadas con la formación y los estudios:

### **Ventajas de Internet en los procesos formativos y educativos**

- Potencia el aprendizaje cooperativo al permitir la comunicación entre alumnos y profesores fuera del horario de clases. A través del correo electrónico, foros o chat podemos formular dudas, compartir ideas y opiniones o intercambiar recursos.
- Facilita el contacto entre los alumnos y estimula la necesidad de compartir, colaborar, cooperar, fortaleciendo el trabajo en grupo.
- Permite que solicitemos ayuda puntual a los compañeros o al profesorado para realizar las tareas académicas (aclarar dudas, compartir apuntes, etc.).
- Facilita el desarrollo de habilidades de búsqueda, selección y procesamiento de la información, favoreciendo la iniciativa de los alumnos y el autoaprendizaje.
- Permite utilizar herramientas que hacen mucho más atractivos y dinámicos los procesos formativos (podemos ver representaciones, hacer simulaciones, etc.).

- Facilita el acceso a informes y documentos de forma fácil y gratuita, sin necesidad de acudir a bibliotecas o centros de documentación, agilizando el aprendizaje.
- Permite aprender a nuestro ritmo, de manera autónoma (autoformación).
- Ayuda a procesar grandes cantidades de información y a manejar conocimientos.
- Favorece el uso de nuevas formas de aprendizaje (aprender haciendo cosas).
- Facilita el desarrollo de nuestra capacidad para razonar, sintetizar, analizar o tomar decisiones.

Sin embargo, el uso de Internet también puede interferir en los procesos formativos y educativos, dificultando los mismos:

- El hecho de que puedan compartirse apuntes en Internet puede desmotivar la asistencia a las clases o provocar la falta de interés por las explicaciones del profesorado.
- La existencia de tanta información en Internet requiere una labor de investigación exhaustiva para localizar fuentes fiables y de calidad, lo que puede llevarnos mucho tiempo.
- Los procesos de búsqueda de información pueden distraernos de nuestro objetivo.
- Se genera el hábito de obtener información sin apenas esfuerzo, sin necesidad de consultar libros.
- Se corre el riesgo de que la información localizada se vuelque sin más en los trabajos, sin una labor previa de análisis y reflexión (limitarnos a “cortar y pegar”).
- Al existir contenidos y trabajos de todo tipo, se facilita el plagio (muchos alumnos se limitan a localizar un trabajo similar y a utilizarlo sin hacer cambios o adaptaciones, recurriendo a páginas Web como el Rincón del Vago, antes que hacer sus propios trabajos).

### Ventajas

- Pone a nuestro alcance un número ilimitado de posibilidades de ocio (películas, juegos, etc.)
- Proporciona información ilimitada y permite consultar documentos o recopilar información sobre cualquier tema, sólo con un clic.
- Facilita las tareas escolares.
- Hace la comunicación más fácil y fluida, sin apenas costes (permite el acceso al correo electrónico y las redes sociales).
- Permite chatear o intercambiar mensajes.
- Posibilita crear nuestros propios contenidos (crear blogs, etc.).
- Facilita la compra de bienes y servicios de forma online.

### Inconvenientes

- El exceso de información disponible exige mucho tiempo para su localización y filtrado.
- Es difícil confirmar la veracidad de muchas de las informaciones.
- Falta de solvencia de algunas fuentes de información.
- Interfiere en otras actividades (estudio, conversaciones, etc.).
- Permite que controlen nuestras actividades (registro de páginas visitadas).

- Propicia el sedentarismo y el sobrepeso.
- Propicia el acceso de los menores a contenidos inadecuados.
- Facilita el pirateo (música, películas, etc.)
- Recepción de correos electrónicos no deseados que pueden contener virus.

### c) Las redes sociales

Las redes sociales son estructuras sociales formadas por un grupo de personas conectadas y unidas entre sí por algún tipo de relación personal o profesional, interés o actividad común, a través de Internet. Sirven para comunicarnos de manera virtual con el resto de personas que forman parte de una red determinada, compartir noticias, fotos, videos u opiniones, con lo que contribuimos a expresar nuestra identidad (nuestros gustos, ideas, etc.).

Una característica de las redes sociales es que sus contenidos son fruto de las aportaciones que realizan las personas que integran la red, con quienes compartimos los contenidos que incorporamos. Se trata de estructuras o sistemas abiertos, en proceso de construcción permanente, que se construyen con las aportaciones de quienes forman parte de la misma.

La base del funcionamiento de las redes sociales en Internet es similar a la de las redes sociales “presenciales” (el grupo de amigos, los compañeros de clase, la red familiar, etc.): la necesidad de sentirse parte de un grupo y el deseo de compartir experiencias con otras personas. Las redes sociales nos ayudan a comunicarnos, a encontrar e integrarnos en distintas “comunidades”, a fomentar la cooperación y las relaciones interpersonales, a hacer cosas de forma conjunta, a compartir y encontrar puntos de unión.

Entre las actividades que comúnmente realizamos en las redes sociales se incluyen:

- Compartir contenidos (noticias, fotos, vídeos, páginas web, música, etc.).
- Comentar los contenidos compartidos por otros usuarios.
- Publicar eventos para anunciar acontecimientos a nuestra red de contactos (por ejemplo, un cumpleaños).
- Publicar comentarios en el perfil o espacio personal de otros usuarios.
- Enviar mensajes privados a otros usuarios.
- Hablar en tiempo real con uno o más usuarios.

Existen múltiples redes sociales, siendo frecuente que adolescentes y jóvenes tengan cuenta en varias de ellas. Entre las redes más populares se encuentran aquellas dirigidas al público general y que no están especializadas en ningún tema concreto:



- a) **Tuenti.** Es una red dirigida a la población joven española, que actúa como una plataforma social de comunicación. Es la red más utilizada entre los menores de 25 años y la que ofrece las mayores garantías de seguridad, al estar ideada sólo para mayores de 14 años.
- b) **Facebook.** Es una red desarrollada inicialmente para estudiantes universitarios, abierta a cualquier persona que tenga una cuenta de correo electrónico, si bien no acepta a menores de 13 años. Esta red es una de las más populares en España, especialmente entre los mayores de 25 años. No obstante, muchos adolescentes y jóvenes la están abandonando porque la consideran muy invasiva y que no genera una interacción social adecuada, además de no asegurar su intimidad, al exponer su vida ante personas por las que no quieren ser observados, migrando a otras redes sociales como Twitter e Instagram y a aplicaciones de mensajería para teléfonos móviles, como WhatsApp.



- c) **Twitter.** Permite enviar mensajes de texto cortos, con un máximo de 140 caracteres o tuits, que se muestran en la página principal del usuario. Los usuarios pueden suscribirse (“seguir”) a los tuits de otros usuarios. Por defecto los mensajes son públicos, pudiendo difundirse privadamente mostrándolos sólo a unos seguidores determinados.
- d) **Instagram.** Permite realizar fotos y modificarlas con efectos especiales antes de compartirlas con otros usuarios de la red. Para usar la aplicación es preciso registrarse en la red aportando un nombre de usuario, una dirección de correo electrónico y una contraseña. Opcionalmente se solicita un número de teléfono y una imagen.

Además de estas redes generales, existen redes sociales educativas formadas por grupos de personas que comparten un interés común por la educación, como son RedAlumnos, Edmodo, Educanetwork, Diipo, Edu 2.0, etc. Estas redes fomentan la colaboración entre estudiantes, profesores y padres, creando nuevas dinámicas de trabajo fuera y dentro del aula que favorecen el intercambio de información y el autoaprendizaje.

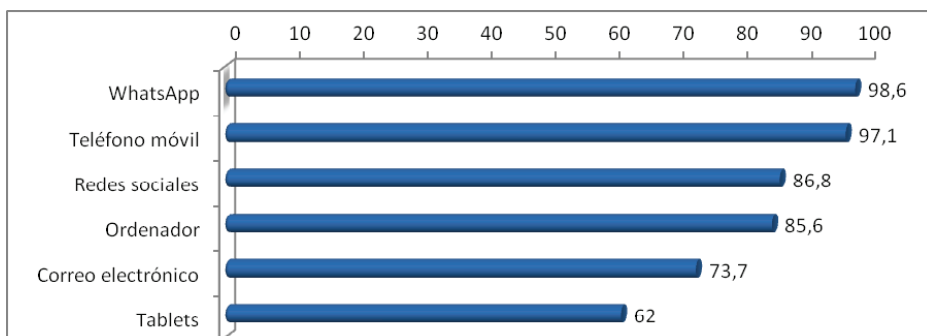
Al igual que ocurre con Internet, el uso de las redes sociales conlleva una serie de ventajas e inconvenientes, entre las que destacan:

 <b>Ventajas</b>	 <b>Inconvenientes</b>
<p>Incrementa la interacción y la conexión entre las personas.</p> <p>Permite compartir momentos especiales con personas cercanas.</p> <p>Permite estar en contacto con nuestras "amistades".</p> <p>Permite contactar con personas que comparten nuestros intereses.</p> <p>Ayuda a retomar contacto con antiguos amigos o compañeros.</p> <p>Ofrece la posibilidad de convocar eventos o reuniones online.</p> <p>Nos permite estar informados de temas de actualidad y eventos.</p> <p>Facilita la participación, la expresión de nuestras opiniones sobre temas sociales o políticos.</p> <p>Mejora los procesos formativos y de aprendizaje.</p>	<p>Pueden propiciar el aislamiento social (desinterés por mantener contactos presenciales).</p> <p>Pérdida de intimidad o privacidad (nuestros datos y fotos se comparten en la red, exponiendo nuestra vida privada).</p> <p>La posible suplantación de identidad.</p> <p>La saturación de los contenidos que se intercambian en las redes.</p> <p>Dedicar mucho tiempo a esta actividad puede perjudicar al estudio y provocar desinterés o abandono de otras actividades (deporte, lectura, reuniones con amigos o familiares, descanso, etc.)</p> <p>La participación en redes sociales puede facilitar contactos indeseados con personas que pueden utilizar identidades falsas con fines delictivos.</p>

### 3. EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN POR LOS ADOLESCENTES

La frecuencia con la que los jóvenes de 18 a 24 años usan distintos dispositivos o herramientas de comunicación indican lo dependientes que se han vuelto de las TIC (el 74% señala que usa constantemente el WhatsApp u otra aplicación de mensajería y el 65% hace lo mismo con el móvil). Basta indicar que el 97,1% utiliza el móvil al menos una vez al día y que un 98,6% hace lo mismo con el WhatsApp (Figura 3).

**Figura 3.** Frecuencia de uso diario (una vez o más al día) de dispositivos o formas de comunicación en jóvenes de 18 a 24 años (%).



FUENTE: Estudio CIS 2889. Actitudes hacia las TIC. Centro de Investigaciones Sociológicas. 2011.

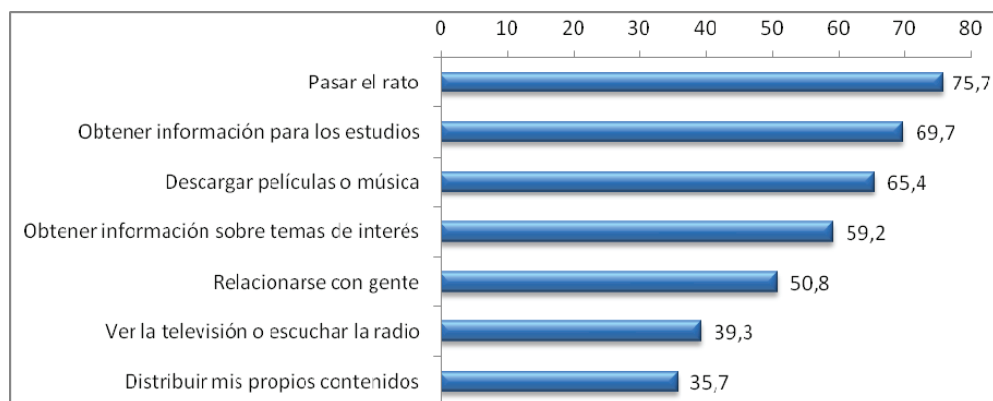
#### a) El uso de Internet

Son muchos y variados los usos que las y los adolescentes realizan de Internet (Figura 4), si bien son los relacionados con el entretenimiento y la búsqueda de información los más importantes, seguidos de la comunicación o relación con la gente y la distribución de opiniones, fotos o vídeos. Para los adolescentes Internet es sobre todo un espacio vinculado al ocio (utilizado para pasar el rato, bajar música o películas), que utilizan básicamente en espacios informales, fuera de los contextos educativos formales (instituto, etc.).

La mayoría de adolescentes de 12 a 18 años se conectan a Internet de forma regular (más de la mitad como mínimo una hora y media al día y cerca del 14% está siempre conectado). Esta intensidad en el uso de Internet se ve favorecida por la posibilidad de conectarse en casa, en la mayor parte de los casos desde la propia habitación, o a través de los Smartphones. A medida que aumenta la edad lo hace también el tiempo de conexión y se flexibilizan los horarios en que suelen conectarse: mientras que entre los 12 y los 15 años

la conexión se realiza mayoritariamente en horario de tarde, entre los 16 y los 18 años la conexión se produce preferentemente por la noche o a lo largo del día).<sup>2</sup>

**Figura 4.** Usos de Internet en adolescentes de 12 a 18 años (%).



FUENTE: SÁNCHEZ-NAVARRO, J. ARANDA, D. Internet como fuente de información para la vida cotidiana de los jóvenes españoles. El profesional de la información, v. 20, n. 1, enero-febrero 2011.

También las actividades que realizan en Internet los menores de 9 a 16 años se vinculan preferentemente con el entretenimiento y la realización de las tareas escolares (Tabla 3).

**Tabla 3.** Actividades realizadas en Internet en el último mes por los menores de 9 a 16 años (%)

Usaron Internet para ..	9-12 años		13-16 años		Total
	Chicos	Chicas	Chicos	Chicas	
Realizar tareas escolares	78	85	84	84	83
Jugar sólo o contra el ordenador	83	84	83	71	80
Ver videoclips	61	68	92	88	78
Usar mensajería instantánea	48	60	76	86	68
Enviar o recibir e-mail	40	55	72	81	62
Visitar un perfil en una red social	30	32	82	89	59
Descargar música o películas	26	28	62	67	47
Colgar fotos, música, videos para compartir	21	22	60	69	44
Leer o ver noticias	25	23	53	41	36
Jugar con otras personas	29	20	50	27	32
Usar la webcam	17	20	27	32	24
Usar programas para compartir archivos	11	13	36	30	23
Visitar un chat	5	12	29	19	17
Colgar un mensaje en una web	7	9	25	21	16
Pasar tiempo en un mundo virtual	15	8	21	11	14
Crear un personaje o un avatar	13	7	16	9	12
Escribir en un blog o diario	2	2	9	11	6
Nº medio de actividades realizadas	5	5	9	8	7

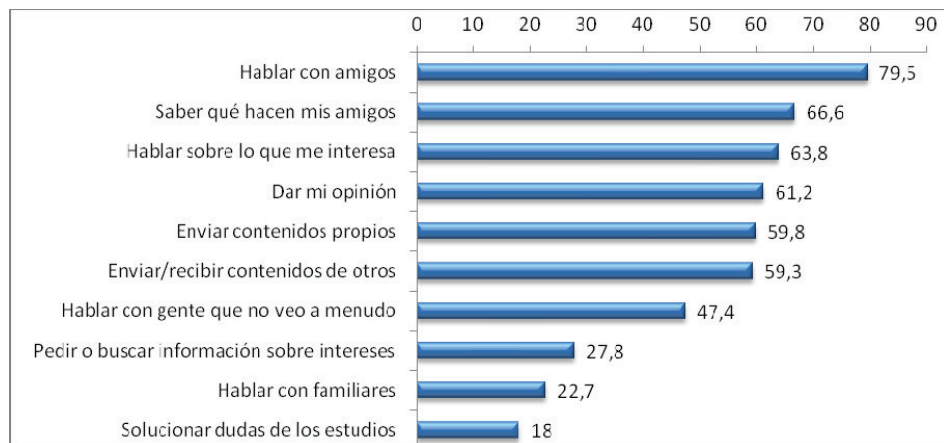
FUENTE: GARMENDIA M, GARITAONANDIA C, MARTÍNEZ G, CASADO MA. (2011). Riesgos y seguridad en Internet: los menores españoles en el contexto europeo. EU kids Online. Bilbao: Universidad del País Vasco.

2 SÁNCHEZ-NAVARRO, J. ARANDA, D. (2011). Internet como fuente de información para la vida cotidiana de los jóvenes españoles. El profesional de la información, v. 20, n. 1, enero-febrero 2011

## b) El uso de las redes sociales

El uso de las redes sociales se relaciona de forma clara con la sociabilidad y compartir informaciones sobre la vida cotidiana que rodea a las y los adolescentes (Figura 5).

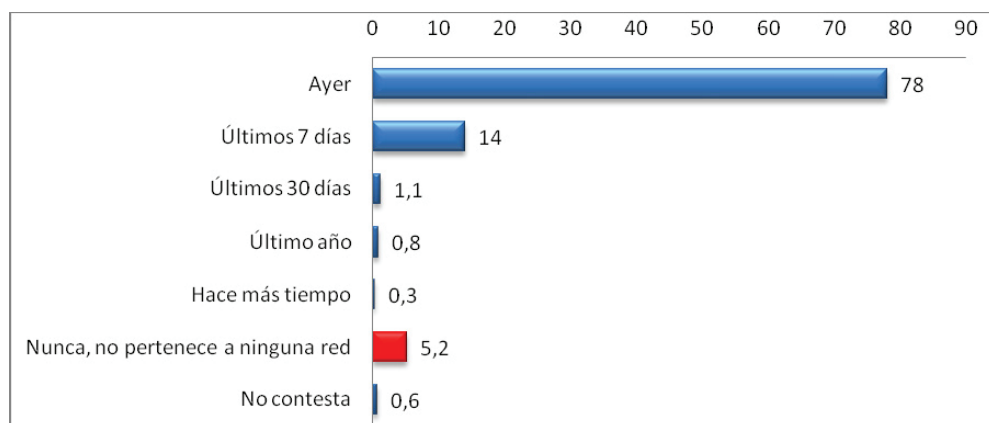
**Figura 5.** Usos de las redes sociales por las y los adolescentes de 12 a 18 años (%).



FUENTE: SÁNCHEZ-NAVARRO, J. ARANDA, D. Internet como fuente de información para la vida cotidiana de los jóvenes españoles. El profesional de la información, v. 20, n. 1, enero-febrero 2011.

Estos usos explican por qué la práctica totalidad de las y los jóvenes usuarios de las TIC de 15 a 19 años pertenecen a una red social y las usan habitualmente, como lo confirma el hecho de que el 78% utilizara una red social el día anterior (Figura 6).

**Figura 6.** Último acceso a una red social entre usuarios de TIC de 15 a 19 años (%)



FUENTE: Estudio EJ152. Cifras Jóvenes. Sondeos de Opinión. Tablas de resultados: Jóvenes y TIC. INJUVE. 2011.

Entre los menores de 9 a 16 años la presencia en las redes sociales es algo más reducida, si bien más de la mitad (56%) tiene un perfil propio en una red social. A medida que aumenta la edad crece drásticamente el porcentaje de menores con perfil, desde el 11% entre los 9-10 años a casi el 90% entre los 15-16 años. Aunque está muy extendida la idea de que los

menores tienen cientos de contactos en sus perfiles de las redes sociales, lo más habitual es que cuenten entre 10 y 50 contactos (Tabla 4).

**Tabla 4.** Número de contactos en perfiles de las redes sociales de los menores de 9 a 16 años (%)  
Base: Menores de 9 a 16 años con perfil en una red social.

Número de contactos				
Más de 300	De 101-300	51-100	10-50	Menos de 10
8	21	17	31	24

FUENTE: GARMENDIA M, GARITAONANDIA C, MARTÍNEZ G, CASADO MA. (2011). Riesgos y seguridad en Internet: los menores españoles en el contexto europeo. EU kids Online. Bilbao: Universidad del País Vasco.

Aunque entre los adolescentes de 15 a 19 años los contactos disponibles en las redes sociales son sensiblemente superiores (383 contactos), el número de personas con las que tienen una relación consolidada fuera de la red es muy inferior (54 personas de media). Esto indicaría que la posibilidad de establecer contactos personales con “amigos” con los que se ha contactado a través de las redes sociales es relativamente baja, en especial en el caso de las chicas. De hecho sólo uno decada cuatro adolescentes (26%) considera muy probable o bastante probable que puedan llegar a quedar (cara a cara) con una persona que han conocido por Internet.

La actividad de las y los adolescentes en las redes sociales gira, fundamentalmente, en torno a sus círculos sociales cotidianos más cercanos fuera de la familia: los amigos y amigas y los compañeros y compañeras de clase.

Las TIC, y en especial las redes sociales han modificado la forma de comunicarse y relacionarse de adolescentes y jóvenes, que han visto como se han intensificado sus comunicaciones, pero también como se han hecho más superficiales.

## 4. ¿POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES LAS TIC PARA LOS ADOLESCENTES?

Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación han tenido como efecto principal el haber intensificado o fortalecido la interrelación entre los adolescentes, que ya no se limita a los encuentros físicos, sino que se realiza de forma más o menos permanente. Las relaciones “virtuales” no sustituyen en general a las relaciones “físicas”, sino que ambas coexisten para tratar de satisfacer la necesidad de estar con los iguales que caracteriza a los adolescentes. Todo ello además con una ventaja añadida: que es posible estar en contacto con otros adolescentes sin el control de los padres y madres y sin las restricciones de los encuentros físicos, que ahora pueden mantenerse a cualquier hora del día o de la noche.

Adolescentes y jóvenes utilizan las tecnologías de la información y la comunicación para hacer las mismas cosas que han hecho otras generaciones de adolescentes y jóvenes que no disponían de estas tecnologías: hablar con los amigos, quedar con ellos, informarse de lo que pasa en su entorno, ligar, coordinar las actividades cotidianas, contarse sus penas, leer, escuchar música, ver televisión, series o películas, cotillear, acceder a contenidos eróticos, reírse, jugar y un largo etcétera. Lo que cambia con estas herramientas digitales no es tanto lo que hacen, sino las formas, los espacios y los tiempos en que lo hacen (en vez de mandar una carta al novio o la novia o de llamarle por teléfono, le envían un WhatsApp).

### 4.1. Motivos para usar Internet

Las opiniones de las y los adolescentes acerca de para qué sirve Internet dejan clara su vinculación al ocio y el entretenimiento, a la información y como mecanismo para compartir vivencias con los mismos amigos y compañeros con quienes se relacionan en el mundo “físico”.

Entre las numerosas ventajas y posibilidades que las TIC basadas en Internet ofrecen a adolescentes y jóvenes destacan aquellas que tienen una clara influencia en su vida cotidiana:

a) Internet ofrece acceso a información útil para la formación académica

A través de buscadores de Internet (Google, Bing, etc.) los adolescentes realizan búsquedas de información relacionada con las actividades académicas, que les permiten hacer sus deberes, realizar trabajos, resolver dudas, etc. Internet es útil como fuente de información práctica (“con Internet puedo hacer los deberes mejor”), aunque no es percibido mayoritariamente como una herramienta de aprendizaje y/o formación (la opción “Internet me permite aprender mejor y sacar mejores notas” es minoritaria), probablemente porque los adolescentes no tienen excesiva confianza en la calidad de la información que encuentran en la Red.

b) Internet facilita el contacto permanente con las amigas y amigos

Los distintos dispositivos y aplicaciones tecnológicos (Smartphones, ordenadores, servicios de mensajería, redes sociales, etc.) permiten que las y los adolescentes permanezcan en contacto con sus amigos y amigas, haciendo posible el mayor anhelo de todo adolescente: “estar junto con sus amigos”, por más que esa proximidad o contacto adopte una manera virtual.

Las TIC han alterado la forma en la que se relacionan los adolescentes y los jóvenes. Si hasta no hace mucho tiempo la relación con los compañeros y amigos de ambos sexos se limitaba al contacto físico en los descansos entre clases, a la salida del instituto o a las tardes y noches del fin de semana, ahora las TIC ofrecen una posibilidad realmente nueva: estar en contacto o “conectados” con los demás de manera permanente.

**Internet ofrece a los adolescentes la oportunidad de relacionarse sin límites y de expresar libremente sus opiniones**

La oportunidad que ofrece Internet de compartir contenidos generados por los propios adolescentes facilita que se estrechen lazos con los amigos y amigas, satisfaciendo de este modo su necesidad de sociabilidad, de formar parte del grupo y mantenerse permanentemente vinculado con el mismo.

El éxito de Internet entre las y los adolescentes se debe en gran medida a que esta tecnología permite satisfacer determinadas necesidades básicas que emergen durante la adolescencia, como son la búsqueda de identidad, de independencia, el sentido de pertenencia y aceptación en el grupo de iguales, la sensibilidad, afectividad y la construcción de un proyecto de vida autónomo al margen de los adultos. Y lo ha hecho, además, salvando las limitaciones que la vida urbana impone para relacionarse o comunicarse o las restricciones o controles de los padres.

Internet ha favorecido la creación de un espacio propio para adolescentes y jóvenes, que responde básicamente a la necesidad que estos tienen de comunicarse, relacionarse y socializarse con los iguales. En contraste con el mundo de los adultos, lleno de obligaciones y normas, Internet y las redes sociales se configuran como un espacio para la diversión, la transgresión y la socialización y el aprendizaje entre iguales. Por eso para los adolescentes Internet significa por encima de todo “Comunicación” (Tabla 5).

**Tabla 5.** Significado de Internet para las y los adolescentes de 12 a 18 años (%).

	Chicas	Chicos
Comunicación	45,2	43,2
Una utilidad	35,8	30,0
Algo imprescindible	35,3	30,3
Información sin límite	26,5	28,7
Modernidad y avance	25,2	23,1
Una forma de ver el mundo	15,6	15,0
Una fuente de oportunidades	13,8	17,1
Un peligro	3,9	2,8
Otros	1,8	3,7

FUENTE: RUBIO, A. (2009). Adolescentes y jóvenes en la red: Factores de oportunidad. Instituto de la Juventud de España.

La imposibilidad de usar los dispositivos tecnológicos asociados a Internet (el móvil o el ordenador), aunque sea de forma temporal (por un problema técnico o un castigo de los padres), provoca en los adolescentes una intensa sensación de incomunicación, de aislamiento, puesto que sus relaciones sociales se gestionan cada vez más a través de las TIC.

c) Internet facilita la integración social

La importancia que progresivamente han ido adquiriendo las TIC para los adolescentes y jóvenes es tal que se han convertido en un elemento central de su identidad, de tal modo que mantenerse al margen de estas tecnologías supone para muchas chicas y chicos asumir el riesgo de ser considerados con “bichos raros” y de aislarse de sus amigos y compañeros. Mediante las TIC los adolescentes y jóvenes se mantienen en contacto, comentan sus actividades diarias, intercambian fotos y vídeos, hacen planes, quedan para verse y un sinfín de cosas más que son muy importantes desde el punto de vista de la socialización.

**Estar conectados a los amigos, ser visibles ante los demás y reafirmar la identidad ante el grupo son algunos de los principales motivos que justifican el uso de las TIC.**

d) Internet es un espacio de socialización

Internet ofrece grandes oportunidades de sociabilidad a los adolescentes, facilidades para expresarse e intercambiar experiencias y conocimientos dentro del grupo al que pertenecen y al que se sienten conectados. A través de Internet pueden hablar sobre lo que les interesa/gusta, opinar, enviar sus fotos, vídeos o textos, trasladar su estado de ánimo y también formular sus dudas sobre cuestiones relevantes para ellas y ellos (las relaciones sexuales, el aspecto físico, etc.), recibiendo los comentarios y sugerencias de los iguales.

Estas actividades repercuten de forma importante en el desarrollo de una serie de competencias relevantes desde el punto de vista social, cultural y educativo, en el modo que tienen los adolescentes de comunicarse, estudiar, colaborar, consumir y resolver problemas.

Compartir sus experiencias, inquietudes y opiniones a través de Internet es un aspecto importante en la socialización de los adolescentes, aunque no sean conscientes de ello. La Red permite crear un espacio de aprendizaje colaborativo, no formal, donde la información se transmite de forma horizontal entre los propios adolescentes, basado en relaciones de amistad y/o interés, en el que es muy relevante la influencia del grupo de iguales.

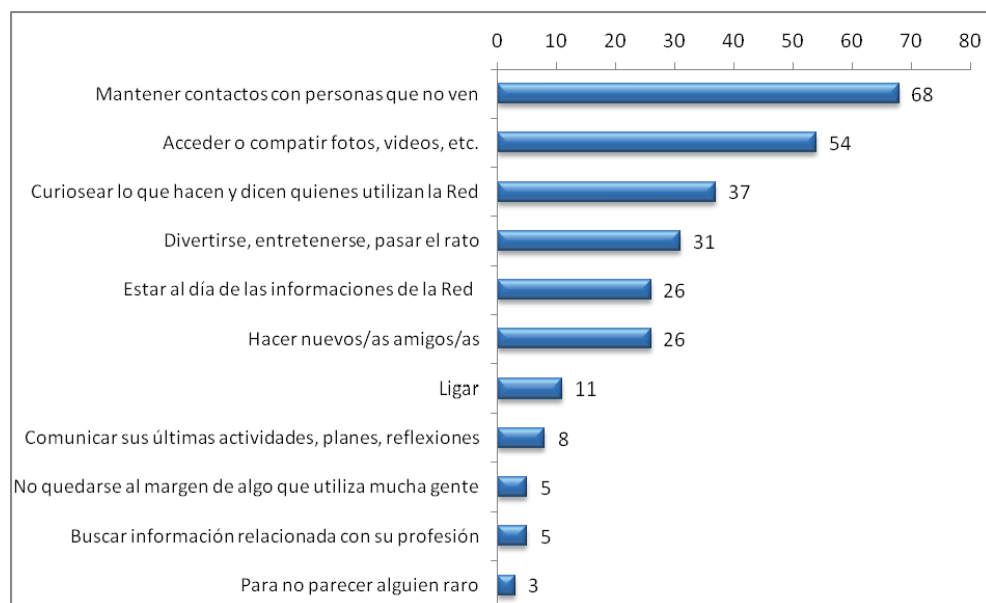
## 4.2. Motivos para usar las redes sociales

Entre los motivos que los adolescentes de 15 a 19 años señalan para usar las redes sociales destacan los relacionados con las relaciones sociales y la comunicación: mantener contactos con personas a quienes no ven frecuentemente, compartir fotos y vídeos, curiosidad por lo que hacen y dicen otros, divertirse, estar al día y hacer nuevos amigos/as (Figura 7).

Las redes sociales favorecen los procesos de integración social y es por tanto un lugar en el que hay que estar. No hacerlo implica perder oportunidades para estar y relacionarse con los demás y quedarse fuera de la dinámica del grupo de amigos, que se organiza a través de las redes sociales u otras TIC.



**Figura 7.** Motivos de los adolescentes de 15 a 19 años para el uso de las redes sociales (%).



FUENTE: Estudio EJI52. Cifras Jóvenes. Sondeos de Opinión. Tablas de resultados: Jóvenes y TIC. INJUVE. 2011.

**No estar en las redes sociales supone para los adolescentes asumir el riesgo de ser excluidos del grupo de iguales, ser etiquetados como los raros o raras del grupo, los que van de por libre y que por tanto no merecen formar parte del grupo.**

### 4.3. Motivos para usar el móvil

El Smartphone es el nuevo icono para los adolescentes, porque sus múltiples funciones y herramientas les permiten integrar en un único dispositivo todas las oportunidades y ventajas de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

Un dispositivo de diseño exclusivo que integra teléfono, sistemas de mensajería gratuitos (WhatsApp), cámara de fotos, acceso a Internet, la posibilidad de tener cuenta en las redes sociales virtuales, que permite reproducir y almacenar música, vídeos y películas, localizar a personas, chatear, mandar mensajes, crear eventos y colgar fotos y videos.

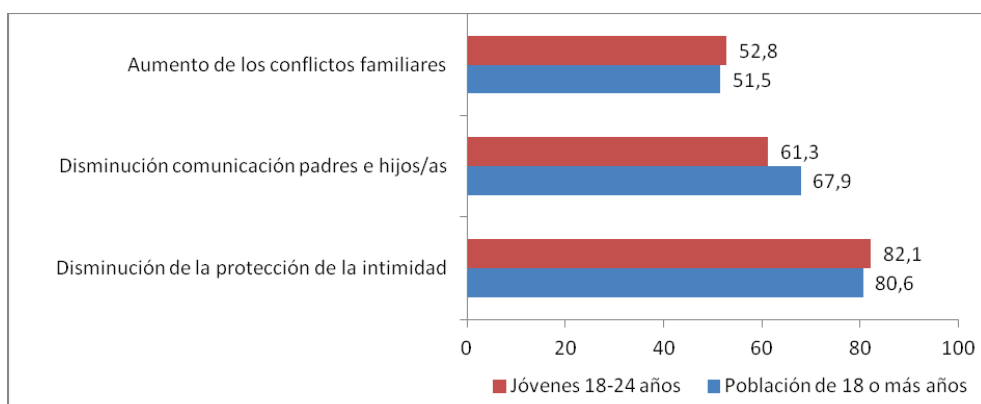
## 5. LASTIC COMO FUENTE DE CONFLICTO CON LOS PADRES

No cabe ninguna duda de que las TIC ofrecen grandes ventajas y posibilidades para la formación, el aprendizaje, la participación y el desarrollo social de los adolescentes de ambos sexos, pero su uso inadecuado implica diversos riesgos y problemas.

El debate que existe a nivel general en relación a las ventajas y los inconvenientes de las TIC se traslada también al ámbito familiar, condicionando las relaciones entre padres e hijos. Los padres y madres trasladan a sus hijos un doble discurso sobre las tecnologías digitales: por un lado insisten en la utilidad de las herramientas (“mis padres creen que es muy importante que yo aprenda a utilizar los ordenadores o a manejar Internet”) y por otro protestan por la intensidad de su uso (“a mis padres no les gusta que pase tanto rato navegando por Internet”). Este doble discurso ilustra la diferente perspectiva con la que los padres y los hijos se posicionan ante las TIC. Mientras los padres se centran en los aspectos prácticos que ofrecen las tecnologías (útiles para estudiar o trabajar), los hijos e hijas lo hacen en sus aspectos sociales (básicos para comunicarse y relacionarse con sus iguales).

El uso de las TIC es percibido una fuente de conflicto familiar, tanto por los adultos como por los jóvenes. De hecho la mayoría de las personas de 18 o más años considera que el uso de las TIC ha generado un aumento de los conflictos familiares (el 51,5%) y la disminución de la protección de la intimidad y de la comunicación entre padres e hijos/as.

**Figura 8.** Impacto que en los últimos años ha tenido las TIC en la vida familiar (%).



FUENTE: Barómetro de marzo 2015. Estudio n° 3057. Centro de Investigaciones Sociológicas.

Muchos padres y madres se muestran temerosos por el tiempo que sus hijas e hijos dedican a navegar por Internet sin su supervisión, lo que puede dar lugar a diferentes problemas:

- Deterioro del rendimiento académico.
- Abandono de hábitos como la lectura o la práctica de ejercicio físico que son claves en el desarrollo físico e intelectual de sus hijos e hijas.
- Acceso o exposición a contenidos violentos, racistas, pornográficos, etc. que pueden afectar negativamente a su desarrollo emocional.
- Las relaciones sociales inadecuadas (contactos con personas adultas).
- El aislamiento social y la imposibilidad para desarrollar ciertas habilidades sociales.
- La adicción a Internet, el WhatsApp o a las redes sociales.

Los temores de los padres respecto del uso que sus hijos hacen de las TIC tienen origen en su pérdida de control sobre los contenidos a los que acceden y las personas con quienes se relacionan mediante estas tecnologías. Una pérdida de control que se acentúa con la generalización del uso del Wifi y los Smartphones, que permiten a los adolescentes conectarse desde su habitación o en cualquier otro lugar fuera de la supervisión paterna.

La repuesta de los padres ante estos riesgos oscila desde la opción por ignorarlos a la alarma excesiva. Estas actitudes reflejan en cierto modo la impotencia que sienten a la hora de hacer frente a los riesgos y temores que perciben en las TIC, fundamentalmente porque ignoran muchas cosas acerca de su funcionamiento. De hecho muchos padres con hijos de entre 12 y 29 años que han utilizado alguna de las TIC reconocen haber tenido que pedir ayuda a su hijo/a por algún problema relacionado con el uso de estas tecnologías.

Muchos padres optan por establecer ciertas restricciones al uso de Internet y otros soportes digitales por parte de sus hijos e hijas, que se concretan básicamente en el establecimiento de horarios donde se permite el acceso a Internet o el uso del móvil, la limitación de la duración de la conexión, restricciones en el acceso a determinados contenidos existentes en la Red (limitación en el acceso a determinadas páginas) y de las personas con quien pueden contactar, en el caso de los más pequeños. Estos controles y restricciones son más intensos en el caso de las chicas y se van flexibilizando progresivamente a medida que avanza la edad, hasta casi desaparecer en la franja de edad de entre los 16 y los años, grupo en el que es mayoritaria la ausencia de restricciones.

**Tabla 6.** Padres con hijos/as de 12 a 29 años que han hablado con ellos/as sobre los usos y riesgos de las TIC (%).

	%
Sí, han hablado del tema varias veces con ellos/as	54,4
Sí, alguna vez	26,0
Rara vez han hablado del tema	6,5
Nunca lo han hablado	11,8
N.C	1,4

FUENTE: Centro de Investigaciones Sociológicas. Barómetro de marzo 2015. Estudio nº 3057.

Una muestra de la creciente preocupación que el uso de las TIC tiene para los padres con hijos de entre 12 a 29 años lo constituye el hecho de que una amplia mayoría ha hablado en alguna ocasión con sus hijos o hijas del uso de las TIC y de sus potenciales riesgos (Tabla 6).

El establecimiento de restricciones paternas al uso de las TIC es motivo frecuente de conflictos con los hijos e hijas, como suele serlo cualquier medida de control sobre la vida de los adolescentes, empeñados en demostrarnos que ya son “mayores” y por tanto autónomos y libres para actuar como quieran (un conflicto tan antiguo como la propia humanidad).

Apenas la mitad de los padres indican haber negociado con sus hijos/as normas para regular el tiempo que dedican al uso de las TIC (Internet, móvil, etc.) y menos de un tercio confirma que tras la negociación haya prevalecido su opinión (Tabla 7).

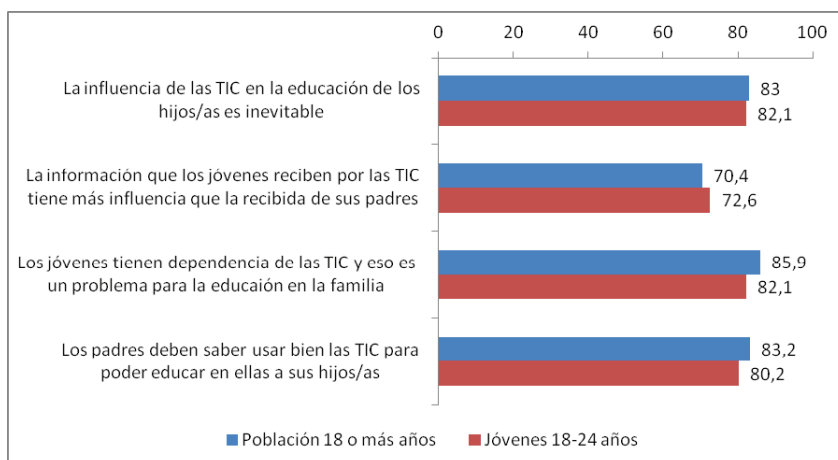
**Tabla 7.** Padres con hijos/as de 12 a 29 años que han negociado con ellos/as el tiempo que deben dedicar a las nuevas tecnologías (%).

	%
Lo hablamos y tiende a prevalecer la opinión de los padres	30,3
Lo hablamos y tiende a prevalecer la opinión de los hijos/as	19,7
No hablamos sobre esta cuestión	12,4
Son suficientemente mayores para organizar ellos/as mismos/as el tiempo que dedican a las TIC	31,8
Mis hijos/as no usan las TIC	0,3
N.S.	0,5
N.C.	5,1

FUENTE: Centro de Investigaciones Sociológicas. Barómetro de marzo 2015. Estudio nº 3057.

El conjunto de la población, tanto con hijos como sin ellos, es plenamente consciente de la influencia que las TIC ejercen en la educación de los hijos e hijas, asumiendo que la información que los jóvenes reciben de las TIC tiene más influencia que la aportada por los padres, que los jóvenes tienen una dependencia creciente de las TIC y que eso es un problema para la educación en la familia y que es necesario que los padres sepan utilizar bien las TIC para poder educar sobre ellas a sus hijos e hijas. Unas opiniones sobre la influencia de las TIC en la educación recibida en la familia que son compartidas por los propios jóvenes (Figura 9).

**Figura 9.** Opinión acerca de la influencia de las TIC en la educación de los hijos e hijas (% de encuestados que se declaran muy o bastante de acuerdo con las distintas afirmaciones)



FUENTE: Barómetro de marzo 2015. Estudio nº 3057. Centro de Investigaciones Sociológicas.



## 6. ALGUNAS PRECAUCIONES BÁSICAS

El hecho de que adolescentes y jóvenes consideren Internet y los dispositivos digitales como entornos positivos, que les ofrecen grandes ventajas y oportunidades, contribuye a crear en ellos una injustificada sensación de seguridad, que favorece la minimización de los riesgos que entraña su uso. En este sentido es importante insistir en la idea de que desconocen aspectos importantes relacionados con la seguridad de las TIC, sobre los que deberían ser formados.

### **Grado de alfabetización digital de los adolescentes**

La familiaridad de adolescentes y jóvenes con las TIC ha llevado a crear una falsa percepción acerca del conocimiento que tienen sobre las herramientas y aplicaciones digitales. De hecho es habitual ver en los medios de comunicación la expresión “nativos digitales” para referirse a las personas que forman parte de generaciones que han crecido rodeadas de ordenadores, teléfonos móviles y otras herramientas de la era digital, a quienes se les atribuye (erróneamente) el dominio de la cultura digital y la capacidad “innata” de manejar las múltiples herramientas que forman parte de la misma.

Si bien es cierto que los adolescentes tienen una mayor facilidad para utilizar las TIC que los adultos, en parte por su mayor familiaridad con estos dispositivos y herramientas, en parte por su mayor curiosidad (su avidez por explorar y conocer cosas nuevas) y por su mayor capacidad para realizar nuevos aprendizajes, no lo es menos que con frecuencia carecen de los conocimientos y las competencias necesarias para ello.

Estas carencias se deben en gran medida al hecho de que la mayoría de las y los adolescentes aprenden a utilizar Internet y sus múltiples herramientas y aplicaciones asociadas de forma autodidacta (ensayando, probando por su cuenta) o con la ayuda de algún familiar o amigos. Por otro lado, la constante renovación de los soportes en que se basan las TIC y las aplicaciones que incorporan obligan a un proceso de aprendizaje continuado.

**El hecho de que los adolescentes hayan nacido en un mundo rodeados de múltiples tecnologías y aplicaciones digitales, no implica que lo sepan todo acerca de las TIC. La relación de las y los adolescentes con las TIC es en gran medida contradictoria: por un lado son las personas que más las conocen y utilizan, por otro son el colectivo más vulnerable a los riesgos que se derivan de estas tecnologías**

El análisis del grado de “alfabetización digital” de los adolescentes, o sus habilidades o competencias para manejar las tecnologías de la información y la comunicación, refleja la existencia de importantes déficits relacionados, fundamentalmente, con sus habilidades para:

- Evitar el deterioro de sus equipos informáticos, evitando la presencia de virus.
- Establecer de forma clara los límites entre lo público y lo privado (a la hora de identificar que datos, comentarios, fotos, etc. deben ser accesibles exclusivamente a sus círculos de amistades más próximos).
- Asegurar la intimidad, estableciendo límites que eviten que las TIC invadan su vida familiar o sus actividades académicas.
- Configurar opciones de seguridad y privacidad en los dispositivos tecnológicos que utilizan.
- Seleccionar fuentes de información que sean solventes o fiables.

El análisis de las habilidades de seguridad de los adolescentes pone de relieve que apenas la mitad de los menores saben cambiar la configuración de privacidad de la red social (55%), borrar el historial de páginas visitadas (47%) o bloquear el spam (52%) y que un porcentaje algo mayor (61%) saben comparar diferentes webs para contrastar la calidad de la información. Estas habilidades son sensiblemente más reducidas en el caso de los niños y niñas de 11-12 años (Tabla 8).

**Tabla 8.** Habilidades digitales y de seguridad de los menores de 11 a 16 años que usan Internet (%).

% que afirma saber ...	11-12 años		13-16 años		Total
	Chicos	Chicas	Chicos	Chicas	
Bloquear mensajes de alguien con quien no quieres contactar	42	50	77	87	70
Encontrar información de cómo usar Internet de forma segura	42	40	77	71	63
Poner en favoritos una web	65	61	81	82	76
Cambiar los perfiles de privacidad de la red social	30	25	66	72	55
Comparar diferentes webs para contrastar información	46	47	68	67	61
Borrar el registro de las páginas visitadas	25	21	61	57	47
Bloquear anuncios o spam indeseados	38	32	62	57	52
Cambiar las preferencias de los filtros de contenido	11	13	33	34	27

FUENTE: GARMENDIA M, GARITAONANDIA C, MARTÍNEZ G, CASADO MA. (2011). Riesgos y seguridad en Internet: los menores españoles en el contexto europeo. EU kids Online. Bilbao: Universidad del País Vasco.

## La privacidad en las redes sociales

Las TIC, y en particular las redes sociales, han hecho que varíen los límites entre lo público y lo privado. Si en el mundo presencial estos límites parecen claros, en las redes sociales suelen compartirse múltiples contenidos personales (comentarios, fotos, vivencias íntimas, etc.) con un número amplio de “amistades” que comparten una determinada red, con muchas de las cuáles no tenemos una relación estrecha o simplemente no conocemos. En otros casos, los menores mantienen un perfil público, con lo que pueden acceder a su contenido cualquiera de los millones de usuarios de la red social a la que pertenecen.

A pesar de que cada vez más los adolescentes van tomando conciencia de la necesidad de proteger los contenidos que comparten en las redes sociales, aún hoy sólo dos de cada tres menores (el 67%) de 9 a 16 años mantienen su perfil privado, de modo que sólo sus “amigos” pueden acceder a él. Una práctica que es más frecuente entre las chicas (76%) que entre los chicos (59%)<sup>3</sup>.

---

3 GARMENDIA M, GARITAONANDIA C, MARTÍNEZ G, CASADO MA. (2011). Riesgos y seguridad en Internet: los menores españoles en el contexto europeo. EU kids Online. Bilbao: Universidad del País Vasco.





## 7. RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE LAS TIC POR PARTE DE LOS ADOLESCENTES

Internet y el resto de nuevas tecnologías son vías importantes para la información, la comunicación, la integración social, la educación, el ocio y la diversión, la creación de contenidos propios o la participación de adolescentes y jóvenes. Pero el uso de estas tecnologías conlleva un amplio abanico de riesgos a los que son especialmente vulnerables los menores de edad.

Las conductas de riesgo asociadas al uso de las TIC pueden ser agrupadas en las siguientes categorías:

### Riesgos asociados a las tecnologías de la información y la comunicación

<b>1) Relacionados con la frecuencia y/o intensidad de su uso</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Abandono de otras actividades.</li><li>• Aislamiento social en el mundo real (no virtual).</li><li>• Sedentarismo o sobrepeso.</li><li>• Reducción de ciertas capacidades intelectuales (capacidad de concentración, reflexión y análisis, etc.).</li><li>• Adicción o dependencia.</li></ul>
<b>2) Relacionados con los contenidos: acceso a contenidos inadecuados y/o falta de verificación de los contenidos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Contenidos violentos, racistas o que incitan al odio.</li><li>• Pornografía.</li><li>• Páginas con consejos en materia de salud sin base científica.</li><li>• Páginas que promueven conductas perjudiciales para la salud (consumo de alcohol y otras drogas, la anorexia, etc.) o que incitan al suicidio.</li></ul>
<b>3) Relacionados con las personas con las que se tiene contacto</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Relaciones inapropiadas con desconocidos.</li></ul>
<b>4) Relacionados con las conductas realizadas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ciberacoso o ciberbullying.</li><li>• Sexting o difusión o publicación de contenidos de tipo sexual por el móvil.</li><li>• Grooming o acciones de adultos para ganarse la confianza o “engatusar” a un/una menor para obtener imágenes sexuales.</li><li>• Suplantación de la identidad de otra persona.</li><li>• Vulneración de derechos de autor y/o propiedad intelectual (“piratería”).</li></ul>
<b>5) Relacionados con la seguridad</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Compras de bienes y servicios sin garantías, fraudes, estafas, etc.</li><li>• Problemas de carácter técnico (virus, spam, descargas de software dañino, etc.).</li><li>• Problemas de privacidad.</li></ul>

Como puede comprobarse, los adolescentes de ambos sexos son en general conscientes de los riesgos que entraña Internet, en especial de aquellos relacionados con la adicción, los virus, los delitos sexuales y fraudes y los derivados del aislamiento social y el contacto con desconocidos (Tabla 9).

Sin embargo, el discurso mayoritario que mantienen los adolescentes en relación con las TIC es claramente positivo, de modo que priorizan las ventajas y oportunidades que les ofrecen estas tecnologías por encima de los potenciales riesgos. Aunque conocen los potenciales riesgos los asumen con naturalidad, como una contrapartida menor o peaje que deben pagar por disfrutar de estas tecnologías, restando importancia a los potenciales riesgos. Una actitud que se ve favorecida por la sensación de control o dominio que perciben que tienen sobre el funcionamiento de los dispositivos y aplicaciones.

Esta actitud de muchos adolescentes se explica porque en el balance que realizan de las ventajas y las potenciales desventajas y riesgos que se derivan del uso de las TIC (entre las desventajas se incluye la falta de comunicación e integración con los iguales) se decantan claramente por las primeras. En consecuencia, aunque son conscientes de que utilizar las TIC conlleva una serie de renuncias y riesgos, no están dispuestos a dejar de usarlas.

**Tabla 9.** Problemas que propicia el uso de Internet para las y los adolescentes de 15 a 18 años.

Problemas	%
Adicciones	49,4
Problemas de virus	41,4
Pornografía pederasta	39,0
Ser víctima de delitos y fraudes	33,6
Aislamiento social	33,0
Contacto con desconocidos	30,4
Piratería indiscriminada	27,7
Exposición a imágenes degradantes	22,3
Exposición a la violencia	22,3
Realizar fraudes y delitos	22,0
Sectas	21,4
Bullying y comentarios denigrantes (ciberacoso)	20,8
Cibersexo	19,0
Enamorarse inconvenientemente	17,3
Ninguno importante	17,0
Problemas de pareja	14,6
Déficit de atención	11,6
Otros	2,4

FUENTE: RUBIO, A. (2009). Adolescentes y jóvenes en la red: Factores de oportunidad. Instituto de la Juventud de España.

A continuación se describen algunos de los principales riesgos relacionados con el uso inadecuado de las tecnologías de la información y la comunicación.

### 7.1. Abandono de otras actividades

Uno de los riesgos que se señalan habitualmente como asociados al creciente tiempo que los adolescentes dedican a Internet, WhatsApp o las redes sociales es que pierden interés o abandonan otras actividades importantes en su desarrollo personal y social. Cuando se pregunta a los adolescentes por las cosas a las que dedican menos tiempo debido al uso de Internet destacan “ver la televisión” y “estar sin hacer nada”, lo que podría indicar que no renuncian a actividades importantes. Sin embargo, un porcentaje relevante de adolescentes,

que oscila entre el 33% y el 20%, afirma dedicar menos tiempo a leer, practicar deporte, dormir, trabajar o pasear o salir con los amigos o la pareja (Figura 10).

**Figura 10.** Actividades a las que las y los adolescentes de 15 a 19 años dedican menos tiempo por usar Internet (%).



FUENTE: Estudio EJI52. Cifras Jóvenes. Sondeos de Opinión. Tablas de resultados: Jóvenes y TIC. Instituto de la Juventud de España.

Por su parte los jóvenes de 18 a 24 años atribuyen al uso de las TIC (móviles, Internet, mensajería instantánea, redes sociales, etc.) la reducción del tiempo dedicado, principalmente, a leer, buscar información en bibliotecas, estar sin hacer nada, hablar con la pareja "cara a cara", pasear o salir con amigos/as. Sin embargo, estas renunciadas o abandonos son mucho más reducidos cuando se refieren a ellos mismos, lo que indicaría que existe cierto dimensionamiento excesivo de las actividades que se abandonan por utilizar las TIC, sin que ello suponga que no sean relevantes (Tabla 10).

**Tabla 10.** Actividades a las que se dedica menos tiempo por usar TIC. Jóvenes de 18 a 24 años (%)

	Cosas a las que la gente dedica menos tiempo	Cosas a las que ellos dedican menos tiempo
Leer libros, periódicos o revistas en papel	65,6	35,4
Buscar información en bibliotecas	59,0	42,9
Estudiar	48,6	20,8
Estar sin hacer nada	47,6	37,3
Dormir	44,8	21,2
Hablar con la pareja "cara a cara"	42,0	10,4
Pasear	40,6	18,4
Practicar algún deporte	36,3	8,5
Oír la radio o ver la televisión	35,8	25,0
Salir con amigos/as	34,9	7,1
Ir al cine	34,4	15,6
Trabajar	15,1	2,4
Ninguna	2,4	17,9

FUENTE: Barómetro de marzo 2015. Estudio nº 3057. Centro de Investigaciones Sociológicas.

## 7.2. Acceso a contenidos inadecuados

Internet permite el acceso a una infinidad de contenidos de todo tipo, alguno de los cuales resultan inadecuados para los menores porque pueden perjudicar su desarrollo psicológico o social, o al menos resultarles molestos o desagradables.

Aunque existen muchos programas gratuitos que permiten el control por parte de los padres de las páginas web y contenidos a los que pueden acceder sus hijos menores de edad, mediante la instalación de filtros, este tipo de soluciones no suelen ser eficaces con adolescentes de más edad, que poseen un mayor conocimiento de la red y sus utilidades que los padres y podían saltarse sin dificultad los programas de filtrado instalados para controlar contenidos no adecuados.

En el caso de los videojuegos existe un código denominado PEGI (Pan European Game Information) que permite clasificar el contenido de los videojuegos y otro tipo de software de entretenimiento. En su versión para juegos online (PEGI online) ofrece información a los adultos sobre ciertos aspectos de los videojuegos en Internet que deben tener en cuenta a la hora de considerarlos o no apropiados para sus hijos menores de edad (inclusión de contenidos relacionados con el sexo, la violencia, las drogas, discriminatorios, etc.). Incluye iconos que especifican el tipo contenido del videojuego, en base al cual se determina su clasificación en la categoría de edad correspondiente (edad recomendada):

### Iconos del código PEGI



Juego online multiusuario

Edad mínima recomendada.

Contiene violencia.

Contenido discriminatorio hacia alguna minoría.

Hace referencia o muestra el consumo de drogas.

Lenguaje soez o inapropiado para niños (palabrotas).

Puede producir miedo.

Contenido escenas con sexo, desnudos o hace referencia a actos sexuales

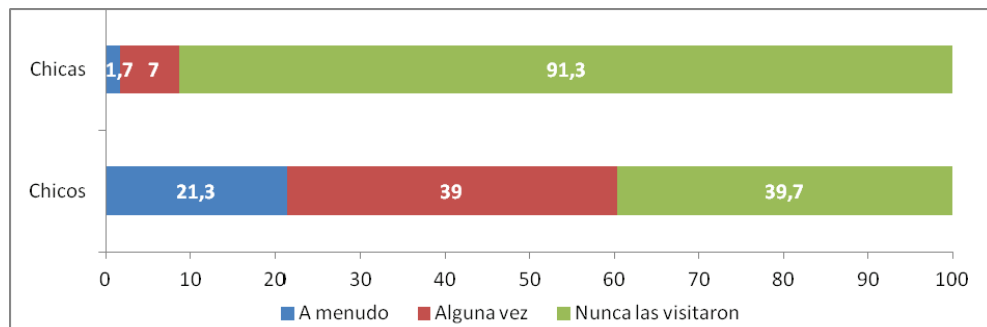
Juegos de azar o apuestas. Los fomentan o enseñan a jugar a ellos.

## Exposición a contenidos pornográficos

Como es sabido todo lo relacionado con la sexualidad y las relaciones afectivas y/o amorosas despierta un gran interés entre los adolescentes de ambos sexos. En este contexto Internet es una vía de información para resolver dudas o problemas de esta naturaleza, que utilizan como vía de información sexual casi uno de cada tres adolescentes.

Cuestión diferente es la exposición a contenidos pornográficos que muestran una visión a menudo degradante de la mujer y de las relaciones sexuales (con frecuentes expresiones de violencia o de dominio), que puede afectar negativamente a la socialización y a la percepción de las relaciones sexuales de los menores o provocarles daños. Pese al interés natural que despierta todo lo relacionado con la sexualidad las visitas a páginas web con contenido pornográfico y erótico es una actividad minoritaria entre los adolescentes y jóvenes de 15 a 25 años (el 91% de las chicas y el 60,3% de los chicos afirman no haberlas visitado nunca).

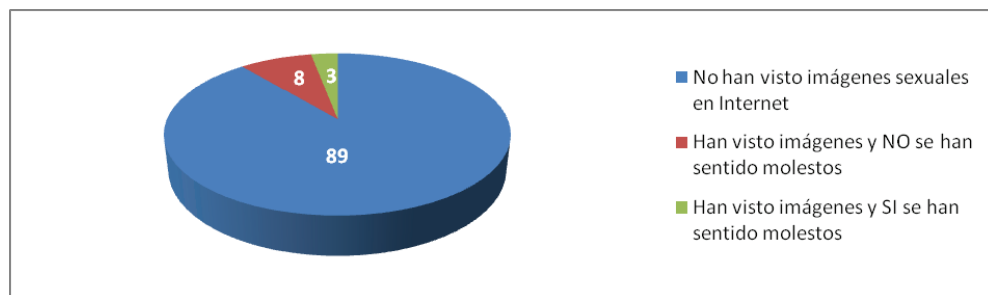
**Figura 11.** Frecuencia de visita de webs pornográficas o eróticas. 15 a 25 años (%).



FUENTE: RUBIO, A. (2009). Adolescentes y jóvenes en la red: Factores de oportunidad. INJUVE.

En el caso de los menores de 9 a 16 años un 13% afirma haber visto imágenes con contenidos sexuales explícitos en el último año, tanto online como en otros soportes, siendo Internet, televisión y las películas la forma más frecuente de acceso a los mismos. El visionado de este tipo de imágenes aumenta con la edad y es mayor en el caso de los chicos. El 11% de los menores vio imágenes sexuales explícitas en Internet y un 3% afirmó haberse sentido molesto/a con esas imágenes (Figura 12).

**Figura 12.** Percepción del daño causado por el visionado de imágenes sexualmente explícita por menores de 9 a 16 años (%).



FUENTE: GARMENDIA M, GARITAONANDIA C, MARTÍNEZ G, CASADO MA. (2011). Riesgos y seguridad en Internet: los menores españoles en el contexto europeo. EU kids Online. Bilbao: Universidad del País Vasco.

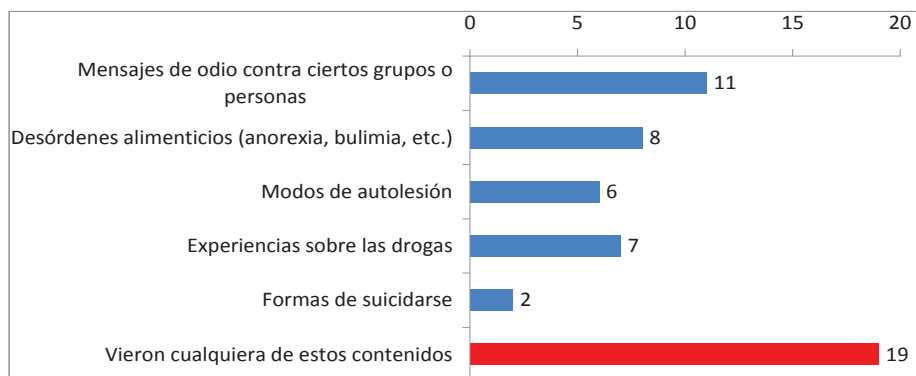
1. **Casi uno de cada tres menores (el 32%) que ha visto imágenes sexuales explícitas en Internet afirma haberse sentido molesto/a con esas imágenes.**
2. **El 3% de los menores de entre 9 y 16 años (27% de los menores que han visto imágenes sexuales online) se encontraron con imágenes sexuales que aparecieron por accidente (a través de ventanas que surgen de repente en la pantalla del ordenador).**

### Consejos dañinos relacionados con la salud

Es relativamente frecuente observar como en Internet (páginas webs, redes sociales, blog, chat, foros, etc.) se tratan múltiples temas relacionados con la salud, desde dietas, trastornos de la alimentación (anorexia y bulimia), la eficacia de distintos medicamentos o terapias, la salud reproductiva, las drogas, cómo abordar problemas psicológicos, etc. Aunque muchas de estas informaciones carecen de rigor y son aportadas por personas que carecen de la formación adecuada (sin que se identifique la fuente de la que proceden), lo cierto es que muchos chicos y chicas las consideran veraces, lo que puede poner en riesgo su salud.

Una muestra de ello es que aproximadamente uno de cada cinco menores de entre 11 y 16 años afirma haberse encontrado en el último año páginas con contenidos molestos o perjudiciales, siendo los más frecuentes los mensajes que incitan al odio contra otros grupos o personas, los que promueven los desórdenes alimenticios, los que hablan de experiencias con las drogas o que promueven actos de autolesión (Figura 13).

**Figura 13.** Visionado por menores de 11 a 16 años de contenidos creados por otros usuarios en los últimos 12 meses (%).



FUENTE: GARMENDIA M, GARITAONANDIA C, MARTÍNEZ G, CASADO MA. (2011). Riesgos y seguridad en Internet: los menores españoles en el contexto europeo. EU kids Online. Bilbao: Universidad del País Vasco.

### Falta de verificación de los contenidos

Uno de los problemas que adolescentes y jóvenes destacan de Internet, en particular cuando lo utilizan en sus actividades académicas, es la falta de verificación de los contenidos vertidos en la Red por fuentes independientes, lo que impide con frecuencia comprobar su veracidad.

En el origen de este problema está el hecho de que Internet permite a cualquier persona crear sus propios contenidos y ponerlos a disposición de un gran número de personas en cualquier lugar del mundo. Estos llamados “contenidos creados por los usuarios” son una

muestra de la creatividad que facilita la Red, pero también de los riesgos que supone el mal uso de esta herramienta, puesto que permite a personas o colectivos crear, difundir y promover conocimientos, conductas, valores e ideas que pueden ser parciales, sesgadas, inexactas o falsas, cuando no resultar perjudiciales para los menores.

**Es importante que adolescentes y jóvenes mantengan una actitud crítica hacia los contenidos a los que acceden a través de Internet.**

Siempre que puedan deberán identificar las instituciones u organizaciones con responsabilidades en la materia o el tema de su interés y consultar los datos ofrecidos en las mismas, casi siempre más amplios y fiables. Por ejemplo, si deseamos localizar una información sobre un tema relacionado con la salud, lo lógico será tratar de encontrarlo en las páginas de los organismos oficiales competentes en materia de salud (Ministerio de Sanidad, Consejerías de Sanidad), los Colegios Profesionales de Médicos y Enfermería, informes publicados por Universidades u Organismos Internacionales, antes de dar por bueno cualquier contenido de una página web elaborada por personas o empresas cuya cualificación no está acreditada o que defienden determinados interés particulares.

### 7.3. Ciberacoso o Cyberbullying

Es una forma de acoso entre menores (iguales) que se expresa mediante insultos, burlas, vejaciones, humillaciones, amenazas, chantajes, etc., y que se lleva a cabo usando diferentes tecnologías de la información y la comunicación. Habitualmente se concreta en el uso y difusión de informaciones, fotografías y vídeos con contenidos lesivos o difamatorios en formato electrónico, a través de las redes sociales, los servicios de mensajería (Messenger, WhatsApp), llamadas de móvil o el correo electrónico.

Normalmente acosador y acosado se conocen y tienen contacto fuera del mundo virtual, siendo el Ciberacoso una continuación o extensión del acoso que se produce cara a cara. No obstante, Internet facilita el acoso, puesto que permite el anonimato del acosador.

Al igual que en el caso del acoso cara a cara, el Ciberacoso reúne tres características básicas:

- Existe intencionalidad por parte del agresor o agresores.
- Se repite/prolonga en el tiempo (no se trata de un hecho aislado).
- Existe un desequilibrio de poder (desigualdad física, psicológica o social) entre agresor y víctima, que hace que esta última no puede defenderse fácilmente.

Un aspecto que diferencia el acoso “presencial” del Ciberacoso es que los roles entre agresor y víctima no están tan diferenciados, de hecho algunos estudios señalan que casi la mitad de las víctimas de Ciberacoso han sido tanto víctimas como agresores.

Un estudio realizado en España señaló que el 16% de los menores de entre 9 y 16 años afirmaban haber sufrido Bullying, tanto off-line como on-line. Una práctica que aumenta con la edad y en la que no se observan grandes diferencias entre chicos y chicas. Un dato preocupante es que en la mayor parte de los casos los padres desconocen la existencia del problema que sufren sus hijos e hijas.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> GARMENDIA M, GARITAONANDIA C, MARTÍNEZ G, CASADO MA. (2011). Riesgos y seguridad en Internet: los menores españoles en el contexto europeo. EU kids Online. Bilbao: Universidad del País Vasco.



**Dos de cada tres padres de los menores que han recibido mensajes desagradables o hirientes ignoran que sus hijos e hijas sufran o hayan sufrido este problema.**

Al igual que en el acoso presencial, el Ciberacoso puede causar graves daños a los menores que lo sufren. Además, el uso de las TIC para ejercer acoso puede agravar o intensificar los efectos del mismo, dado que pueden alcanzar una gran difusión entre las redes sociales y que no resulta fácil detener la agresión (por ejemplo, retirar una foto o un comentario denigrante para la víctima de una red social) <sup>5</sup>. El acoso entre iguales tiene un impacto muy negativo en el desarrollo emocional de niños y adolescentes, pudiendo provocar en sus víctimas:

- Baja autoestima
- Ansiedad o estrés
- Miedo y sensación de indefensión
- Depresión
- Soledad y/o aislamiento de los iguales
- Ira y frustración
- Problemas para dormir
- Reducción importante del rendimiento escolar
- En casos extremos, ideas suicidas.

Estas consecuencias pueden agravarse si no se interviene adecuadamente. A la hora de prestar apoyo y ayuda a las víctimas es necesario conocer que niños y adolescentes desconocen cómo hacer frente a las situaciones de Ciberacoso y que no les resulta sencillo solicitar ayuda a las personas adultas (padres, profesores, etc.).

- 1. Preste atención a la conducta de sus hijos e hijas. Si percibe que puede estar siendo objeto de alguna forma de vejación, burla o amenaza hable con ellos para que puedan contarle cómo vive la situación.**
- 2. Trasmítales su afecto y comprensión y sugiérales que van a trabajar conjuntamente para solucionar el problema (muchos adolescentes temen que la intervención de un adulto pueda agravar su situación, siendo fuente de nuevas burlas o amenazas)**

#### **7.4. Sexting o envío y recepción de mensajes sexuales**

El Sexting es el envío de fotografías o vídeos de contenido sexual producidas por los propios remitentes, a través de teléfonos móviles o Internet, dirigidas normalmente a la pareja o a amigos o amigas.

El problema de este tipo de comportamiento es que esas imágenes pueden acabar accidentalmente en manos de otras personas, que pueden utilizarlas para hacer daño o chantajear a sus protagonistas. En ocasiones estas imágenes son difundidas deliberadamente por los destinatarios de las mismas como una forma de presión, venganza o despecho, como ocurre en algunas rupturas de noviazgos o relaciones afectivas.

<sup>5</sup> SAVE THE CHILDREN (2013). Acoso escolar y ciberacoso: propuestas para la acción.

La incidencia de esta práctica entre los chicos y chicas de 11 a 16 años es del 7% (porcentaje que recibieron o vieron mensajes de este tipo) <sup>6</sup>.

**La difusión no autorizada de estas imágenes con contenidos sexuales puede causar un grave daño a la integridad física o moral de sus protagonistas, así como a su reputación. Además estas imágenes pueden estar disponibles en la Red durante años.**

### 7.5. Grooming

Esta expresión anglosajona que podría traducirse como “engatusamiento” es una forma de acoso ejercida por un adulto hacia un menor de edad, que incluye una serie de acciones llevadas a cabo deliberadamente para ganarse su amistad, creando una conexión emocional con el mismo, con el fin de disminuir las inhibiciones del menor y poder establecer un control emocional que le permita obtener imágenes del menor o la menor desnudos o realizando algún tipo de actividad sexual.

La obtención de estas imágenes puede utilizarse en algunos casos para forzar el mantenimiento de relaciones sexuales con los menores, por eso el Grooming está íntimamente relacionado con la pederastia y la pornografía infantil en Internet, siendo en muchas ocasiones la antesala del abuso sexual.

En el Grooming se observan habitualmente una serie de etapas:

- 1) Ganarse la confianza y la amistad del menor o la menor, fingiendo ser otro menor.
- 2) Obtener información y datos personales del menor.
- 3) Lograr imágenes comprometidas a través de diferentes tácticas.
- 4) Chantajear y acosar a la víctima para lograr más material de contenido sexual o un encuentro.

### 7.6. Contactos con personas desconocidas en Internet

Un riesgo de Internet es que adolescentes y jóvenes puedan establecer contactos virtuales con personas desconocidas con las que posteriormente puedan llevar a tener encuentros cara a cara, que puedan derivar en situaciones desagradables o en algún tipo de abuso.

Si bien la mayor parte de los contactos que los menores mantienen en Internet lo son con personas que ya conocen previamente (amigos, compañeros de estudios, familiares, etc.), al menos uno de cada cinco contactos que mantienen en Internet lo son con desconocidos.

Aunque la probabilidad de acudir a una cita con alguien que se conoció en Internet se sitúa en valores cercanos al 10% entre los menores de 9 a 16 años, la misma es muy superior entre los chicos y crece a medida que aumenta la edad de los adolescentes.

Es muy frecuente que adolescentes y jóvenes reciban numerosas peticiones de personas que quieren ser aceptadas como “amigos” en algunas redes sociales y que son aceptadas de forma más o menos automática, aunque no se tenga contacto o relación con ellas, porque consideran (erróneamente) que eso mejora su prestigio social. De algún modo chicos y chicas tienen a pensar que su popularidad depende del número de amigos que tienen en Facebook y del número de seguidores con que cuentan en Twitter. Eso explica por qué no

---

<sup>6</sup> GARMENDIA M, GARITAONANDIA C, MARTÍNEZ G, CASADO MA. (2011). Riesgos y seguridad en Internet: los menores españoles en el contexto europeo. EU kids Online. Bilbao: Universidad del País Vasco.

ponen excesivos reparos a incluir como amigos a personas que no conocen. De hecho las redes sociales son actualmente la principal vía por la que los adolescentes se relacionan con personas desconocidas.

**Sólo un tercio de los padres cuyos hijos e hijas han mantenido encuentros cara a cara con personas que conocieron a través de Internet conocen estos contactos.**

## 7.7. La falta de privacidad

Aunque adolescentes y jóvenes señalan habitualmente sentirse preocupados por la protección de su seguridad e intimidad, en la práctica no realizan los esfuerzos necesarios para asegurarse la misma. De hecho, uno de los mayores riesgos vinculados con las TIC son los problemas de privacidad, consistente en transmitir o facilitar datos personales sin ningún tipo de protección. Este tipo de comportamiento se produce tanto de forma accidental (cuando divulgamos por error un mensaje o imagen que no queremos que conozcan otras personas, nos equivocamos de destinatarios, de grupo, etc.), como deliberada (cuando damos sin ninguna precaución nuestro correo electrónico, número de móvil o datos personales como el sexo, la edad o el domicilio).

En otras ocasiones los problemas de privacidad de los menores en Internet se deben al mero desconocimiento, obviando que:

- Su información personal almacenada en distintos servidores o una plataforma resulta fácilmente accesible a otras personas.
- Que los chats no son espacios privados, de modo que todo lo que digan en ellos es público.
- Que si no se configuran correctamente las opciones de seguridad y/o privacidad de las redes sociales nuestros contenidos y contactos pueden ser accesibles para todo el mundo.

La falta de interés o de habilidad de la que hacen gala muchos adolescentes para configurar de forma adecuada las opciones de seguridad de sus dispositivos y herramientas digitales o las opciones de privacidad de sus redes sociales a fin de preservar su privacidad, está en la base de muchos problemas relacionados con Internet, desde las compraventas fraudulentas, las estafas, chantajes, la recepción masiva de publicidad (los famosos spam del correo electrónico), el Grooming, etc.

El resultado de todo ello suele ser la publicación de en la Red de contenidos privados (comentarios, imágenes, videos) que se esparcen rápidamente y que pueden perdurar durante años, lo que puede tener consecuencias negativas a medio y largo plazo. Pensemos por ejemplo que cada vez es más habitual que las empresas rastreen páginas webs y perfiles en redes sociales para elaborar un “currículum virtual” de las personas que optan a un trabajo y puede que una foto que con quince años nos parezca “graciosa” o una simple gamberrada nos impida obtener un trabajo.

Por todo ello es importante que los padres insistan a sus hijos e hijas en la necesidad de mantener ciertos hábitos o rutinas en Internet, las redes sociales o los servicios de mensajería como WhatsAppo Messenger, entre otras:

- Tener antivirus actualizados y otros sistemas de protección de sus equipos informáticos.

- Configurar correctamente sus opciones de privacidad en las redes sociales, para que los contenidos que generen (fotos, comentarios, etc.) sólo sean accesibles a sus amigos.
- Rechazar solicitudes de amistad realizadas por desconocidos (insistir que en cuestión de “amigos” lo importante no es el número, sino que lo sean de verdad).
- No atender las solicitudes de información personal complementaria que acompañan las solicitudes de registro en las redes sociales (incluir exclusivamente los datos imprescindibles para poder registrarse).
- No facilitar NUNCA datos personales solicitados en páginas webs, salvo los estrictamente necesario para realizar un trámite o compra, en especial en el caso de rifas o concursos (en su mayor parte fraudulentos).
- Evitar contactos con adultos desconocidos.
- No revelar direcciones o números de teléfono en chats.

### **7.8. Uso indebido de datos personales**

La creación de identidades ficticias es una práctica relativamente frecuente en Internet, que no está necesariamente vinculada a la comisión de actividades delictivas. Muchos adolescentes utilizan identidades falsas porque así pueden ligar virtualmente, sin tener que cortarse o sentir vergüenza o poder jugar a invertir sus roles (haciéndose pasar por chicas o chicos, según les parezca).

Pero existen otras modalidades más peligrosas de uso indebido de los datos personales, como es el caso de la suplantación de la identidad de otra persona. Esta actividad, de carácter delictivo, suele realizarse por adultos desconocidos y sin el consentimiento de la persona afectada. Para ello se utilizan diversos mecanismos, como el uso fraudulento de contraseñas para hacer pasarse por la persona y acceder a toda su información o realizar compras o estafas en su nombre.



## 8. LA ADICIÓN A LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

### 8.1. ¿En qué consiste la adicción a las TIC?

La adicción a Internet y a otros dispositivos y aplicaciones como los teléfonos móviles son el mayor riesgo que, tanto adolescentes, jóvenes y adultos perciben en relación con las TIC. Cada vez más chicos y chicas empiezan a mostrar síntomas de adicción a las TIC (aislamiento, ansiedad, problemas de autoestima, pérdida de capacidad de control, etc.), que en ocasiones precisan de tratamiento en centros y servicios especializados. El aumento de estos problemas se relaciona en parte con ciertas características del uso de Internet y de las redes sociales, como son su permanente accesibilidad y disponibilidad, la elevada estimulación que reciben los usuarios (con mensajes permanentes que retroalimentan su actividad) y el anonimato en que se desarrolla la conducta.

Para algunos chicos y chicas las redes sociales alejan el fantasma de la soledad y de la falta de integración social. Sin embargo, el uso desmesurado de estas tecnologías puede contribuir a distorsionar el mundo real, provocando el efecto contrario al esperado: el aislamiento social.

Las personas con problemas de adicción a las nuevas tecnologías no son capaces de controlar el tiempo que les dedican, optando por sacrificar otras obligaciones y compromisos (familiares, escolares, sociales), porque lo que verdaderamente les importa es la gratificación inmediata que obtienen mientras están conectados y no las consecuencias negativas o problemas que puedan surgir a medio o largo plazo (familiares, académicos, económicos, de conducta, aislamiento social, de salud, etc.). Dicho de otro modo, supeditan todos los aspectos de su vida a mantener su hábito de utilizar las TIC. Así pues, conductas normales y gratificantes, como llamar por el móvil, enviar un WhatsApp o subir un contenido a Facebook, pueden convertirse en problemáticas en función de su intensidad o frecuencia o del tiempo invertido y las actividades y obligaciones que se abandonan.

Al igual que ocurre en el caso de las adicciones a las drogas, las personas adictas a las redes sociales experimentan un síndrome de abstinencia cuando no pueden conectarse, caracterizado por la presencia de un profundo malestar emocional (disforia, insomnio, irritabilidad e inquietud psicomotriz), por lo que llegados a este punto suele ser necesaria la ayuda de profesionales especializados en el campo de las adicciones.

En otras palabras, una persona normal puede hablar por el móvil, escribir un mensaje o conectarse a Internet por el placer o la funcionalidad de la conducta en sí misma. Por el contrario, una persona adicta lo hace buscando aliviar el malestar emocional que experimenta cuando no lo hace (ira, excitación, etc.).

**Lo que define a las adicciones a las TIC es la pérdida de control que sufre la persona cuando realiza alguna actividad con ellas, que les obliga a continuar realizándola a pesar de las consecuencias negativas de todo tipo que aparecen, adquiere una dependencia cada vez intensa, capaz de generar un síndrome de abstinencia si se deja de practicarla.**

En el caso de la adicción a las TIC están presentes los mismos elementos que en otras adicciones, variando únicamente el objeto que provoca la misma (una red social o un móvil en lugar de, por ejemplo, una droga, o el juego).

### **Elementos básicos de la Adicción a las TIC**

- 1) Uso excesivo, a menudo asociado con una pérdida del sentido del tiempo y del descuido de actividades básicas de la vida diaria (comida, higiene, sueño, etc.).
- 2) Abstinencia, incluyendo inquietud, ira, tensión, disforia, irritabilidad o insomnio cuando la herramienta o dispositivo tecnológico no está accesible.
- 3) Tolerancia, incluyendo la necesidad de contar con mejores dispositivos, mejor conexión a Internet, más software y aplicaciones o más horas de uso.
- 4) Repercusiones o consecuencias negativas, que suelen aparecer en diferentes ámbitos de la vida de la persona.

## **8.2. Síntomas y comportamientos que pueden alertar de la existencia de problemas con las TIC**

Existen una serie de síntomas, comportamientos o señales que pueden ser indicativos de la existencia de un uso inadecuado de las TIC o de dependencia a las mismas, que mostrarían como una conducta en principio normal puede estar mutando en una adicción :<sup>7</sup>

- Dedicación de muchas horas a usar TIC, llegando incluso a privarse de dormir o a perder la noción del tiempo.
- Abandono o pérdida de interés por otras actividades importantes (estudios, reuniones o charlas con la familia, salir a pasear con compañeros y amigos, etc.).
- Reducción del tiempo dedicado a ciertas actividades básicas (comer, dormir, estudiar, estar con la familia y los amigos).
- Brusco distanciamiento de la familia, los amigos o la pareja y aislamiento creciente de los mismos.
- Brusca reducción del rendimiento académico.
- Descuido del cuidado de la salud y del aspecto físico (aparición de trastornos del sueño, mala alimentación, abandono de la práctica de ejercicio, obesidad, problemas de higiene).
- Fatiga y cansancio.
- Sus familiares cercanos (padres y hermanos) recriminan el uso constante que hace de la Red o del Smartphone.
- Pensar todo el tiempo pensando en las TIC, incluso cuando no se está conectado.
- Estar permanentemente atento del Smartphone, conectarse a Internet al llegar a casa, nada más levantarse y justo antes de acostarse.

7 Adaptado de: ECHEBURUA, E. CORRAL, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones, 22, 91-96.

- Sentirse muy irritado cuando no puede conectarse.
- Mentir a los familiares y amigos acerca del tiempo real en se está conectado.
- Haber realizado algún intento fallido para limitar el tiempo de conexión o estar algunos días sin conectarse.

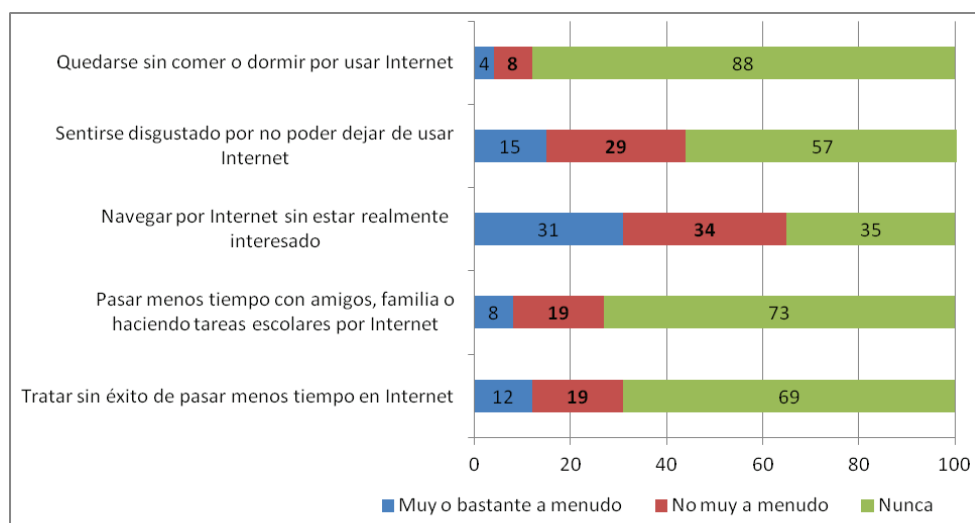
**Tenga en cuenta que, al igual que ocurre con otras adicciones, es difícil que un adolescente asuma que tiene un problema con las TIC. Suele ser la presión de los padres, a medida que las consecuencias negativas son cada vez más visibles y graves, lo que le haga tomar conciencia de su problema y dar los pasos adecuados para conseguir ayuda.**

### 8.3. ¿Cuánto de preocupante es el problema de la adicción a las TIC?

Los comportamientos adictivos en relación con las TIC son minoritarios entre los adolescentes, No obstante, un estudio que midió la extensión de lo que se denominó como “uso excesivo de Internet” reflejó una preocupante presencia de los mismos entre los menores de 11 a 16 años:

- Aproximadamente uno de cada tres menores (31%) afirma que muy o bastante a menudo navega por Internet sin estar realmente interesado en nada concreto.
- El 12% afirma que ha intentado muy o bastante a menudo pasar menos tiempo en Internet sin conseguirlo.
- El 16% se ha sentido disgustado muy o bastante a menudo por no poder pasar menos tiempo en Internet.
- El 8% reconoce que Internet les ha hecho pasar a menudo menos tiempo con la familia, los amigos o haciendo las tareas escolares y un 4% que se ha quedado sin comer o dormir por culpa de Internet.

**Figura 15.** Uso excesivo de Internet en los últimos 12 meses entre menores de 11-16 años (%).



FUENTE: GARMENDIA M, GARITAONANDIA C, MARTÍNEZ G, CASADO MA. (2011). Riesgos y seguridad en Internet: los menores españoles en el contexto europeo. EU kids Online. Bilbao: Universidad del País Vasco.





## 9. ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES PARA PREVENIR PROBLEMAS DE ADICCIÓN A LAS TIC EN SUS HIJOS?

Lo primero que deben saber los padres es que no hay una receta específica para prevenir el riesgo de adicción a Internet, el WhatsApp o las redes sociales, sino la misma receta general que se utiliza para educar a los hijos, con algún ingrediente añadido, específico para mantener alejados los riesgos que puede provocar el uso inadecuado de las TIC.

Los padres ocupan un papel clave en la prevención de los problemas relacionados con las tecnologías de la información y la comunicación, dado que la prevención es en esencia un proceso educativo, mediante el cual los padres y otros agentes sociales (profesores, etc.), facilitan a los hijos los conocimientos, las destrezas y las habilidades que les ayudarán a enfrentarse con mayor o menor éxito a los retos y dificultades de la vida cotidiana.

Si los padres son capaces de desarrollar con sus hijos un modelo educativo de apoyo, sensible a las necesidades cambiantes que los hijos van planteando a lo largo de su desarrollo, habrán dado un paso enorme en la prevención, tanto de las conductas adictivas relacionadas con las TIC, como de cualquier otra conducta desajustada. Un modelo educativo de apoyo se basa en el establecimiento de normas que regulen la convivencia familiar (que deben ser explicadas y argumentadas a los hijos), donde queden claros los roles de los padres y de los hijos, así como las responsabilidades que les corresponden a cada uno de ellos, que apueste por priorizar el refuerzo y la motivación frente al castigo, que favorezca la existencia de un clima familiar relajado, con diálogo y comunicación entre padres e hijos y donde los hijos se sientan aceptados y queridos.

Los esfuerzos de los padres para prevenir los comportamientos adictivos relacionados con las tecnologías de la información y la comunicación deben dirigirse en una doble dirección: reducir la influencia de ciertos factores que favorecen el uso excesivo o problemático de las TIC y potenciar una serie de aspectos que reducen la probabilidad de que sus hijos e hijas puedan verse implicados en conductas adictivas. Estas son algunas sugerencias para lograrlo:

- Establezca, de acuerdo con su pareja, normas razonables y claras que regulen la vida familiar, detallando las responsabilidades de cada uno de los miembros de la familia, los horarios, etc. Explique a sus hijos las razones por las que fijan estas normas y, una vez establecidas, procure que sean cumplidas.
- Fije normas regulando los espacios y los tiempos donde será posible el uso del móvil o de Internet, del mismo modo que lo hacen por ejemplo, respecto de la televisión.
- Acostumbre a sus hijos a que no utilicen el móvil, ordenador portátil, etc., durante las comidas o los espacios que comparte toda la familia, destacando la importancia que estos tiempos en común tienen para mantener unida a la familia.

- Sea coherente con lo que dice a sus hijos y evite usar el móvil mientras que esté con sus hijos, salvo que sea imprescindible (puede poner el dispositivo en posición de silencio o vibración si está pendiente de alguna llamada urgente). De ejemplo.
- Mantenga una supervisión “discreta” acerca del uso que sus hijos realizan de las tecnologías de la información y la comunicación. Pregúnteles a qué redes sociales pertenecen, quienes son sus “amigos”, para que las utilizan, etc.
- Evite “registrar” las conversaciones de sus hijos a través del móvil, en las redes sociales o los historiales de búsqueda en Internet. Lo único que logrará será perder la confianza de sus hijos y que dejen de contarle que hacen con estos dispositivos y aplicaciones.
- Si percibe algún síntoma que le haga pensar en la existencia de un problema relacionado con el uso de las TIC o, simplemente, si le preocupa el comportamiento de sus hijos no dude en plantearles el tema directamente. De este modo les dará la oportunidad de que lo compartan con usted y pueda ayudarles a superarlo.
- Dialogue y mantenga una comunicación fluida con sus hijos. Acostúmbrese a preguntarles por sus actividades diarias (estudios, amigos, etc.), a interesarse por sus problemas, a discutir sobre temas de actualidad.
- Escuche a sus hijos, conozca sus opiniones, acostúmbrese a razonar con ellos, hágalos saber sus argumentos frente a las diversas cuestiones, entre otras los riesgos que pueden derivarse de un uso inadecuado de las tecnologías de la información y la comunicación.
- Fomente en sus hijos valores sociales positivos como el cuidado de la salud, la libertad, la amistad, la solidaridad, el apego a la familia o el esfuerzo personal.
- Destaque la importancia que para un adecuado desarrollo personal y social tienen actividades como practicar deporte, leer, salir con los amigos y amigas, estudiar, seguir las noticias del mundo, etc. Acostumbre a sus hijos desde pequeños a que planifiquen su tiempo para que puedan hacer muchas y variadas actividades.
- Refuerce la autoestima y la confianza en sí mismos de sus hijos. Hágalos saber que son personas preparadas, que pueden lograr muchas de las metas que se propongan. Contribuya a que sus hijos se valoren y acepten como son, reconozca los esfuerzos y progresos que realicen, con ello favorecerá a su equilibrio emocional y a que mantengan una actitud positiva para superar las adversidades cotidianas.
- Ayude a sus hijos a superar sus problemas de timidez o para relacionarse con los demás. Explíqueles que muchas de las cosas o situaciones que les provocan inseguridad no tienen razón de ser. Anímeles a que se muestren tal y como son, a expresar sus ideas, sentimientos, deseos, aspiraciones, a iniciar y mantener conversaciones con los demás.
- Enseñe a sus hijos a manejar las situaciones que les provoquen tensión o estrés (exámenes, conflictos con iguales). Sugiera que se centren en una actividad (la más prioritaria o urgente), que realicen ejercicios de relajación o practiquen alguna actividad física y que no se obsesionen con situaciones que suelen resolverse de forma natural,
- Enseñe a sus hijos a tomar decisiones, a analizar las ventajas e inconvenientes de cada una de las opciones posibles, a sopesarlas y a mantenerse firmes una vez tomada la decisión.

### **Y NO OLVIDE LO MÁS IMPORTANTE**

**Hágales saber que están a su lado, dispuestos a ayudarles, sea cual sea el problema que tengan.**

**No es necesario que lo verbalicen, basta tan sólo con una sonrisa, una caricia, una frase amable, un abrazo o una mirada de complicidad.**















**AJUNTAMENT DE VALENCIA**  
REGIDORIA DE SANITAT



PLA MUNICIPAL DE  
DROGODEPENDENCIES



VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA