

# 6. USO DE INTERNET

## Autores

**Francisco Javier Leal Helmling.** *Especialista en Medicina familiar y Comunitaria.*  
Centro de Salud de Úbeda. Jaén.

**María Inmaculada Mesa Gallardo.** *Especialista en Medicina familiar y Comunitaria.*  
Servicio Andaluz de Salud.

## Recomendaciones generales

- » **No Aislar:** Internet para los adolescentes es una oportunidad de comunicación con sus iguales y un derecho. Aislar de internet sería aislar de su entorno.
- » **Internet es oportunidad para la promoción** para los médicos de actividades saludables, pero también debemos de ser conscientes de sus riesgos.
- » **Deber de proteger:** Tanto la administración pública como tutores y la sociedad en general debemos promover el uso seguro y responsable de Internet y las tecnologías de la información y la comunicación en los adolescentes, Además se debe de proteger de los riesgos derivados de un uso inadecuado que puedan generar.
- » Es fundamental preguntar por uso de juegos y redes sobre todo cuando existen problemas patología mental como ansiedad depresión, trastornos de personalidad sobre todo si hay rasgos obsesivos, TDAH por su impulsividad.

Según la Convención sobre los Derechos del Niño del 20 de noviembre de 1989 de las Naciones Unidas se reconoce que el entorno digital es un derecho tanto para niños como para adolescentes. Está en constante evolución y expansión, y abarca las tecnologías de la información y las comunicaciones, incluidas las redes, los contenidos, los servicios y las aplicaciones digitales, los dispositivos y entornos conectados, la realidad virtual y aumentada, la inteligencia artificial, la robótica, los sistemas automatizados, los algoritmos y el análisis de datos, la biometría y la tecnología de implantes. La salud digital promueve un uso saludable, seguro, crítico y responsable de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

### Objetivos de la SALUD DIGITAL

1. Promoción de los hábitos saludables digitales.
2. Detección precoz de los riesgos y de las patologías derivadas.
3. Tratar de forma adecuada los casos y evitar las secuelas según el riesgo.

Instituto Nacional  
de Ciberseguridad  
de España



Las Administraciones Públicas tienen un papel relevante desde la aplicación de la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia en el apoyo de los progenitores y para promover el uso seguro y responsable de Internet y las tecnologías de la información y la comunicación, así como sobre los riesgos derivados de un uso inadecuado que puedan generar fenómenos de violencia sexual contra los niños, niñas y adolescentes como el ciberbullying, el grooming, la ciberviolencia de género o el sexting, así como el acceso y consumo de pornografía entre la población menor de edad. Por todo ello la privacidad tiene una gran relevancia para asegurar su derecho al honor, a la intimidad y a la propia imagen donde según la Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor, los padres o tutores y los poderes públicos respetarán estos derechos y los protegerán frente a posibles ataques de terceros.

Derechos de los  
niños en relación  
con el entorno  
digital



Internet y los medios digitales ofrecen al adolescente amplio campo de comunicación, puede servirle para reforzar sus amistades y le da la oportunidad de expresar sus propias ideas, de participar en cosas en las que le puede afectar, estar al día y siempre tienen el derecho a ser oídos y escuchados. Ofrece una oferta cultural que sería muy complicado conseguir de otra manera, además es una forma de ocio que incluso puede ayudarle a desarrollar habilidades de todo tipo. Existen estudios donde los adolescentes o adultos jóvenes describen los beneficios de buscar información de salud en línea y a través de las redes sociales y reconocieron estos canales como fuentes de información complementarias útiles para las visitas para atención médica. Todos estos motivos hacen que esta herramienta resulte, desde edades muy tempranas, tremendamente atractivo.

## 6.1 Conductas adictivas en el uso de internet

Internet es un derecho y casi una necesidad para el adolescente y, dentro de toda la libertad de información que aporta, un mal uso puede facilitar conductas dañinas hacia él o ella misma, como trastornos de conducta alimentaria, retos peligrosos para su propia salud, potenciación de acoso entre compañeros, o extorsión a partir de imágenes comprometidas que afloran la vulnerabilidad en caso de un uso inadecuado.

Cuando se habla de uso problemático de Internet es un patrón de comportamiento en el que una persona experimenta dificultades o problemas debido a su uso excesivo y poco saludable de Internet. La adicción va más allá porque requiere una dependencia similar a cualquier otra dependencia. No está incluido en el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM-5), aun así, se ha establecido un debate sobre la necesidad de clasificar y tratar la adicción a Internet como un trastorno psicológico independiente. Podríamos considerar una **conducta adictiva** cuando se dan las siguientes circunstancias:

- » Debe generar placer.
- » Aumento de pensamientos relativos a la conducta cuando no está conectado.
- » Aumento de la frecuencia de la conducta y pérdida del interés por otras actividades.
- » Quitar importancia al interés que la conducta le produce.
- » Deseo intenso de realizar la conducta.
- » La conducta se mantiene a pesar de las consecuencias negativas.

El problema está en que este tipo de conductas, tanto en los diagnósticos del CIE-11 y DSM-5, están elaborados para adultos, por lo que no son específicos para adolescentes de manera que nos pueden orientar con el adolescente, pero tal vez pueda ser aventurado diagnosticar sin hacer una evaluación más profunda.

### 6.1.1 Riesgos en Internet

Durante la entrevista al adolescente hay que estar atentos a los riesgos en Internet relacionados con cuatro tipos de actividades en relación con:

1. La identidad y la privacidad.
2. Las redes.
3. Los juegos digitales.
4. Los juegos con dinero.

#### 1. Internet, identidad y privacidad:

La integración de internet en la telefonía móvil, ha hecho de trampolín para que a la hora de dejar un dispositivo a un niño o a un adolescente tanto tutores como profesionales de la salud o de educación podamos correr el riesgo de quedarnos atrás en los que hacen en la red. La suplantación de identidad, emisión de noticias falsas (Fake news) y el robo de contraseñas también son conductas de riesgo que pueden ocasionar problemas en la familia y que se pueden presentar en consulta.

Podemos ver que en los últimos años han proliferado un sinnúmero de anglicismos a los que hemos presentado aquellos que consideramos de mayor relevancia en consulta (tabla 1). Algunas de ellas pueden suponer conflictos de índole penal ya que suponen fraudes, delitos contra el honor, injurias y calumnias, pornografía y abuso contra menores o incitación a conductas dañinas.

**Ciberacoso o cyberbullying:** El acoso escolar unido a la sensación de anonimato puede llevar a potenciar el interés de otro compañero de clase o igual a relatar o publicar.

**Sexting:** Publicación de imágenes de contenido sexual a través de un dispositivo digital.

**Grooming:** Adulto que se hace pasar por un adolescente en la red para conseguir su confianza y en muchas ocasiones involucrarle en una actividad sexual.

**Sextorsión:** Amenazar con contenido capturado del atacante a la víctima, que suele ser de características sexuales pidiendo a cambio dinero u otra concesión. En caso contrario amenazar con la publicación.

**Vamping:** Navegación con Tablet o dispositivo móvil hasta altas horas de la madrugada. Suele conllevar problemas de insomnio en la víctima y disminución de rendimiento al día siguiente.

**Sharerenting:** Documentar imágenes de otras personas, normalmente hijos, según van creciendo de forma abusiva. Puede afectar al individuo y en ocasiones provocar incluso vergüenza.

**Happy Slapping:** Consiste en la grabación de una agresión física verbal o sexual y su posterior difusión mediante tecnologías digitales.

## 2. Las redes sociales:

La aparición de los teléfonos móviles ha provocado la universalización de las redes facilitando enormemente la publicación de contenido en adolescentes. Una de las redes sociales más usadas en adolescentes en la actualidad es Twitch, en streaming para visionado sobre todo de e-sports, videojuegos y música, aunque también se pueden encontrar debates de algún tema, canales de cocina, manualidades etc. Es importante establecer filtros de privacidad para evitar posibles acosos o fraudes. Otras muy usadas son Instagram junto a Tik Tok. Son redes altamente visuales donde cada usuario cuelga o sigue fotos o vídeos respectivamente. Altamente adictiva y la popularidad se consigue con reconocimientos ("likes"). Youtube es una Plataforma de videos donde los creadores de contenido pueden configurar sus propios canales de manera que sus seguidores tengan más facilidad de seguirlos.

Existen otras muchas redes fuera de estos ejemplos. Muchas de ellas sirven para la publicación de retos, muy frecuentemente adheridos a población adolescente. Algunos retos no tienen riesgo, pero existen otros donde según las pruebas que consiguen cada vez exponen más su propia salud y como la de los que están alrededor, como ocurre en la "Ballena Azul" que sigue produciendo muertes entre la población que nos ocupa. Otros retos simplemente no miden los peligros inherentes a ellos y los pueden llevar a accidentes fatales. Desde la **Sociedad Americana de Pediatría** en su página de [HealthyChildren.org](http://HealthyChildren.org) refieren que el cerebro del adolescente está en desarrollo y la corteza prefrontal, encargada del pensamiento racional no termina de desarrollarse hasta los 25 años. Ello justificaría este tipo de comportamientos.

Por ello diferentes pensamientos les impulsan a participar en los retos:

- » No piensan en las consecuencias.
- » Piensan que son invulnerables.
- » Si no participan están fuera del grupo.
- » Si lo consiguen son más fuertes.
- » Está de moda.
- » Obtienen reconocimientos (likes).
- » Por regulación emocional (visualizar autolesión).
- » Búsqueda de nuevas sensaciones.

### 3. Los juegos digitales:

En 2020 se volvió a hacer una revisión sobre la prevalencia del trastorno del juego comparándolo con el trastorno de juego por internet y en ella se insistía en la variabilidad en los enfoques diagnósticos de este tipo de trastornos, lo que conlleva a ser de nuevo cauto en la interpretación de los diagnósticos relacionados con los trastornos relacionados con el juego en internet en línea o no en línea.

Siendo más específico desde la Organización Mundial de la Salud se reconoce el trastorno de juego en internet, y para que sea reconocido así, debe de tratarse de un patrón de conducta de suficiente gravedad como para provocar un deterioro significativo en el funcionamiento personal, familiar, social, educativo, ocupacional u otras áreas importantes persistiendo al menos 12 meses o tratándose de un patrón de conducta grave. Aun así, el patrón puede ser continuo, episódico o recurrente:

#### Características de trastorno por uso de juegos según OMS

- » Deterioro en el control sobre el juego (por ejemplo, inicio, frecuencia, intensidad, duración, terminación, contexto).
- » Incremento en la prioridad dada al juego al grado que se antepone a otros intereses y actividades de la vida
- » Continuación o incremento del juego a pesar de que tenga consecuencias negativas.

Trastorno por uso  
de videojuegos



Organización Mun-  
dial de la Salud



### 4. Los juegos con dinero

Aproximadamente cada dos años el Observatorio Español de las Drogas y Adicciones de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas se publica la Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES) y la Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES). En ella se puede conocer el alcance tanto del abuso a sustancias como el uso compulsivo de internet,

#### EDADES



el juego con dinero y, desde 2019, el posible trastorno por uso de videojuegos, tienen sobre la población general o de estudiantes, así como profundizar en las conductas relacionadas con estos comportamientos.

#### ESTUDES



En la población de 14 a 18 años el juego online ronda un 10% con un muy ligero incremento en los últimos años en chicas. Existe un claro predominio en el sexo masculino además de un incremento en el uso de *e-sports* y videojuegos. Todavía falta más información sobre las actividades similares al juego y los juegos de azar y videojuegos. Hay un incremento de juegos que requieren de dinero o *tokens* para abrir nuevas "cajas botín", contenedores virtuales de bienes del juego de diferente valor y atractivo, incluidos artículos cosméticos y mejoras de rendimiento.

Los *e-sports* son competiciones de videojuegos con jugadores o en equipos a nivel inicial o profesional donde suele haber un público organizadores y patrocinadores y que se puede visualizar a través de diferentes plataformas. Todo este entramado, lleva a jugar por un premio en metálico o a la generación de apuestas por cada equipo o jugador. Las máscaras son otra manera de uso de dinero en la red donde a cambio de este o también de tokens el jugador o jugadora consigue elementos virtuales que alteran la apariencia del personaje en pantalla de un jugador, como su ropa y equipo.

La participación en actividades similares a los juegos de azar se asocia positivamente con la angustia mental y la impulsividad. También existe relación entre la participación en los deportes electrónicos y los juegos de azar. Es por ello, por lo que cuando detectamos alguna de estas patologías es importante explorar los hábitos del adolescente en el entorno digital.

### 6.1.2 Cribado de los riesgos en Internet

Cuestionario de Juego patológico (FAJER)



El cribado de los adolescentes más vulnerables al uso de Internet puede realizarse con las siguientes herramientas:

» **Cuestionario de diagnóstico del juego patológico** de Federación Andaluza de Juego de Azar Rehabilitados (FAJER) (Salinas y Roa 2001): es una escala basada en criterios DSM-IV (APA 1994). Se consigue una sensibilidad (del 98,4% y una del 91,4%. La puntuación de 0 a 4 se considera no jugador, de 5 a 9 jugador de riesgo y de 10 o más jugador dependiente. Como ocurre en el DSM5 no está validado para adolescentes, por lo que solo sirve para orientar.

Lie/Bet



» **El cuestionario de juego patológico de Lie/Bet.** Se trata de un instrumento de cribado de tan sólo dos preguntas en las que se indaga si el sujeto ha sentido la necesidad de apostar cada vez más o si ha mentado a personas significativas sobre cuánto dinero gasta en el juego. El cuestionario Lie/Bet, creado por Johnson et al (1997) sigue

criterios del DSM-IV y destaca su utilidad como herramienta de cribado. Con una respuesta afirmativa a cualquiera de las dos preguntas, estaríamos en presencia de una persona con problemas de juego (99% de sensibilidad y 91% de especificidad).

¿Alguna vez has tenido que mentir a gente importante para tí acerca de cuánto juegas?

¿Alguna vez has sentido la necesidad de apostar más y más dinero?

En los últimos años se detecta mayor prevalencia de comportamientos de riesgo, tales como borracheras, “binge drinking”, consumo de riesgo de alcohol y consumo de tabaco diario, en aquellos jóvenes que puntúan positivamente en el cuestionario Lie-Bet. Esto suele suceder, cuando el individuo no encuentra nada que le interese, ni en el centro escolar, ni salir con amigos, ni participar en las actividades de la familia. Cuando esto se describe en la consulta, tal vez debamos de profundizar algo más en la entrevista con el o la adolescente.

» **Escala EUPI-a.** Existe una escala para uso en atención primaria validada y adaptada al contexto cultural español. Al tratarse de una escala breve podría ser útil en la consulta de atención primaria. La Escala EUPI-a está adaptada a adolescentes entre 10 y 16 años y consta de 11 ítems cuyo formato de respuesta es una escala tipo Likert de 5 opciones, con rango de 0 a 4 en las 5 categorías, siendo 0 “nada de acuerdo” y 4 “totalmente de acuerdo”. Se suman las puntuaciones, considerando el punto de corte para considerar un uso problemático igual o mayor de 16. El tiempo estimado para la cumplimentación de la escala es de entre 2 y 5 minutos. No se encontraron diferencias significativas en cuanto a diferencias de género.

Escala EUPI-a



### 6.1.2 Factores de riesgo para la conducta adictiva

Aunque en general no se recomienda más de 2 horas de uso de dispositivo digital diario no existe de ningún tiempo determinado para decir que existe una adicción. Se examina más la conducta y la repercusión en su vida diaria que el tiempo en sí, y en muchos casos se podrá abordar desde atención primaria. A través de la conducta pueden aflorar diferentes patologías como trastornos de déficit de atención, ansiedad depresión, trastornos disociales, de conducta alimentaria que debería de abordarse desde salud mental. Sin embargo, también se puede plantear cuando se inicia desde una conducta de juego también puede plantearse valoración por los centros de drogodependencias sobre todo en los casos de puntuaciones altas de los diferentes cuestionarios.

Como vamos a ver a lo largo de este punto algunos comportamientos pueden favorecer o desencadenar ciertas patologías que pueden afectar a la salud mental. Por otro lado, el comportamiento en sí, puede ser un predictor para el uso de la tecnología y a su vez, hacia el manejo de ciertas aplicaciones.

a) Comportamientos potencialmente problemáticos en los medios digitales para la depresión y la ansiedad.

- » Experiencias adversas en línea: Pueden comportarse como plataforma de lanzamiento para ciberacoso, engaños, suplantación de identidad, etc.
- » Riesgo en redes altamente visuales: conlleva ciertos comportamientos y expectativas que en el caso de tener alterado el ánimo junto con la impulsividad propia de la adolescencia puede llevar a algún problema.
- » Miedo a perderse algo: tanto algo que ha ocurrido en clase como algo que ha pasado en redes, por lo que le puede suponer un problema de ansiedad cuando no tienen un dispositivo a su alcance.
- » Comportamiento en redes sociales y experiencias subjetivas: El adolescente cuida mucho la apariencia externa y corre el riesgo de la sobrevaloración de su apariencia y de sus experiencias en redes. Las autofotos o "selfies", así como todo lo que está alrededor de la edición y publicación de fotos en red, el riesgo de la exposición y manipulación de la foto en sí y, sobre todo, requerir de la aprobación de los pares, "me gusta", puede suponer un elemento de presión más sobre el individuo. De manera que una pérdida de popularidad en un momento determinado, además del intento continuo de aparentar un entorno continuamente feliz, perfecto e irreal que no se corresponde con su verdadero estado, puede conllevar desequilibrios en su propia salud mental.
- » Redes sociales dedicadas a la preocupación sobre la imagen corporal. Si bien es cierto que la red favorece el contacto con otras personas en experiencias muy concretas, cosa que no ocurre a veces en entornos cercanos fuera de la red. Existe el riesgo del uso de la red relacionado con la pérdida de peso y condición física ("*Thinspiration*" y "*fitspiration*"), trastornos alimentarios ("pro-ED" (pro-trastorno alimentario), "pro-ana" (proanorexia nerviosa) o "pro-mía" (pro-bulimia nerviosa)). Existe un movimiento en redes en redes sociales sobre positividad corporal en la que se acepta el cuerpo independientemente del grado de discapacidad, género, raza o aspecto, lo cual en un principio ha demostrado asociarse a mejoras en la satisfacción y a la mejora de la imagen propia del cuerpo frente a los contenidos que visualizan prototipos de imagen de delgadez extrema. Aun así, se desconoce el impacto en los adolescentes de este tipo de redes y además puede llevar a la satisfacción con pesos poco adecuados y a la aparición de conductas sedentarias y poco saludables desde el punto de vista médico.
- » Uso de pantallas de noche (*Vamping*): Tendencia al uso de pantallas antes de dormir, conlleva una sobreexcitación tanto visual como en muchos casos adrenérgica con lo que puede llevar a situaciones de insomnio o pérdida de horas de sueño necesarias para el rendimiento al día siguiente.
  
- » La accesibilidad que brinda la telefonía móvil facilita un acceso más simple a internet y a su vez más tiempo de conexión lo que puede llevar a conductas que pueden suponer un riesgo como edición de falsas noticias, robo de contraseña, suplantación de identidad y en definitiva un **uso problemático de internet**.
- » Las redes de alto impacto visual (predomina la imagen frente a otro objetivo) y de experiencias subjetivas, sexting, Vamping ciberacoso por

las respuestas que producen pueden estar relacionadas con **ansiedad y depresión** por lo que es importante preguntar por el uso de ellas durante la entrevista.

### 6.1.3 Tipos de conducta relacionadas con la conducta adictiva a Internet

El uso de las redes lo podemos resumir en dos conductas o problemas emocionales principales, la internalizante y la externalizante. La CONDUCTA EXTERNALIZANTE tiene en general relación con la impulsividad o hiperreactividad lo cual lleva a diferenciar 5 rasgos de la personalidad implicados:

- » Urgencia negativa: Se refiere a la tendencia a actuar precipitadamente en respuesta a estados afectivos negativos.
- » Urgencia positiva: Implica respuestas impulsivas a estados afectivos positivos,
- » Falta de premeditación: Propensión a tomar decisiones con rapidez sin tener en cuenta las consecuencias.
- » Falta de perseverancia.
- » Búsqueda de sensaciones.

Existe cierta relación entre perfil externalizante y ciertas conductas a tener presente en nuestra entrevista con el adolescente en consulta. El comportamiento problemático tiene relación con la delincuencia: puede adoptar muchas formas de cibercrimen y vandalismo donde pretenden ingresar ilegalmente a espacios en línea prohibidos como cuentas de amigos, cuentas bancarias, pornografía, estafas, de manera que podrían acarrear sanciones penales. Normalmente el fin es por curiosidad o por romper alguna norma.

- » Agresión, acoso y violencia: Parece que puede haber una relación entre exposición a páginas de contenido violento con este tipo de conducta, sin embargo, existe controversia entre el uso de juegos de contenido violento y la posterior conducta violenta. El individuo que tiene un perfil acosador fuera de línea, también lo hace en línea y el estar en un entorno que no promueva las relaciones positivas puede llevar a la aparición de conductas negativas en contextos virtuales.
- » Tomar riesgos sexuales: La exposición a contenido sexual en línea (por ejemplo, pornografía en Internet) se ha relacionado con asumir riesgos sexuales fuera de línea sin protección, así como cibersexo y sexting.
- » Mal uso de sustancias: Al igual que ocurre en el juego online los jóvenes que están más involucrados en los medios digitales tienen más probabilidades de abuso de alcohol y de otros tóxicos.

Por otro lado, la **conducta internalizante** como los síntomas depresivos y de ansiedad, aunque con matices, se correlacionan con el uso desordenado de las redes sociales y los síntomas depresivos. El género en el perfil internalizante pueden tener relación adolescencia, sexo masculino y ansiedad como predictor de uso de redes sociales y sin embargo en el sexo femenino, es más significativa la relación entre la depresión y el uso problemático de redes sociales.

Algunos diagnósticos de salud mental pueden ser factores de riesgo de uso pro-

blemático, en particular el TDAH y la depresión. También se ha encontrado asociación entre trastorno del sueño, ansiedad, trastorno de espectro autista, con el uso problemático de internet, así como dependencia de Internet para las relaciones y el manejo del estado de ánimo, experiencias de FOMO (miedo a perderse algo), insatisfacción con las relaciones familiares o problemas de salud mental entre los padres.

- » Una conducta externalizante o impulsiva en el adolescente puede estar relacionada con conductas de juego en la red, cibersexo, visualización de contenido violento o trasgresiones de la norma por lo que se debe de explorar en la entrevista.
- » Una conducta internalizante o de retraimiento, aunque con matices, se correlaciona con el uso desordenado de las redes sociales y los síntomas depresivos y de ansiedad.

#### 6.1.4 Tipos de comportamiento

El comportamiento parece ser cíclico, de manera que cuando se exacerban las conductas depresivas estas llevan a un mayor consumo de redes sociales, empeorando así los síntomas depresivos. Tal vez por esto, el perfil internalizante, especialmente en chicas, hace que la evolución sea más lenta y requiera de un tratamiento combinado de abordaje de dificultad de relaciones sociales junto a la comorbilidad. Además, el tipo de comportamiento en las redes sociales influye en cómo afectan al usuario las redes sociales. Existe una relación entre:

- » Uso pasivo de las redes sociales (p. ej., desplazamiento, baja interacción social) y los síntomas de ansiedad y depresión, mientras que
- » Uso activo de las redes sociales (p. ej., comentar, dar me gusta, comunicarse con sus compañeros) se relacionó con síntomas más bajos de depresión y ansiedad en adolescentes.

El uso activo de red social o la creación de contenido se correlaciona con niveles mas bajos de ansiedad y depresión. Sin embargo, un uso pasivo (solo visualizan) se relaciona con más depresión y ansiedad.

#### 6.1.5 Factores sociales

Se ha demostrado que varios factores sociales se relacionan con el uso problemático en adolescentes (*tabla 1*).

- » Las normas sociales y la frecuencia de uso de las redes sociales por parte de los amigos están directamente asociadas con la frecuencia del uso de las redes sociales por la persona, lo que lleva a una asociación con el uso problemático.
- » La conexión social y la pertenencia general están indirectamente relacionadas con el uso problemático de las redes sociales.
- » El miedo a perderse algo y la competencia académica percibida, predijeron la adicción a las redes sociales entre los estudiantes de secundaria en un estudio.

- » Nivel de ingresos familiares: cuanto mayor es el nivel de ingresos familiares mayor es el nivel de riesgo.

La generalización de dispositivos digitales, así como su uso en redes, tanto amigos como familiares se relacionan con un uso problemático en las redes. Como factores protectores juegan a favor la autoestima y el apoyo social percibido.

Otros Factores contextuales negativos a tener en cuenta son:

- » Familiar: Conflictividad familiar, entornos familiares rígidos, con estilos educativos autoritarios o al contrario permisivos, desestructurados y anárquicos, escaso apoyo familiar percibido, vínculo parental débil o comportamientos similares en algún miembro de la familia.
- » Educativo: malas relaciones en el centro educativo, mucho tiempo libre y no supervisado por las tardes y un mal rendimiento (aunque el abuso de la tecnología sea lo que lleva a un bajo rendimiento).
- » Entre iguales: relación disfuncional entre pares, aislamiento social, la búsqueda de relaciones a través de internet en vez de relaciones cara a cara en otros contextos y la afiliación con compañeros con una aceptación social baja.

- » Un estilo de educación muy rígido o laxo, o la conflictividad familiar puede tener relación con uso problemático de internet.
- » Una mala relación del adolescente con sus iguales en clase, un mal rendimiento o la disponibilidad de mucho tiempo por la tarde sin supervisión puede favorecer un uso abusivo de tecnología y con ello un uso problemático.
- » Baja aceptación en grupo, relación disfuncional entre iguales, o una aceptación social baja también puede comportarse como un factor de riesgo de uso problemático.

**Tabla 1.** Factores facilitadores, de riesgo y protectores de uso problemático de nuevas tecnologías.

| FACILITADORES DE USO PROBLEMÁTICO                       | FACTORES DE RIESGO  | FACTORES PROTECTORES   |
|---|---|--|
| Experiencias adversas en línea                          | Uso de sustancias tóxicas   | Buena autoestima   |
| Redes que requieren aprobación de pares                 | Patologías mentales (TDAH, ansiedad, depresión, fobias, trastorno de personalidad, trastornos psicóticos, trastornos obsesivos compulsivos ...) | Buen apoyo social percibido  |
| Uso de redes sobre imagen personal (altamente visuales) | Impulsividad  | Reducir las distracciones digitales durante la socialización cara a cara |
| Vamping, Bullying, Sexting                              | Baja aceptación o aislamiento social  | Conciencia crítica sobre uso de tecnologías                              |
| Exposición a violencia y contenidos sexuales            | Entorno familiar muy rígido o muy permisivo   | Confrontar uso de dispositivos con hábitos saludables                    |
| Uso pasivo de redes sociales                            | Vínculo parental débil  | Uso de estrategias para una navegación saludable                         |
| Generalización entre pares                              | Comportamiento aprendido de otro miembro familiar   | Compartir experiencias en familia  |
| Uso de dispositivo a edad temprana                      | Conflictividad familiar   | Cohesión familiar  |
| Mucho tiempo libre y solo/a                             | Introversión  | Tipo de educación en contexto escolar                                    |
| Alta accesibilidad al medio digital                     | Baja autoestima   | Sentimiento de vinculación al barrio donde viven                         |
| Sensación de anonimato                                  | Escasas habilidades sociales  | Experiencias en grupo y extraescolares                                   |

## 6.2 Navegar seguro por internet (I): información y estrategias para padres

Las tecnologías digitales actuales están diseñadas con características llamativas que contribuyen a su atractivo. Estas aplicaciones y dispositivos se crean para captar y mantener la atención de las personas: diseñados y repetidos para ser “irresistibles”. Hoy día no es extraño ver a niños con 10 años y en ocasiones menos con algún tipo de dispositivo que le permite navegar por internet. Es por ello por lo que desde los centros escolares y desde la familia se debe abordar su uso para minimizar los riesgos.

Es necesario la implementación tanto de programas preventivos como programas de tratamiento de uso excesivo tanto de internet como de redes sociales, para lograr un uso lo más beneficioso posible. Para ello, definimos 3 objetivos para un uso adecuado de dispositivos digitales.

1. Conciencia crítica de las características de diseño y/o principios psicológicos que dan forma al uso de la tecnología; Investigaciones experimentales han demostrado que enseñar a los adolescentes sobre los diseños de redes sociales “adictivas” y sus efectos nocivos puede generar una conciencia duradera sobre las características del diseño y puede motivar el interés de los jóvenes en regular su uso de las redes sociales y en aprender estrategias relevantes para ello. Hacer ver que internet y las redes sociales son un espacio público. Una vez que publican

algo en línea, puede resultar difícil o imposible borrarlo. Ayúdelos a comprender que deben tener cuidado con lo que hacen y comparten en línea, como en el mundo real.

2. Autorreflexión sobre el uso personal de los medios digitales; donde se centra el uso de los dispositivos digitales para hábitos saludables. Reconocer, por ejemplo, que navegar por Instagram antes de acostarse contribuye a generar pensamientos ansiosos o que TikTok es una fuente de distracción no deseada durante la hora de hacer las tareas, puede preparar el escenario para tomar diferentes decisiones. Por otro lado

3. Estrategias para el cambio de comportamiento (evaluación crítica). El uso de plantillas para que los estudiantes hagan “promesas” sobre el uso de la tecnología. Acuerdos entre tutores y adolescente.

Siempre es recomendable buscar pactos intermedios entre padres y adolescente, hacer acuerdos o contratos de uso digital donde, a ser posible, se intente evitar su uso más de 2 horas diarias. Dentro del tiempo que se pacte, parcelar el tiempo que se usa para redes sociales, juegos o para actividades que puedan mejorar alguna habilidad de interés, como un tutorial o investigar algo que pueda ser de utilidad.

### **Estrategias en el dispositivo:**

- » Aplicaciones para rastrear y administrar tiempo en pantalla (control parental). Es importante que el adolescente lo sepa para consolidar confianza. Todos podemos tener errores a la hora de navegar y estas aplicaciones ayudan.
- » Agregar extensiones en navegador para favorecer la concentración.
- » Desactivar las notificaciones, salvo que sea imprescindible o realmente así se quiera.
- » Silenciar o dejar de seguir ciertas redes que pueden producir sensaciones negativas.
- » Cambiar los teléfonos a escala de grises cuando sea posible.
- » Priorizar actividades activas frente a las pasivas en las redes sociales.
- » Practicar desafíos para que los adolescentes tengan zonas y tiempos libres de dispositivos, que hagan pausas (un tiempo de vacaciones en redes) o cambio de medio digital (móvil por tablet).

### **Estrategias fuera del dispositivo**

- » Evitar los dispositivos digitales en la habitación, especialmente antes de acostarse. Evitar también su uso en los baños.
- » Usar modo “bajo consumo” cuando sale con amigos para reducir las distracciones digitales durante la socialización cara a cara.
- » Programar el tiempo frente a la pantalla y el tiempo sin pantalla con anticipación.
- » Mantener un inventario personal de sus actividades favoritas fuera de línea (por ejemplo, baloncesto, colorear, yoga) para consultarlas.
- » Identificar actividades no digitales activas y/o relajantes que alivien el aburrimiento o la tristeza.

### 6.3 Navegar seguro por internet (II): información para el adolescente

1. En primer lugar, el uso de contraseñas debe garantizar la privacidad, de manera que deben ser robustas y a ser posible cambiarlas cada cierto tiempo. Sólo compártelas con tus padres o adulto de confianza, ni con tu pareja ni con tus amigos.
2. Evita compartir datos personales del tipo de procedencia, dirección, edad, teléfono, contraseñas, número de tarjeta, horarios, centro educativo, geolocalización o fotos. Estos datos nunca deben de estar expuestos en un perfil público. Tampoco avatares o nicks que pueda dar información a una persona desconocida.
3. Nada es temporal: Lo que aparece en la red no se puede deshacer ya que es muy fácil que otras personas copien, graben o reenvíen tu información.
4. Evita usar la cámara web, fotografías y chatear con personas desconocidas. **No publiques comentarios ni fotografías inapropiados o sexualmente provocativos.** Incluso aunque lo publiques en una página privada, lo podrían hackear, copiar y reenviar.
5. No aceptes archivos desconocidos y lee siempre la información antes de aceptar.
6. En caso de acoso, extorsión o sentirte molesto por alguien, díselo rápidamente a tus padres o responsables. Nunca respondas a preguntas inapropiadas
7. Tómate tu tiempo para evitar reaccionar con hostilidad. Espera unos minutos, cálmate y recuerda que los comentarios se quedarán allí mucho después de que te hayas calmado o de que hayas cambiado de opinión.
8. Evita el uso de cuentas gratuitas para chats y redes.
9. No aceptes enlaces o anuncios ya que puede facilitar que entren en tu dispositivo. Tampoco aceptes regalos. No todo lo que aparece en internet es cierto y ningún regalo es gratuito
10. No aceptes nunca citas con desconocidos y en el caso de hacerlo, hazlo siempre junto a tus padres o tutores.
11. Asegúrate que la información que publicas es real. Existen muchos bulos en la red y te pueden complicar la vida
12. Respeta los derechos de autor (copyrights). Infórmate bien sobre las leyes relacionadas con los derechos de autor y asegúrate de que no publiques, compartes ni distribuyes imágenes, canciones o archivos con derechos de autor.

Cada uno dejamos un rastro de datos cuando usamos internet, es lo que llamamos huella digital. No publiques nada de ti ni de otras personas y ni mucho menos si puede ser ofensivo o dañar la imagen personal porque eso puede quedar para siempre en la red. Adquirir unas buenas reglas en la red, netiqueta, ayudara que tu experiencia de navegación sea más tranquila, divertida y lejos de problemas.

## Referencias bibliográficas

- » <sup>1</sup>Instituto Nacional de Ciberseguridad de España (INCIBE): trabaja para afianzar la confianza digital, elevar la ciberseguridad y la resiliencia y contribuir al mercado digital de manera que se impulse el uso seguro del ciberespacio en España. <https://www.incibe.es/menores>
- » <sup>2</sup>Violencia Viral, análisis de la Violencia contra la Infancia y la Adolescencia en el entorno digital: Análisis de la Organización Save the Children tanto desde punto de vista estadístico como análisis de los comportamientos en población infantil y adolescente: [https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/informe\\_violencia\\_viral\\_1.pdf](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/informe_violencia_viral_1.pdf)
- » <sup>3</sup>Sociedad Americana de Pediatría: en su página Healthy Children plantea la posibilidad de integrar un Plan familiar de Uso de Pantallas. <https://www.healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/media-plan.aspx>
- » <sup>4</sup>Pantallas Amigas: web de consejos para padres alumnos para una navegación más segura. <https://www.pantallasamigas.net>
- » <sup>5</sup>Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España. Plan Nacional de Drogas, Ministerio de Sanidad, Gobierno de España. ESTUDES: [https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/encuestas\\_ESTUDES.htm](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/encuestas_ESTUDES.htm)
- » <sup>6</sup>Nesi J, Telzer EH, Prinstein MJ (Eds.). Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health. Cambridge University Press. 2022.
- » <sup>7</sup>Morrison, James. DSM-5®. Guía para el diagnóstico clínico. Editorial El Manual Moderno, 2015.
- » <sup>8</sup>Mesa Gallardo MI. Nuevas adicciones a internet y videojuegos online. AMF. 2018;14(4):204-207