

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS SOBRE EL USO DE LAS REDES SOCIALES



Guía de Buenas Prácticas sobre el Uso de las Redes Sociales

Autores/as

Jorge Ramiro Pérez Suárez

Julio Díaz Galán

Mario Muñoz Anguita

Raquel Rebeca Cordero Verdugo

Antonio Silva Esquinas

**Grupo de Conocimiento-Investigación en
Problemáticas Sociales**

Edición: Unión de Asociaciones Familiares

Autoría: Grupo Conocimiento-Investigación en Problemáticas Sociales de la Universidad Europea de Madrid (Jorge Ramiro Pérez Suárez, Julio Díaz Galán, Mario Muñoz Anguita, R. Rebeca Cordero Verdugo y Antonio Silva Esquinas).

Diseño, Ilustraciones interiores/ Ilustración de portada: STAND-IN

Diseño de portada: GCIPS-UNAF

Impresión: Gráficas JMG

Depósito Legal: M-23677-2023

Imágenes:  (Atribución - NoComercial - SinDerivadas 4.0 Internacional)

© Este documento en su totalidad o en sus partes sólo podrá ser utilizado con fines gratuitos y educativos con atribución de autoría al Grupo de Investigación y a los miembros de este que han desarrollado esta Guía.

Índice

Agradecimientos.....	5
Introducción: la precuela	6
Modo chicos/as	7
Modo profesores/as y padres y madres.....	9
Las gafas 3D multiversales	10
Capítulo 1. Mundo digital y dinámicas juveniles.....	12
Modo chicos/as	13
Modo profesores/as	16
Modo padres y madres	18
Capítulo 2. Distancias intergeneracionales	20
Modo chicos/as	21
Modo profesores/as	24
Modo padres y madres	26
Capítulo 3. Riesgos derivados del uso tóxico de las redes.....	30
Modo chicos/as	31
Modo profesores/as	34
Modo padres y madres	36
Capítulo 4. Prevención de los riesgos.....	40
Modo chicos/as	41
Modo profesores/as	44
Modo padres y madres	47
Capítulo 5. Recomendaciones para un uso saludable de las redes	50
Modo chicos/as	51
Modo profesores/as	54
Modo padres y madres	56
Conclusiones	60
Modo chicos/as	61
Modo profesores/as	62
Modo padres y madres	63
Recursos	64
Modo chicos/as	65
Modo profesores/as	67
Modo padres y madres	70
Introducción II: escenas poscréditos	74
Modo chicos/as	75
Modo profesores/as y padres y madres.....	76
Grupo Conocimiento-Investigación en Problemáticas Sociales	78

AGRADECIMIENTOS

Es absolutamente necesario agradecer la colaboración de la Universidad Europea de Madrid y su Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación, así como su Departamento de Ciencias Sociales y Jurídicas. De igual modo, agradecer la ayuda recibida por parte del Vicerrectorado de Profesorado e Investigación, y del Banco Santander.

Queremos destacar la accesibilidad y amabilidad de todas las familias, jóvenes y profesionales que han participado en nuestros proyectos y talleres, compartiendo su intimidad, su conocimiento, sus esperanzas y sus preocupaciones. Estamos profundamente agradecidos/as. Gracias por creer en nosotros/as y en nuestros proyectos para construir un mundo mejor y más seguro.



Introducción: La precuela

MODO CHICOS/AS

Hola, soy La Guía que estás leyendo¹. Me han pedido que venga a hablaros sobre las redes sociales. Antes de nada, para dirigiros a mí, que quede claro que soy una Guía, no un m, pero ponme la voz que quieras al leerme. Tampoco soy un audiolibro, y mucho menos un *podcast*. Me piden que os hable de redes sociales y de familias. Como ahora ya nos conocemos, si me ves por la calle, saludame.

1. Otro recurso boomer como con comedia, no digas nada 😊.

Vamos a hablar de muchas cosas relacionadas con las redes sociales, de los peligros y de los beneficios. Seguro que hay asuntos que ya conocéis. Otros no. No pasa nada. Lo importante es hablar, que es lo que estamos haciendo, con naturalidad. Tan mala puede ser una postura de: “¡Ohhh, drama social, la tecnología, el Fin del Mundo!”, como la contraria: “¡Dale, BB; sí a todo por internet!”. Mantenerse en un punto intermedio es lo más sensato, digo yo. Seguro que estás de acuerdo.

Me ha contado mucha gente que controla de este tema que las redes sociales tienen cosas buenas y cosas no tan buenas, por ejemplo:

Las buenas: son divertidas (jugar, ver pelis y series), puedes comunicar y compartir reflexiones con otras personas más fácilmente, traen mucha información y además pueden ayudarnos a aprender.

Las no tan buenas: pueden ser adictivas, hacen que te centres mucho en ti mismo (que si lo guapo/a que soy...), la información que nos llega no siempre es verdadera; también corremos el riesgo de dar excesiva información de nosotros/as mismos/as a la que personas extrañas no deberían acceder; que hay cosas que las personas mayores no saben y las jóvenes sí (y al revés).

Para contarte todo, lo he repartido en tres modos (como en un videojuego o una aventura): léete la parte correspondiente a **MODO CHICOS/AS**², porque es la que más te interesa y la más importante para ti. Hay otras partes para profesores/as y otras para padres y madres. Lo bueno de todo esto (mi misión aquí) es que hables de todas estas cosas con tu familia, amigos/as, profesores/as, etc.

Otras cuatro cosillas (son dos minutos nada más), para que vayamos a la par antes de comenzar:

- Como la tecnología avanza rapidísimo es posible que algunas cosas que comento ya se hayan pasado de moda o haya cosas nuevas, no pasa nada. De todo se puede aprender (¡no te olvides actualizarme en tu Playstore!).
- Reflexiona sobre todo lo que digo, por favor.
- Que siempre que hablo de familias, la tuya tiene cabida, independientemente de cómo sea, de cuántos seáis, de cómo y dónde viváis, etc.
- Si quieres saber de dónde saco la información (*no spoilers*), vete a “INTRODUCCIÓN II: ESCENAS POSCRÉDITOS” (se llama así, en serio) 😊.

2. Aunque he escrito chicos/as, puedes poner el término con el que más te identifiques, dependiendo de tu edad; todo el mundo tiene cabida... Niños, niñas, chicos, chicas... Ya me entiendes, puedes pegar hasta un sticker y todo diciendo “Modo Yo Mismo/a”. Verás que, a lo largo de todo lo que te cuento, se habla de niños/as, jóvenes, hijos/as, estudiantes, etc.

Independientemente de cuándo o dónde leas esto: bienvenida/o a nuestra *Guía de Buenas Prácticas Sobre el Uso de Redes Sociales* y muchas gracias por tomarte el tiempo de leer. A través de esta Guía lo que buscamos es generar reflexiones sobre el uso de las redes sociales por parte de los y las jóvenes y buscar el acercamiento de profesorado y familias. Desde luego, no pretendemos bajo ningún concepto juzgar, señalar o generar distancias.

Partimos de la base de que las redes sociales, como instrumentos de comunicación, tienen aspectos positivos y aspectos negativos. Así nos lo comenta el equipo experto durante nuestras discusiones:

- **Aspectos positivos:** permiten un acceso rápido a la información y facilitan la conexión y las comunicaciones (con amigos/as, familiares, etc.). Son divertidas, ya que permiten acceder a entretenimiento (juegos, películas, series, fotografía, etc.), a grandes cantidades de información y tienen potencial educativo.
- **Aspectos negativos:** generan individualismo (se centran en el éxito, la belleza, la importancia de uno/a mismo/a); promueven, en ocasiones, la manipulación o la desinformación (bulos, propaganda, publicidad encubierta); pueden crear distancias entre los/as distintos/as integrantes de la familia; permiten recopilar mucha información personal y, además, pueden resultar adictivas.

Para que la Guía resulte más efectiva y tenga mayor impacto, hemos dividido los capítulos en diferentes Modos: **MODO CHICOS/AS**, **MODO PROFESORES/AS** y **MODO PADRES Y MADRES**, adaptado a vuestros intereses y al potencial de aplicar las reflexiones en el ámbito educativo o familiar. Invitamos a leerlos todos y a tratarlos en el aula o en el hogar.

Finalmente, antes de comenzar, nos gustaría compartir unas breves reflexiones previas:

- Como las redes sociales, sus modas, sus costumbres..., cambian con mucha velocidad, algunas cuestiones pueden quedar desactualizadas en el momento de leerlas. No importa, lo fundamental es buscar un aprendizaje común.
- Esta Guía busca invitar a la reflexión, al diálogo y al acercamiento entre docentes, progenitores u otros familiares y/o cuidadores, niños, niñas y adolescentes. **No** debería entenderse como un **Código de Conducta** o un listado que debe ir cumpliéndose a rajatabla, ni una receta médica. En todo momento se busca el bienestar social y familiar, especialmente orientado a la infancia y adolescencia, pero tomando en consideración la libertad individual.
- Cuando se habla de familias, se toman en consideración todos los tipos posibles de familias y sus riquezas.
- Todos los datos provienen de estudios académicos, se puede encontrar información más detallada en “INTRODUCCIÓN II: ESCENAS POSCRÉDITOS”.

MODO CHICOS/AS, PADRES Y MADRES Y PROFESORES/AS

Sigo siendo la Guía y no me voy a ninguna parte mientras estéis aquí. Este es un capítulo en Modo Chicos/as, Padres y Madres, y Profesores/as, así que podéis leerlo conjuntamente. Prometí que íbamos a entrar ya al tema, pero antes tengo que comentar algo importantísimo.

No es *spam*, no estoy metiendo un *ad* entre medias, ni tampoco quiero que nadie se descargue una *app*. Os explico: para leer todos los capítulos, hay que ponerse nuestras multiversales **Gafas 3D F.I.N.E!** ¡Fantásticas y metafóricas, sin precio alguno, ni suscripción! Tecnología punta³, en 3 Dimensiones y mucho más. Las 3 Dimensiones de nuestras Gafas son:

1 D.: No moralizar la tecnología.

Como os voy a ir contando, las redes sociales tienen riesgos (adicciones, sufrimiento emocional, gastos, etc.), pero no debemos entenderlas como buenas o malas en sí mismas: evitaremos decir que son *perversas*, *malvadas*, *delictivas*, etc. O que lo que allí se ve es *inmoral* (a modo de ejemplo). Aunque la mayoría estén hechas con la intención de obtener información personal o conseguir que la gente pase demasiado tiempo en ellas.

2 D.: No caer en el miedo exagerado.

Leo muchos comentarios sobre si los/as jóvenes (¡la juventud!) han perdido valores, que ya no se lee por culpa del uso de la tecnología. Os he comentado que existen riesgos, pero también hay aspectos positivos. Si solo charlásemos de las redes sociales desde el miedo (con la música de terror y misterio que ponen en los telediarios o en los documentales de *true crime*, siempre hay una puerta que chirría “ÑIIIIIIII” y un gato negro que salta y nos da un susto), no aprenderíamos cosas que nos pueden ayudar o no pensaríamos en otros usos que podemos darles.

3 D.: Tener una actitud crítica ante el uso de la tecnología (incluyendo el que haces tú mismo/a).

Es necesario realizar todo lo anterior desde una actitud crítica y autocrítica sobre el uso que se hace de la tecnología (tu propio uso especialmente). Solo así podremos comprender el impacto que tiene la tecnología en nuestras vidas y en las vidas de las personas que nos rodean: *¿Estoy burlándome de alguien, incluso sin darme cuenta? ¿Subo demasiadas fotos en las que se podría saber dónde vivo? ¿Se puede dar esta opinión de otra manera menos agresiva?*

3. Algunos/as usuarios/as de nuestras Gafas 3D Multiversales F.I.N.E! opinan: “Cinco estrellas”, “Ojalá las llesemos puestas para todo”, “Me encanta su diseño”, “Las he perdido en el bus que va al centro, tienen mucho valor para mí, Twitter haz tu magia”. Un hater comentó: “Unpopular opinion: no eran gafas de verdad”.

Mantener una postura crítica con lo que hacemos y con lo que los/as demás hacen no quiere decir ser destructivo/a y pensar que todo está mal, sino reflexionar sobre por qué lo hacemos, si lo podríamos hacer de otro modo o incluso si realmente queremos hacerlo.

Ahora ya os he explicado las **3.D.**, pero tengo que hablar del otro toque especial que necesitan tener nuestras gafas multiversales. La tecnología de procesadores **F.I.N.E!**

Entonces, a la hora de comprender los cambios que han generado las redes sociales, os invito a añadir siempre los siguientes planteamientos y actitudes vitales (teniendo siempre presentes **las Gafas 3.D.**):

Formación: leer sobre los desarrollos tecnológicos, participar en cursos, charlas y talleres, etc.

Interés: mostrar una actitud de interés con respecto al uso de las tecnologías por parte de nuestros familiares; estar al día (en la medida de lo posible) de las redes nuevas y más populares; sentir curiosidad por las modas que surgen en las redes; saber qué es lo que más se usa a una determinada edad.

Naturalidad: acercarse a todas estas cosas con curiosidad, sin que haya nada prohibido, sin miedos, sin opinar antes de saber (y habrá que hablar sobre las cosas que les han pasado a personas conocidas o a mí, saber pedir ayuda, etc.).

Escucha: poner interés en lo que piensan y sienten las personas que usan las redes sociales, tener interés por lo que nos cuentan nuestros/as padres, madres, alumnos/as o hijos/as. No convertirlo en un tema para *barrer debajo de la alfombra*. Y, sobre todo, utiliza esta información para aprender, para cambiar y para crecer. También para saber si alguien necesita ayuda y cómo ofrecerla.

¡Las gafas multiversales 3D F.I.N.E. son el futuro!

4. Es una tecnología avanzadísima, tan avanzada que solamente os puedo hablar de ella aquí. Y lo hago porque ya nos conocemos, también os lo digo.



Mundo digital y dinámicas juveniles



MODO CHICOS/AS

¿Alguna vez has pensado cómo ha cambiado tu vida con las redes sociales? ¿Y la de tus amigos y amigas? ¿Y la de tu familia? A lo mejor no ha cambiado en nada, ¿o sí? Ahora que tienes las redes, ¿haces cosas diferentes o haces lo de siempre de forma distinta? Estas preguntas se las hago muchas veces a estudiantes de Bachillerato (bueno, no yo exactamente, porque soy una Guía, sino la buena gente que me pide que te lo cuente, ya me entiendes...). Como te iba diciendo, les pido a esos/as estudiantes que imaginen cómo sería **un día sin internet**, que me cuenten qué serían capaces de hacer y qué no. ¿Habría cosas más fáciles?, ¿serían otras más difíciles? Prueba a hacerlo, a estar un día sin *internet*, y luego me dices qué tal te ha ido.

Tú sabes, mejor que nadie, cómo os movéis por las redes sociales, vuestras dinámicas, las cosas que hacéis, las que os gustan y las que os disgustan. Deja que comparta contigo lo que he descubierto. Hablando con vosotros/as, con vuestros padres y madres, profesores/as y con mucha más gente, me he enterado de que hay mucho **famoseo y postureo** en las redes. También, como tú ya sabes, hay **salseo**. No falta tampoco, por supuesto, el **entretenimiento**. ¿Se te ocurre alguna dinámica más?

Famoseo y postureo

Ahora todo el mundo puede ser una persona famosa. No hace falta ser actriz, periodista o político para convertirse en *influencer*. Teniendo una red social como *Instagram*, *YouTube*, *Tik Tok* o *Twitch*, muchas cosas que contar, algo de espontaneidad y el apoyo de algunas marcas, se puede conquistar la **celebridad**. Seguro que alguna vez has seguido a estos/as *influencers*, o a *streamers*, para verlos en *livestreams*, directos, *stories*... Incluso, alguno de los/as que habéis participado en los talleres nos habéis dicho que os gustaría *streamear* y ser profesionales de este mundillo. ¿Lo has imaginado alguna vez? Incluso yo, la Guía, que no me gustan mucho los focos, he fantaseado con ello: “Hey, *mira, esa que va por ahí es la Guía, dicen que tiene ya más de mil seguidores...*”.

¿Qué mostraría de mí? ¿Qué **filtros** me pondría? ¿Y tú? ¿Qué muestran los *influencers*? Los y las jóvenes que han participado en la investigación me han reconocido que lo que se transmite ahí no es la verdad ni la vida real, sino una imagen de **perfección idealizada**. Habéis sido personas críticas con ese mundo teatralizado, de brillantina... ¡No todo puede ser lujo, diversión, casas grandes o compras! Me habéis contado también que la idea de belleza transmitida en las redes deja de lado a personas que no son delgadas o a aquellas sin los abdominales marcados; incluso, me habéis contado que hay creadores de contenido que realizan **comentarios despectivos** sobre personas que consideran gordas o feas.

Si lo piensas bien, al final, estar en redes sociales y ser una persona famosa es muy parecido a ser un producto de consumo, del que somos nuestros/as propios/as publicistas. Con tal de captar seguidores, nos vemos obligados/as a contar solo lo mejor de nuestra persona, filtrando todo aquello que no brilla, maquillando y ocultando todo lo que no entra dentro del **estereotipo ideal**. Por otra parte, aunque si bien es cierto que no nos mostramos tal y como somos, estamos continuamente compartiendo información muy relevante: dónde estamos, qué nos gusta, qué compramos, qué queremos comprar...

Otra cuestión que resulta importante señalar es la **presión** que se da tanto a tener muchos seguidores y seguidoras en redes como a seguir a los demás. En los talleres con jóvenes, me han contado que a veces no pueden dejar de seguir a algunas personas (que les caen mal o les hacen sentir incómodos) porque te pueden “montar el pollo”. Sin embargo, a la hora de seguir a personas en redes sociales es conveniente saber de qué nos conocen, qué quieren de nosotros/as y **qué información compartimos** de nosotros/as mismos/as.

Salseo

Las redes sociales nos permiten estar al día de la vida de las personas que conocemos, saber lo que hacen y sus gustos. Con frecuencia, usamos las redes para cotillear. Es sano y normal querer saber algo de la vida de otras personas, pero esa ciberventana por la que miramos es la misma por la que nos pueden ver. Cuando utilizamos las redes para ligar, hacer *challenges*, bailar o para hacer videos de humor, **debemos ser muy prudentes**, ya que al estar en contacto con tantas personas podemos perder el control de las imágenes que enviamos. La información que subimos a la red, para divertirnos, nos puede bajar en forma de *cyberbullying*⁵.

Uno de los chicos que participó en los talleres me contó que una compañera suya sube fotos bailando en tanga. Ya te puedes imaginar la discusión que se generó: que si lo hacía para llamar la atención, que si era porque estaba orgullosa de su cuerpo... ¿Y si lo hiciera un chico? ¿Sería igual? “¿Qué pasa?”, se dijo en ese mismo taller: “¿un chico sin camiseta es muy guapo, y le seguimos todos, y la chica sin camiseta está buscando novio?”. Seguro que hay algo de machismo en el tema, y todas las preguntas son válidas y necesarias, pero en todo caso yo tendría cuidado con colgar ese tipo de imágenes, por el uso que un tercero pudiera dar a esos contenidos. Si esto ocurriera, es importante **contar con gente a la que poder expresar nuestros problemas** o nuestras inquietudes con respecto a las redes sociales, sin miedo o vergüenza.

Entretenimiento

También usamos las redes sociales para jugar, para ver vídeos de humor, series, películas o libros. Hay de todo en la red. El otro día, por ejemplo, me hice unas *cookies* de las de “trozacos” de chocolate viendo un tutorial, y se desordenaron los párrafos de lo buenas que me salieron. Después me puse a hacer *karate* con otro tutorial, para bajar las calorías⁶. Hay todo un mundo ahí arriba, pero no es oro todo lo que reluce. Hay que tener mucho **cuidado con lo que se abre o se comparte**, pues también hay contenido sexual de carácter violento, no apto para menores. Además, el problema se agranda, pues nos da miedo o vergüenza hablar de esos temas con nuestros/as padres y madres y profes. Los **filtros** que nos ponen nuestros/as mayores en nuestros dispositivos están ahí para que nada de eso nos perjudique.

5. Conducta en la que se humilla a otras personas de manera constante a través de internet.

6. Aunque siendo .pdf, lo mío va de otra manera. De todos modos, no hay que obsesionarse con estar .zip o .bmp.

La afirmación relativa a cómo la tecnología ha cambiado nuestra manera de ser, de mostrarnos, convivir, compartir y relacionarnos resulta tan evidente que no es necesario explicarlo. Se habla de “nuevas tecnologías” cuando *Internet* (y las redes sociales) no tienen nada de novedad, sino de cotidianidad. Es decir, todo nuestro día a día viene marcado por las tecnologías y los entornos digitales de un modo en el que, a veces, no nos paramos a reflexionar: teletrabajo, compras, relaciones personales, búsqueda de información, redacción de trabajos, pago de tasas y tributos, entretenimiento audiovisual, etc. Se enfrentan muchas veces el **Mundo Real** vs. **Mundo Virtual**, como si fuesen antónimos cuando en realidad están profundamente interconectados.

En cuanto al mundo digital y las dinámicas juveniles, centrándonos plenamente en redes sociales, encontramos una serie de bloques de comportamiento relevantes para docentes:

Expresión personal

Entendemos la utilización de redes sociales por parte de los/as jóvenes para compartir inquietudes personales y artísticas, pero en ocasiones también para expresar las emociones a través de la “pornografía del sufrimiento⁷”. Redes que tienen una gran capacidad para la expresión personal son *Twitter*, *Instagram*, *Twitch* o *Tik Tok*, a modo de ejemplo.

Esta expresión viene, en muchos casos, marcada por la **lógica del consumo** (belleza, compras, *fitness*, etc.). Algo muy relevante, desde un punto de vista educativo, es cómo se idolatra la edad adulta: jóvenes actuando como si fueran profesionales de la moda, en otros casos consiste en la realización de retos para la obtención de fama o seguidores, así como la subida de contenido sensual o sexualizado (bailando, por ejemplo). En algunos casos, dejando de lado las obligaciones escolares.

Por otra parte, la **autoexpresión** se manifiesta también en crear y compartir fotografías, bailes, vídeos, etc. Con la finalidad de demostrar sus competencias, intereses artísticos y dramáticos, hacer reír, etc.

Finalmente, esta expresión en redes también tiene un componente relativo a **compartir opiniones**, noticias e información en redes que, en algunos casos, puede generar desinformación.

Famoseo

Al haberse “democratizado⁸” la celebridad a través de las redes sociales, la juventud ha comenzado a interesarse por el discurso y por las vivencias de creadores/as de contenido:

7. Consiste en mostrar el sufrimiento propio de manera excesiva y teatral.

8. No olvidemos que, en muchos casos, existe toda una maquinaria publicitaria detrás de este tipo de creadores de contenido.

desde cuentas de estilo de vida y/o *fitness* en *Instagram*, hasta *streamers*⁹ en *Twitch* que comparten horas de juego en vivo o contenido de opinión política, económica y social. También hay interés, a modo de ejemplo, por aquellos *Tik Toks* de personas que afirman ser profesionales sanitarios y explican las diferencias entre medicamentos a través de bailes. Es en esta **sensación de proximidad y cercanía** donde radica el encanto de este tipo de cuentas, que también pueden realizar una labor de entretenimiento. Tal y como dijo uno de los chicos que participaba en nuestros talleres: “hacer esto en redes es ayudar a los demás a pasar una buena tarde”.

Todo esto puede resultar problemático no solo por la **transmisión de valores antidemocráticos** (en algunos casos), sino también por la difusión de información falsa¹⁰ y por el impacto en la salud alimentaria. Es necesario poner de manifiesto que llegar a convertirse en un creador o creadora de contenido estelar es entendido también como una aspiración profesional por parte de la juventud.

Ocio y entretenimiento

En este bloque nos referimos a la utilización de las redes sociales con finalidades como: a) **jugar** y apostar en línea, b) consumir **contenido humorístico**¹¹, b) consumir **contenido cultural** (ver series y películas, recomendaciones de libros, críticas, etc.), c) compartir **contenido disfrutando de lo anterior**, d) consumir **pornografía** (aunque no necesariamente en redes sociales).

No podríamos terminar este capítulo sin realizar las siguientes consideraciones finales:

- Las redes sociales son parte indisoluble de nuestras vidas. Han cambiado la manera de comportarse en el aula, de divertirse, etc. Es importante asumir y comprender el alcance de su impacto, incluyendo todo lo relativo a salud mental.
- Las redes sociales son un instrumento que puede resultar positivo para la juventud, sin embargo, no se debe olvidar que detrás de ellas existen empresas que buscan la monetización, la fidelización y la generación de necesidades.
- En muchos casos, la juventud no es consciente del impacto que han tenido las redes sociales en su desarrollo o en la formación de sus gustos y opiniones. Especialmente relevante en el ámbito educativo es todo lo relativo al consumo, la diseminación de información falsa y el desencanto con la educación formal.

9. Creadoras y creadores de contenido que emiten en directo a través de la plataforma *Twitch*, que se plantea como una alternativa más inmediata y espontánea a *YouTube*.

10. En cuestiones de género o LGTBI, por ejemplo.

11. A modo de ejemplo, existen los challenges de *Tik Tok*, pruebas con aspiración viral que se mueven en un espectro desde lo inocuo hasta lo insano.

Las redes sociales han tenido un impacto muy profundo en las dinámicas familiares, una cuestión fundamental (que se tratará en el próximo capítulo) en la existencia de distancias generacionales. Cambia, por tanto, la manera de convivir en familia, de relacionarse, el tiempo y el lugar dedicado al ocio, etc. La tecnología podría convertirse en un elemento que acerque a las familias (por ejemplo, videoconferencias con familiares que viven en otro país) pero también que tenga un impacto negativo (el gasto excesivo a través de plataformas de juegos o apuestas *online*, entre otros) en los niños, niñas y adolescentes.

Podemos entender las siguientes dinámicas que os resultan relevantes como padres y madres:

Relaciones

El componente relacional de las redes sociales resulta fundamental para la juventud. Cuando hablamos de relaciones nos referimos a una triple vertiente: la búsqueda de crear y mantener relaciones afectivas y sexuales, la relativa al mantenimiento de redes de apoyo y la relativa al estatus:

Con relación al mantenimiento de **relaciones afectivas y sexuales**, nos referimos a la utilización de redes sociales para el “ligoteo”. Es importante recordar que las aplicaciones para ligar no permiten su utilización a menores de edad¹². *Instagram* se convierte en una de las redes con más proyección para ligar, utilizando las *stories*, los *likes*, etc. Llegando en ocasiones, especialmente las mujeres, a sufrir acoso (por ejemplo, a recibir contenido sexual no deseado).

Con relación al mantenimiento de **redes de apoyo** (amigos/as, docentes, familiares, etc.), cabe decir que algunos de los niños y niñas participantes en nuestros estudios reconocen seguir y ser seguidos/as por familiares en estas redes¹³, aunque reconocen que las personas adultas tienen un gran desconocimiento de sus dinámicas. Junto a esto, el seguir a profesores/as también es visto como algo entrañable por parte de algunos/as alumnos/as participantes en estos talleres.

Finalmente, el tener seguidores/as en redes sociales se convierte en una señal de **estatus** (el número de seguidores/as es algo muy relevante). La idea de dejar de seguir o dejar de ser seguidos/as se convierte en un temor e incluso podría iniciar un problema de “diplomacia”. Aunque a veces se vean obligadas u obligados a bloquear a personas: les da apuro eliminar a gente porque “te monta el pollo”, según nos contaron en los talleres.

12. Aunque hemos detectado la presencia de menores en estudios anteriores llevados a cabo en aplicaciones de contenido afectivo-sexuales. Incluso hemos entrevistado a usuarios/as que reconocen haberlas usado siendo menores.

13. Una chica reconocía en uno de los talleres que, gracias a la comprensión y participación de su madre, consiguió solventar una situación de ciberacoso que estaba sufriendo.

Contenido consumido

Debe indicarse que, en entrevistas *online* realizadas a padres y madres, las grandes preocupaciones eran que sus hijas e hijos accedieran a contenidos relativos a: pornografía, apuestas *online* y violencia extrema. Reconoce una madre en nuestras entrevistas que “temas de vídeos pornográficos pasan... Y son 14 años.” Los/as niños/as, en diferentes talleres, han sido capaces de identificar que algunos de sus compañeros/as han subido contenido sexualizado a modo de baile, que es entendido como algo censurable para ellos/as (especialmente en el caso de las niñas).

Además de todo esto, hay que señalar también el contenido proveniente de *influencers* o personas famosas que pueda generar una distorsión de la realidad¹⁴ o incluso trastornos de alimentación. Otro elemento que hemos identificado en redes sociales es el relativo a la “pornografía del sufrimiento”, en el que los/as jóvenes se graban en situaciones de mucho sufrimiento emocional¹⁵ con la finalidad de normalizar cuestiones relativas a la salud mental, pero que podría situarlos en posiciones vulnerables, indica una joven en *Tik Tok* mientras expone su dolor: “¿Por qué parece que ya te dé todo igual?”.

Expresión personal y famoseo

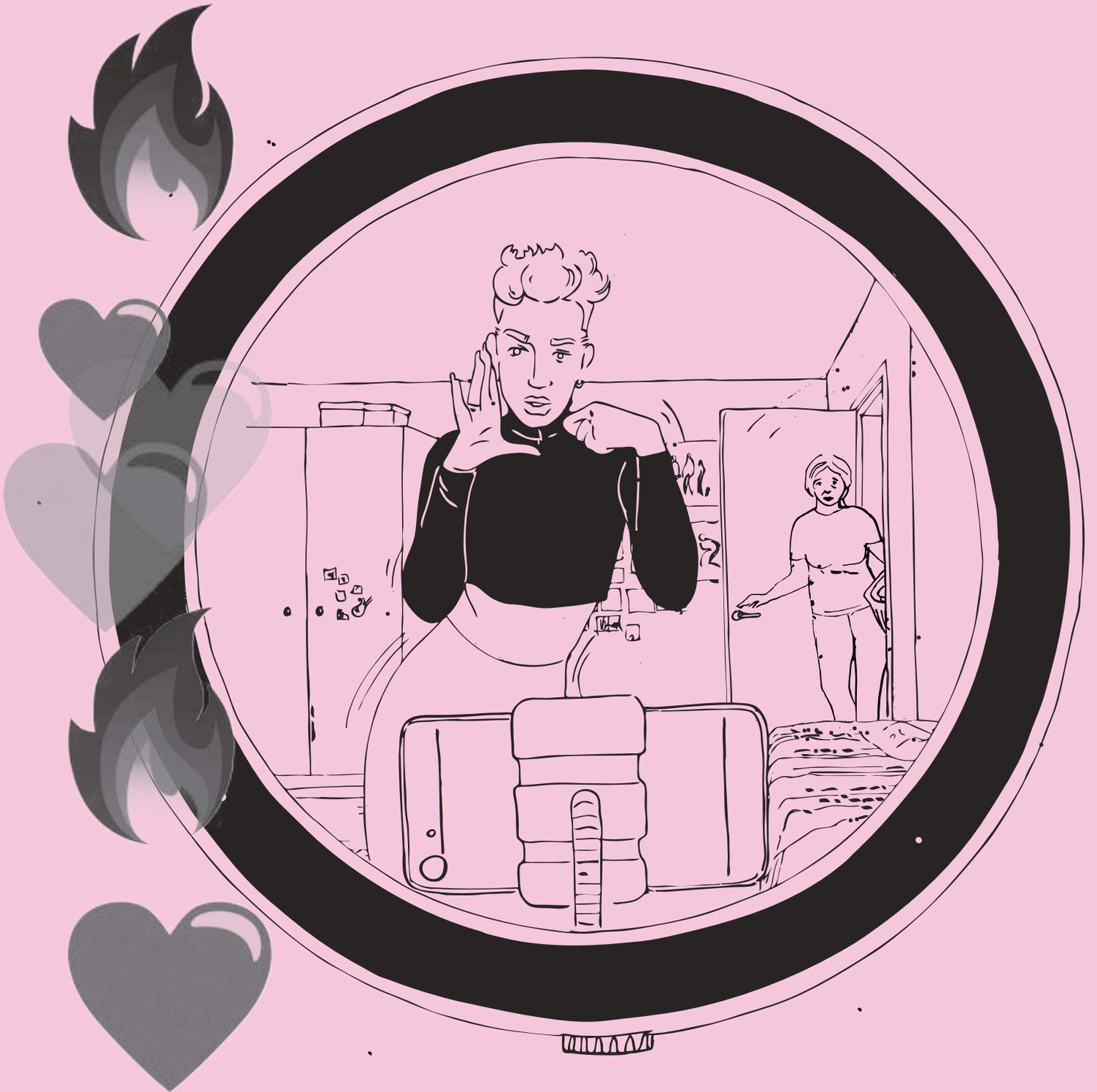
Las redes sociales permiten expresarse, crear y compartir. En ese sentido, el significado de la privacidad es diferente en los/as jóvenes. Muchas de estas expresiones están marcadas por las aspiraciones a la fama, por la cultura de la moda (compartir compras o vacaciones) y, en muchos casos, supone la conversión de la persona en un producto. Tal y como reconocen en nuestros talleres: “el producto eres tú”. A los padres y las madres que han participado en nuestros estudios les preocupan las familias que involucran a sus hijos/as en la creación de contenido en redes sociales desde muy jóvenes. Esta práctica es percibida como una forma de explotación infantil.

En definitiva, podríamos concluir que:

- Las redes sociales han cambiado la manera de relacionarse en familia, generando diferencias y distancias entre generaciones.
- Padres y madres sienten preocupación por el contenido al que están expuestos sus hijos/as, especialmente al contenido violento, pornográfico o abusivo. Es importante contar con redes de apoyo para evitar el impacto negativo de este tipo de contenidos.
- Las redes sociales pueden ayudar a los/as jóvenes a expresarse y relacionarse, pero la aspiración a la fama, querer tener seguidores/as, etc., puede hacer que se expongan a situaciones de vulnerabilidad.

14. Como el creer que la vida es sencilla o normalizar el lujo.

15. Después de una ruptura sentimental, sufriendo ataques de ansiedad, etc.



Distancias intergeneracionales



MODO CHICOS/AS

¿Sabías que hace muchos años los/as niños/as trataban *de usted* a sus padres y a sus madres? “Madre -decían- ¿podría alcanzarme ese vaso de agua, por favor?”. Suena raro, ¿verdad? Mi abuelo¹⁶, aunque os parezca extraño, hablaba así con sus mayores. Ahora tuteamos incluso a las personas mayores que no conocemos, pero hace muchos años se *ustedeaba* hasta a los padres y a las madres. También a los/as profesores/as se los trataba así, por supuesto, pues se consideraba una falta de respeto muy grande tutearlos. ¡Imagínate la sensación de lejanía que se generaba entre hijos/as, padres, madres y profesores/as!

Hoy día, afortunadamente, ese tipo de relaciones tan jerárquicas han desaparecido, pues las sociedades se han vuelto más democráticas e igualitarias. Incluso, dentro de la familia, se tiene en cuenta la opinión de los/as más pequeños/as, cosa impensable en el pasado, pero el desarrollo vertiginoso de la tecnología de los últimos años ha introducido otra distancia entre personas adultas y menores, llamada **brecha digital**.

16. Un ilustre diccionario.

Por un lado, estáis los/as **nativos/as digitales**, como tú, que tienes la sensación de moverte ahí como pez en el agua; y por el otro, los/as **analógicos/as**, que se pierden a veces un poco en ese nuevo medio. Seguro que has tenido alguna vez esta sensación: tú te desenvuelves con más destreza tecnológica que tus padres, madres y profesores/as. Incluso, a veces, ¡te piden ayuda para que les bajas una app! Tienes que tener paciencia, pues, como te he dicho, son analógicos, y les cuesta surfear rápido. Por otro lado, son ellos los que poseen las **claves éticas y de cuidado** para que puedas navegar de una forma segura en esas aguas. Como sabes, hay ahí en ocasiones peligros de los que es necesario hablar, sin aterrorizarse, por supuesto, que para eso tenemos las supergafas.

¿Cómo saber si algo es verdad?

En el pasado analógico se creía o se tenía la impresión de que si algo estaba escrito en un libro era verdad. Hoy ocurre algo parecido, pero con las redes sociales. Cuando queremos saber si algo es cierto, le damos al *Google* o al *Chat Gpt* a ver qué nos contesta. Pasa un poco como aquella historia de “espejito, espejito, dime quién es la Guía más guapa...” La famosa inteligencia artificial nos suele arrojar lo que queremos oír, que no siempre coincide con la verdad. La información verdadera está ahí, en *internet*, eso es cierto, pero no a primer golpe de tecla. Es necesario aprender a **filtrar** la verdadera información para, así, desechar **opiniones interesadas** creadas para vendernos algún producto.

La brecha digital también ha creado una diferencia en cuanto al acceso a la información. Antes solo había un tipo de fuente, de la que bebían mayores y pequeños/as: libros, enciclopedias, periódicos y documentales. Si se quería estar informado había que pasar por esos lugares sagrados. Seguro que tú también lees libros, pero sobre todo de ficción. La de cuentos que te habrán leído tus familiares con pocos años. Hoy día, los/as nativos/as digitales tenéis otro acceso a la información que antes no existía para la juventud: las redes sociales. Padres, madres y profesores/as nutren aún su saber con los **medios tradicionales**, que ya están también en internet colgados. Seguro que a ti te tira más *Tik tok*, en donde un/a *influencer*, que parece más cercano/a a ti por su edad, te cuenta la “verdad”. O no, pues muchas veces están pagados/as por grandes empresas para que gastes dinero en los productos de los que hablan...

En los medios tradicionales también hubo siempre opiniones interesadas y “verdades” poco científicas. Como esos medios analógicos llevan mucho tiempo existiendo, son ya mayores, adultos, y han ido desarrollando filtros para que todas esas cosas no aparezcan reflejadas en la información. Fíjate que los/as periodistas se tiran un montón de años estudiando para saber luchar contra la **desinformación**. ¡Y aun así a veces los filtros no funcionan! Es posible que, en un futuro muy próximo, las redes sociales desarrollen filtros mucho más fiables, para no dejar pasar las famosas **fakes** y los bulos. Muchos/as *influencers* se lanzan a opinar de todo y de nada desconociendo estas cuestiones de los filtros, y su fácil accesibilidad se confunde a veces con fiabilidad. Hay otros que no, por supuesto, que se lo preparan muy bien y trabajan duro para contar la verdad. Muchos son incluso profesores/as y profesionales que tratan de llegar a un público más amplio.

¿Has pensado alguna vez que las redes sociales tienen tu misma edad y que ellas también son nativas digitales, como tú?

Me han venido a dar un taller...

Seguro que has recibido más de un taller o charla sobre **ciberseguridad**. Los suelen dar profesores/as, educadores/as y ¡hasta policías uniformados/as! Aunque te parezca que a veces son un poco intimidantes, por los peligros y las catástrofes de los que hablan, son necesarios. Los monstruos que salían en los cuentos que te leían tus familiares han saltado a las redes sociales, y es preciso saber detectarlos, pues se siguen disfrazando de abuelitas cándidas. ¡Ay, perdona, que ya me estoy poniendo yo también algo tremenda con el terror-en-las-redes! Espera, que me pongo las gafas... ¡Ya! Sigamos.

La brecha generacional de la que estamos hablando hace un poco difícil que se conecten los intereses de las personas mayores con los/as jóvenes cuando se hablan de estas cosas. A veces, como nos habéis dicho en nuestra investigación, os podéis llegar a sentir algo **infantilizados/as**, pues no terminan de encontrar el tono comunicativo idóneo en los talleres. También sentís que muchas veces sabéis más del tema que la persona que viene a impartir el taller. Seguro que es así, en un nivel tecnológico, y a veces incluso podéis detectar más peligros que quien imparte el taller. Sentís, además, que se os dice lo que está bien y lo que no. En los talleres, me habéis dicho que las charlas que habéis recibido son a veces superficiales, poco útiles, criminalizantes y bastante tremendistas.

Yo, que soy una Guía pluriempleada, les doy talleres a los que imparten talleres, diciéndoles todas esas cosas que pensáis de las charlas que os dan en el Insti: que deberían ser más **horizontales** y menos condescendientes; que las personas mayores también pueden aprender de los/as pequeños/as, es decir, que vosotros/as sabéis cosas y conocéis incluso peligros que los *boomers*, *equis*, *millennials* y demás tribus generacionales desconocen. Se trata, pues, de poner todos los conocimientos en común. Ya veréis como los talleres del futuro van mejorando con el tiempo.

¡Mira, mi profe está en la playa!

En redes, como en la vida real, mostramos facetas nuestras, pero otras no. Podemos querer que los demás vean algo de nuestras actividades, pero otras esferas las mantenemos cerradas, incluso para nuestras personas más íntimas. Por un lado, está lo público, de acceso para todos/as y, por otro lado, está lo privado. A veces, nuestras cosas privadas las queremos hacer públicas, pero no para todos, pues no nos hace gracia que algunas personas lo miren. De la misma manera que hay alumnos/as que siguen a profes, hay también profes que siguen a alumnos/as, pero el **respeto de la esfera privada** tiene que ser muy escrupuloso por ambas partes, ateniéndose a las cosas de clase. Si bien es cierto que podemos cotillear dónde están de vacaciones, porque la información esta accesible algunas veces, **no debemos** inmiscuirnos en sus actividades, más allá de las cuestiones relacionadas con el estudio. Bueno, a no ser, eso sí, que tu padre/madre sea tu profe. Pero son casos raros. No podemos confundir la cercanía que tenemos en clase con meternos donde no nos llaman.

En las discusiones realizadas con diferentes profesionales, los padres y las madres y profesores y profesoras son legitimados/as de manera unánime por las personas expertas como encargadas de transmitir **hábitos de navegación saludable**. En segundo lugar, estarían los/as orientadores/as escolares. Finalmente, en tercer lugar, psicólogos/as, sexólogos/as y profesionales de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad. Sin embargo, existe una brecha generacional que dificulta algunos acercamientos. Vamos a exponer tres manifestaciones de estas distancias (nunca insalvables) relacionadas con el ámbito educativo:

Pensamiento crítico

Las personas expertas que han participado en nuestros estudios coinciden en que el desarrollo de una actitud crítica y reflexiva es la mejor herramienta para prevenir riesgos y afrontar cuestiones complejas, especialmente cuando se producen en redes sociales, ya que son los lugares donde se produce la mayor parte de la socialización de los/as jóvenes. Esta falta de desarrollo del pensamiento crítico puede generar un acercamiento algo cándido a los comentarios y reflexiones de creadores/as de contenido, a las noticias, unido a un cierto desencanto por los medios de comunicación tradicionales. Incluso, la búsqueda de información relevante se realiza a través de redes sociales como *Tik Tok*.

Charlas y cursos sobre seguridad

Pide una de las niñas participantes que “las charlas les enseñasen a utilizarlas mejor [las redes sociales], no solo “ten cuidado”, “no hagas tal”, otra quiere que les cuenten cosas “más realistas, no tan extremas”. Incluso, uno de los chicos cree que “sabe mucho más que el policía que da las charlas”. Esto parece ser una cuestión común entre padres, madres y profesionales, especialmente debido a la lejanía y distancia de los/as ponentes invitados/as. Un gran bloque de participantes coincide en que los/as profesionales que imparten dichas formaciones no suelen conseguir conectar con los/as jóvenes y fallan en su objetivo. En muchos casos, consideran que los/as policías uniformados/as no son la opción más interesante. Aun así, padres y madres también perciben que aquellas charlas en las que han asistido a los centros educativos personas cuyas vivencias reales pueden aportar valor a los/as jóvenes¹⁷, impactan en ellos/as y logran captar su atención y trasladar un mensaje que cala de forma efectiva. El rechazo de las charlas por parte de los/as niños/as pueden deberse al manejo de un lenguaje y unos códigos diferentes, en algunos casos anacrónicos. La falta de referencias a sus redes favoritas, el aire **excesivamente formal** e institucional de algunos/as ponentes, un tono demasiado riguroso y **catastrofista** o incluso la manera de vestir y presentar la información. En ese sentido, parece ser que la mayor parte reclaman una mayor horizontalidad¹⁸.

17. Un ejemplo podría ser la charla de un joven que contó su experiencia delictiva.

18. Es decir, opuesto a plantear las reflexiones desde arriba hacia abajo “soy La Institución y debo decirte que no hagas esto, no mires esto”. En lugar de ello, hacerlo cercano y entre iguales: “Sé que habéis podido vivir esto” o “contadme qué necesitáis, qué queréis saber”.

Tal vez, el gran problema de esta distancia radica en encontrar un tono que resulte natural, no condescendiente o paternalista y mucho menos forzado. Estas reflexiones también son aplicables a charlas sobre sexualidad en las que se traten los temas de la pornografía *online*, el cibersexo, el *sexting*¹⁹, etc.

Seguimiento docentes y alumnado en redes sociales

Se trata de un fenómeno social emergente que se produce con frecuencia y normalidad. Existen diferentes posturas y reflexiones al respecto. Por un lado, se plantea el impacto que puede tener que los/as alumno/as sigan a los profesores/as, invadiendo sus vidas privadas. De igual modo, se sugiere que el hecho de que los/as profesores/as sigan a su alumnado en RRSS puede derivar en una intromisión del rol autoritario, favoreciendo un clima de vigilancia permanente. Padres y madres consideran que es aceptable e, incluso, puede llegar a ser positivo que se produzca este fenómeno si profesor/a y alumno/a se conocen desde hace tiempo y han creado un vínculo lógico, puesto que se entiende que puede contribuir a la consolidación de la figura docente como un referente positivo. No obstante, los padres y las madres comparten la creencia generalizada de que esas dinámicas sociales son más apropiadas durante el periodo universitario que durante la adolescencia. Otra cuestión relevante es la exposición que algunos/as profesores/as realizan de sus alumnos/as en vídeos grabados en los centros escolares o el hecho de compartir reflexiones sobre exámenes y evaluaciones en las redes.

De este apartado invitamos a la reflexión sobre los siguientes aspectos:

- Existen brechas generales entre alumnos/as y profesores/as que se han ido incrementando por el uso de las redes sociales. Sin embargo, estas redes pueden tener también un potencial de acercamiento y divulgación para complementar la experiencia educativa.
- El papel de los/as docentes es clave en la prevención de riesgos derivados de las redes sociales.
- El pensamiento crítico es fundamental a la hora de filtrar y gestionar la información que proviene de las redes sociales; especialmente de personas relevantes para ellos/as como son sus creadores/as de contenido favoritos/as.
- Es necesaria una reflexión sobre la relación que establecen docentes y alumnado en redes sociales y la exposición que puede suponer para los/as niños/as.
- Los cursos y charlas en los centros educativos sobre seguridad en redes sociales y sexualidad son muy relevantes, pero parecen no estar impactando lo suficiente por una cuestión de tono, foco y distancia generacional.

19. El envío de fotografías, textos o vídeos de contenido erótico en el desarrollo de una relación afectiva o sexual.

Como padres y madres es fácil ser conscientes de la **distancia** que existe y crece entre vosotros/as y vuestros hijos e hijas. En ocasiones, esto puede parecer preocupante; pero no debemos caer en el alarmismo social sin fundamento. Las **diferencias** que existen entre las generaciones son algo **natural y humano**. Pensad en vuestro papel de hijos e hijas y, probablemente, detectaréis que también existe cierta distancia respecto a vuestros padres y madres. Las necesidades y el contexto social son cambiantes, y es normal y sano que la realidad de los/as hijos/as sea distinta a la de los padres y las madres. Así es como la humanidad crece y se adapta a nuevos contextos. Por otro lado, las tecnologías se desarrollan a un ritmo cada vez más acelerado. Los avances tecnológicos y los cambios sociales se suceden a gran velocidad. Por consiguiente, la distancia entre las diferentes generaciones parece cada vez mayor. Esto es lo que conocemos como “**brecha digital**”, la distancia que crece entre las generaciones a consecuencia de las diferencias culturales tecnológicas.

Reflexionemos sobre los avances y cambios tecnológicos que han vivido nuestros familiares (la aparición de la radio, de la televisión en blanco y negro, después a color, apenas un par de canales, etc.). Hemos crecido con ello y, seguramente, siendo capaces de usar con agilidad estas tecnologías, ¿recordáis las cintas de *casette*, el *casiotone*, el *spectrum* o las fiestas con el *4-pistas*? Nuestros padres y madres no comprendían aquellas máquinas, pero para vosotros/as forman parte de vuestra infancia y adolescencia. Incluso, puede que recordéis todo aquello con ternura, ¿verdad? Pues lo mismo ocurre ahora con *Netflix*, *YouTube*, las redes sociales o los *smartphones*.

Por lo tanto, no debemos demonizar las tecnologías actuales. Pensad cómo os sentiríais, o cómo os llegasteis a sentir, cuando vuestros padres y madres despreciaban todas esas tecnologías de vuestro pasado. Esas actitudes solo consiguen aumentar la distancia entre padres, madres e hijos/as. No se trata tampoco de dejar de ser padres o madres y comportarse de forma infantil. Está bien acercarse y jugar con ellos/as a sus videojuegos favoritos, ver vídeos de *YouTube* o series en *Netflix* juntos, o navegar por *TikTok*. Todo esto, sin perder de vista que nosotros/as somos sus padres y madres, de los/as que, por consiguiente, se espera cierta responsabilidad. Debemos, en definitiva, acompañar y ser sus referentes.

¿Quién debe educar a la juventud?

Hemos discutido con diferentes profesionales sobre quiénes son las personas más indicadas para educar a los/as jóvenes sobre **hábitos saludables** en el contexto digital. Por un lado, los/as expertos/as consideran que los padres y madres sois quienes legítimamente debéis de encargarnos de esta transmisión de valores, normas y pautas a vuestros/as hijos/as. La educación comienza en casa. Por otro lado, los/as profesores/as y educadores/as serán quienes darán continuidad a vuestra labor inicial, reforzando vuestro discurso y consolidando los fundamentos esenciales. Por último, profesionales de la psicología, la sexología o miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad serán quienes, puntualmente, reforzarán ese

mensaje a través de charlas o mediante talleres concretos. No obstante, debemos pensar cómo afecta la brecha generacional, de la que hablábamos antes, a padres, madres, profesores/as y alumnos/as.

En este capítulo, tocaremos tres temas importantes que hemos observado durante nuestra investigación, y de los que hablaremos tranquilamente a lo largo de esta guía.

Pensamiento crítico

Los/las jóvenes no buscan en los mismos sitios que vosotros/as para informarse. Acceden a la información desde otros canales distintos. Por ejemplo, suelen buscar en redes sociales, escribirlo en *Google* (incluso preguntan directamente a “Alexa” o a “Siri”), o acuden a sus *Youtubers* e *Influencers* favoritos/as; de esta forma, asumen las opiniones de estos como verdades sin cuestionar las cosas. En este sentido, una de las conclusiones más relevantes a las que hemos llegado tras reflexionar con el equipo de expertos/as es que, desde casa, es fundamental desarrollar una **actitud crítica y reflexiva** en los/las hijos/as para prevenir riesgos, así como para **afrentar situaciones complejas**. Esto cobra especial relevancia si hablamos del contexto digital, puesto que las redes sociales son, mayoritariamente, el espacio virtual en el que vuestros/as hijos/as socializan con su entorno. *Internet* posee una cantidad infinita de información y, si no se favorece el pensamiento crítico desde casa, los/as jóvenes estarán más expuestos/as a los riesgos asociados al uso de las TICs. La prevención crítica debe iniciarse en casa para que, cuando vuestros/as hijos/as comiencen a socializar en redes sociales con su entorno, posean cierta actitud crítica ante las cosas. Partiendo de esa base, los/las profesores/as podrán reforzar y consolidar esa tendencia crítica en el alumnado. Así, vuestros/as hijos/as serán capaces de socializar de forma sana y normalizada a través de las TICs desde la prudencia y la reflexión.

Charlas y talleres sobre TICs

Hemos preguntado a padres y madres, alumnado y personas expertas acerca de las charlas y talleres sobre riesgos tecnológicos que se imparten en los centros educativos. Generalmente, las respuestas coinciden en que estas formaciones suelen ser **demasiado simples** o, por el contrario, **extremistas**. En algunos casos, la información que se ofrece es demasiado sencilla y no aporta nada nuevo. Por otro lado, los talleres pueden llegar a ser catastrofistas y contagiar miedos infundados, demonizando todo lo digital. Además, en algunas ocasiones, los/as profesionales que imparten estos cursos no son las personas más indicadas. Esto puede hacer que padres y madres y alumnos/as pierdan el interés en participar de esta clase de formaciones. Es importante que existan y que acudáis. Por ello, padres y madres debéis implicaros en la educación que reciben vuestros hijos e hijas, animándoles a participar y aprender. Otra forma importante de implicación, en este sentido, es manifestando al profesorado y al resto de la comunidad educativa de los centros de vuestros/as hijos/as vuestra voluntad de que reciban una educación de calidad sobre riesgos tecnológico. Podéis plantear al claustro vuestro deseo de que se impartan talleres para reforzar el mensaje que reciben en casa para consolidar buenos hábitos en el uso de las tecnologías.

Perfiles y seguimiento de profesores/as y alumnos/as en redes sociales

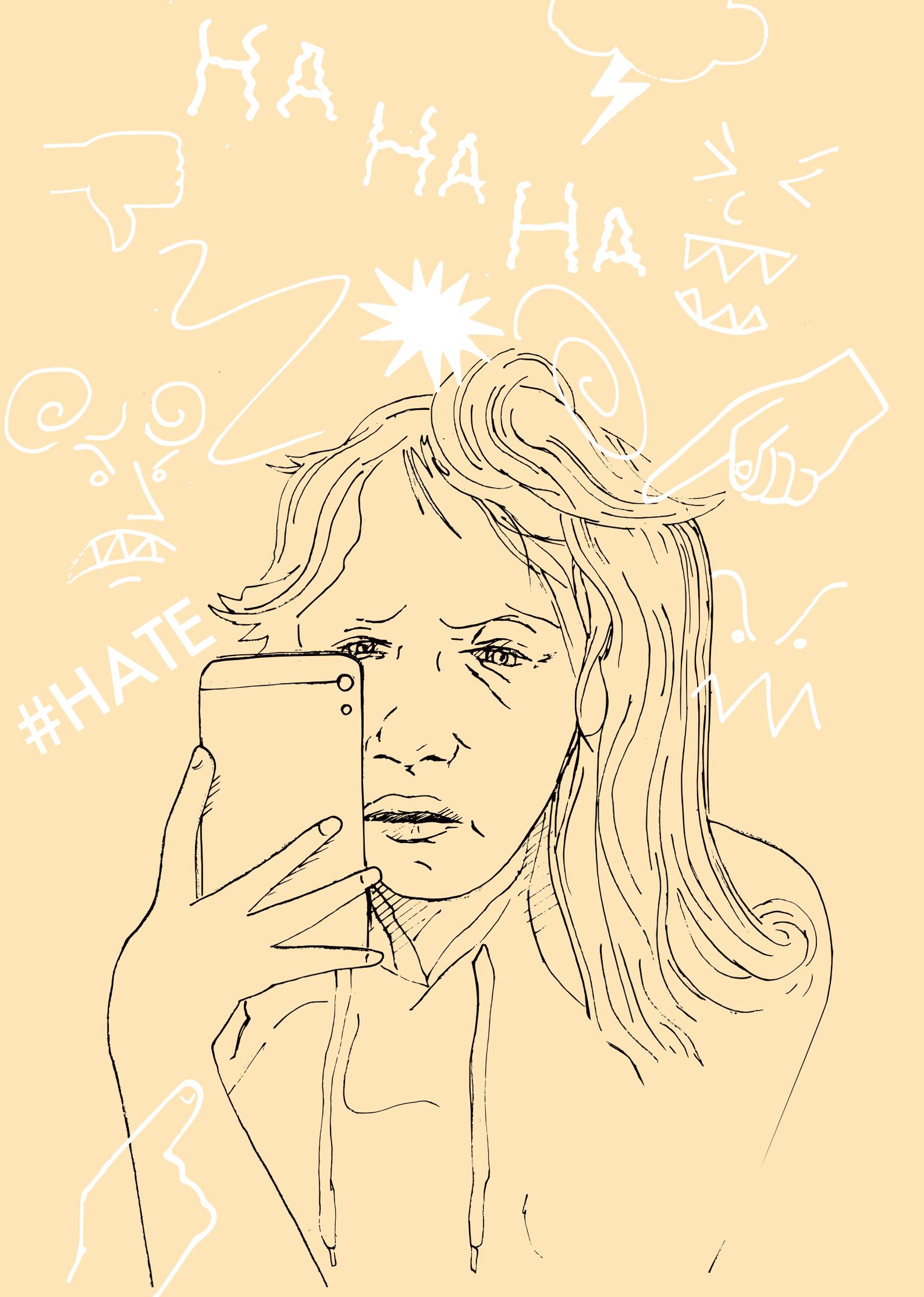
Es **habitual** que los/las alumnos/as traten de buscar, contactar y seguir a sus profesores/as a través de redes sociales. Esto no debe de alarmarnos. Recordad que para la generación de vuestros/as hijos/as, **relacionarse mediante las redes sociales** entre ellos/as y con su entorno es lo normal. No es lo mismo relacionarse entre iguales que con personas adultas. Por tanto, es recomendable que los padres y las madres se interesen por conocer a las personas que siguen sus hijos/as preguntando con naturalidad y de forma asertiva, evitando espiar o traicionar su confianza invadiendo su intimidad, ya que eso puede afectar negativamente al vínculo paterno/materno-filial. La confianza y la comunicación son fundamentales.

En ocasiones, algunos/as profesores/as tienen un perfil público en redes sociales desde el que comparten publicaciones relacionadas con el mundo académico. Fruto de la convivencia, es natural que el alumnado desee seguir los perfiles de sus profesores/as. Caso distinto es el de aquellos perfiles privados no profesionales en los que se publiquen contenidos que puedan ser inapropiados. Como padres y madres, vuestra misión es la de **observar y acompañar, supervisando** que los/las hijos/as hacen un uso adecuado de las redes sociales.

Como resumen, en este capítulo hemos reflexionado sobre:

- La naturaleza de la distancia intergeneracional y la importancia de no demonizar a la tecnología por intensificar esta brecha debido al desarrollo acelerado.
- Cómo el desarrollo del pensamiento crítico es la mejor herramienta de prevención frente a los riesgos asociados a los entornos digitales.
- La importancia de la participación de padres, madres, niños, niñas y adolescentes en talleres y charlas sobre prevención de riesgos digitales en los centros educativos.
- El valor de normalizar que los/las hijos/hijas quieran seguir a sus profesores/as por redes sociales, y comprender que es recomendable supervisar que los hijos/as hacen un uso adecuado de estas aplicaciones y no siguen perfiles inadecuados.

2



Riesgos derivados del uso tóxico de las redes



MODO CHICOS/AS

Cuando la Guía se perdió haciendo “scroll”

El colmo de una guía es que acabe perdida, lo sé, pero os juro que me pasó a mí. Un mal día, me puse con el móvil a ver *Tik Toks*, de esos que se pasan con el dedo, *scroll, scroll, scroll*, y cuando me quise dar cuenta se me había ido toda la tarde. La verdad es que eran vídeos algo divertidos: que si uno se resbala y se cae al agua, que si otro hace un *cupcake* de unicornio muy *kawaii*, que si otra hace el baile de una serie... También había algún que otro vídeo **machista** y de mal gusto que preferiría no haberme cruzado, pero como no sabes lo que viene después del anterior vídeo, ¡*zaska!*, te das de narices con todo tipo de **vulgaridades**. Calculo que vi más de 1000 vídeos, y me quedo corta, pues perdí la noción del tiempo. Se me olvidó hasta hidratarme. No te digo más. Cuando por fin terminé, me quedó una sensación de vacío, aunque por otro lado sentía la necesidad de seguir *Tiktokeando* sin parar.

¿Te ha pasado alguna vez a ti, engancharte así?

Después, me sentí mal, porque mis amigas y amigos habían salido a jugar a la calle, y hasta me mandaron varios *Whatsaps* para que bajase con ellos/as, pero no les hice ni caso, pues estaba enganchada con el tema de los vídeos. Lo peor de todo es que al día siguiente tenía un examen, y ya os podéis imaginar el *fail*... Mira que mis familiares me habían dicho: Guíita mía, ¿no tienes deberes para mañana? Pero yo, erre que erre, toda la tarde con el *scroll-scroll-scroll*... Hace poco, unos investigadores me contaron que a veces hay personas que diseñan juegos y cosas relacionadas con *internet* para crear **adicción** en la gente, para hacerles caer en esa trampa temporal. Debió de pasarme algo de eso. Parece ser que si te tienen mucho tiempo **enganchado** al móvil o al ordenador ganan dinero. Así que lección aprendida. Una y no más: *check*. Sigo viendo vídeos, por supuesto, me divierto mucho cuando los veo con mis amigas, pero no me dejo dominar por los dispositivos ni por las redes. A fuerza de voluntad no me gana a mí el *Tik Tok*.

Me quiero y me querré como soy. Tal cual.

No sé si me pasa solo a mí, pero tengo a veces la sensación de que cuando estoy en redes sociales todo es demasiado **perfecto**. ¿No te parece? No suelo ver ahí a gente como yo. Está la gente como muy *fit* o estilizada en las redes, viviendo unas **vidas de película**, todo lleno de blin blin y brilli brilli. La vida y la **gente real** no es así, tan fantástica, ¿no? Tengo un amigo que se autodenomina con mucho orgullo *regordete*. El caso es que hace un año pasó por una depresión, porque no solo no había gente como él en las redes, sino que algún que otro/a *influencer* se metía con personas de su condición. “Las redes no son malas -me decía- pero a veces hay gente mala en ellas”. Le afectó tanto toda esa presión por el cuerpo perfecto que dejó de comer. El pobre estuvo cerca de caer en esa enfermedad que es la anorexia. Afortunadamente, su círculo íntimo de amistades y familiares le ayudó para salir de ese mal estado de ánimo. “No hay que dejarse influenciar por ese tipo de *influencers*”, me dice ahora, “me quiero, me querré y me querrán como soy. Tal cual BB”.

El uso de imágenes, la privacidad y el acoso

Es muy bonito **compartir fotos** con amigas y amigos. Forma parte de nuestro modo actual de relacionarnos. A mí me encanta mandar fotos mías a mi gente, sobre todo cuando viajo. ¡También hago vídeos superguapos! Pero debemos tener cuidado con el uso que terceros pueden hacer con ese material. Si alguien ajeno a nuestro círculo de confianza hace algo extraño con esas fotos o vídeos, podemos llegar a sentirnos muy mal. ¿Conoces algún caso en el que alguien haya sufrido *cyberbullying*? Normalmente, las personas que sufren este tipo de acoso no lo suelen decir, por vergüenza. Imagínate, te pueden estar chantajeando, amenazando con usar tus imágenes íntimas o incluso suplantando tu identidad. En esa situación, si te sientes solo/a, es difícil **gestionar las emociones** y te encierras en tu tristeza. Es por lo que si, en algún momento, vemos que alguna persona está acosando a alguna amistad, o incluso a alguien que no conocemos, lo debemos poner en conocimiento de nuestros/as profesores/as o de nuestros/as padres o madres. Una de las chicas que participó en nuestros talleres reconoció haber sufrido *ciberbullying* cuando era más joven, pero se lo comunicó a

su madre, y gracias a ello todo terminó. Actualmente, hay incluso apps para **denunciar y prevenir** acoso escolar. Como dice un amigo mío, que va para abogado: “eso no es ser chivato, sino defensor del débil”.

Ni en mi casa me dejan en paz

Siempre hubo gente que, por distintos motivos, hacen de la burla su modo de ser. A veces solo quieren ser el centro de atención, haciéndose los/as graciosillos/as, porque así consiguen más *likes*. Otras veces, sienten placer burlándose del **aspecto físico** de alguien, de sus gustos y **creencias personales**, de su **orientación sexual**, de su color de piel... La mayoría de las veces no hay un motivo malévolo, sino simple desconocimiento de la realidad. Como dice una amiga mía, muy *twittera* ella: “Guía, la burla es el escudo de la ignorancia”. Otras veces, sin quererlo y sin saberlo, podemos ser quienes nos estamos burlando de alguien. Le puede pasar a cualquiera. Con las redes sociales, la burla ha multiplicado sus espacios y sus tiempos. Antes, alguien se podía meter contigo en el colegio incluso por llevar gafas (siempre van a encontrar un motivo), pero cuando estabas en casa o en tu pueblo desaparecía el problema. Con tu gente te sentías a gusto y protegido/a. Hoy día, con los móviles, es más difícil librarse de todo eso²⁰.

¿De mayor quiero ser Youtuber?

Las redes sociales funcionan a veces como un espejismo que promueve **falsas expectativas**: no solo nos muestran un mundo luminoso, feliz y pleno de experiencias, sino que además nos hacen creer que ese mundo es alcanzable tomando atajos muy rápidos. Cuando no nos llega ese éxito prometido podemos caer en depresión. Es cierto que hay *Youtubers* muy jóvenes, que como nos habéis dicho en los talleres, ganan una pasta sin tener un trabajo convencional (esto quiere decir, sin tener que estudiar durante bastantes años una especialidad, sin esfuerzo). También hay gente que gana la lotería, pero eso no quiere decir que te vaya a tocar si compras un décimo, dos o tres... Pero no es oro todo lo que reluce. He leído que hay creadores/as de contenido que trabajan más horas que los/as esclavos/as que hicieron las pirámides. Una madre nos ha dicho, medio en broma, medio en serio, que qué mundo nos espera, si todos os hacéis *Youtubers* y nadie estudia medicina.

20. También te digo una cosa: no hay nada malo en ti, no es culpa tuya que la gente se meta contigo. Te lo digo yo.

Indican los/as expertos/os que factores tales como una baja percepción de los riesgos digitales, un insuficiente pensamiento crítico, el uso que se le da a la red, la torpeza en el manejo de la tecnología y la ausencia de filtros o carencias del control familiar suponen un riesgo para los/as usuarios/as. Los cambios tan rápidos que conlleva la tecnología pueden generar vértigo y pavor. Pensemos en el tratamiento actual que se hace de la Inteligencia Artificial, o (sin estar hablando aquí de tecnología) todo el pánico que surgió en la España de los años 90 con respecto a los juegos de rol. Vamos, ahora, a centrarnos en tres grandes riesgos, ya que el conocimiento de estos también es muy relevante para identificar discursos exagerados por parte de los medios de comunicación.

Adicciones y problemas de salud mental

Varios/as de los/as chicos/as que han participado en nuestros talleres nos hablan de cómo se les pasa el tiempo utilizando redes sociales casi sin darse cuenta. Tal y como advierte una madre, “yo les intento decir que ellos tienen que controlar el móvil y no el móvil a ellos”. Una de las aplicaciones que se reconoce más adictiva es *Tik Tok*, donde pueden pasar vídeo tras vídeo sin saber qué vendrá después. Estos atracones resultan problemáticos porque pueden suponer:

- Asumir **discursos** excesivamente **simplificados, populistas o alarmistas** sobre las realidades sociales, incluyendo **bulos**, especialmente si vienen de creadores/as de contenido que idolatran y que pueden suponer procesos de radicalización. Esta tiene muchas manifestaciones: desde la asunción de estereotipos relativos a las identidades de género y las orientaciones sexuales, al sistema impositivo, a realidades sociales complicadas como la migración, la desigualdad social y la pobreza.
- **Distanciarse de la familia**, generando una mayor brecha generacional.
- **Perder tiempo** de estudio o para dedicar a otras formas de ocio.

Además, se pueden producir problemas de salud mental a consecuencia del fuerte impacto que podrían llegar a tener las redes sociales en la autoimagen o del hostigamiento que producen algunos comentarios (no solamente con respecto al físico), siendo las manifestaciones más graves las conductas autolíticas.

El impacto en la imagen y la privacidad

En muchos casos, participar en redes sociales supone asumir unos cánones de aspecto, belleza y de comportamiento determinados que **excluyen a las personas diferentes** y que hace que se **pierda la autenticidad**. La aspiración para ser famosos/as, fuertes, delgados/as, para vivir una vida de experiencias llena de planes divertidos, una realidad *gourmet* de cafeterías de colores y tartas arcoíris en calles color pastel, puede tener efectos negativos en la autoimagen, generar sentimientos de exclusión o de desencanto vital, incluso generar trastornos de alimentación. La exposición y exhibición continuada en redes sociales puede

hacer que se pierda también el control sobre la imagen de las/os niñas/os o, en otros casos, que las imágenes se compartan por terceras personas sin su consentimiento²¹, siendo, en este caso, una práctica arriesgada el *sexting*²².

Cyberbullying

El *cyberbullying* supone un **hostigamiento y acoso continuado** a través de las TIC, que denigra a la persona que lo sufre. Esta práctica, al no necesitar un espacio físico determinado, trasciende las fronteras del aula, de las clases extraescolares y de las actividades académicas por lo que su prevención debe involucrar a familiares, profesores/as, orientadores/as y **redes de apoyo**. Es decir, las características diferenciadoras del *cyberbullying* son: el tiempo (puede ocurrir en cualquier momento y permanecer durante un gran periodo), el espacio (en cualquier lugar, a través del móvil, aplicaciones, foros de mensaje, etc.), el anonimato y el coste-beneficio (es fácil de hacer y no requiere una gran inversión de tiempo). El *cyberbullying* puede manifestarse de muchas maneras y el cambio en los patrones de uso de las redes sociales irá generando otras nuevas. A modo de ejemplo: insultos, comentarios ofensivos a publicaciones en redes sociales, difusión de rumores, suplantación de identidad (por ejemplo, creando perfiles falsos para hacer escarnio), amenazas, creación y difusión de imágenes falsas y ridículas (incluyendo *stickers*, *memes*, *gifs*, etc.), chantajes, distribución no consentida de contenido íntimo, mofas relacionadas con el aspecto físico, capacidad, orientación sexual e identidad de género, credo e ideología, etc.

Puntos clave para la reflexión serían:

- El uso de redes sociales lleva aparejados unos riesgos, por ello, cuanto más conocimiento se tenga y se comparta más podrán prevenirse. Todo esto debe hacerse con rigor y sin sensacionalismo a través de la educación en cuestiones técnicas, pero también éticas.
- El uso de redes sociales puede generar adicciones y problemas de salud mental, pero también sesgar las percepciones sobre la realidad social y política e impactar en la percepción que se tiene sobre uno/a mismo/a y de los/as demás.
- Las redes sociales también pueden generar problemas relacionados con la pérdida de la intimidad y la privacidad, pero también *cyberbullying*, el cual se manifiesta de maneras muy diversas.

Para trabajar en el aula:

¿Qué sabéis de los siguientes términos? ¿Podrías definirlos?: trolling, flaming, doxxing, delitos de odio, hacker, cracker, phishing, spam, ciberdelito, ciberestafa.

21. Hablamos del hecho de que vídeos de contenido sexual se hagan virales a través de Whatsapp o Telegram, para acabar en redes como Twitter. Pero también de madres y padres que comparten toda la vida de sus hijos/as en redes sociales desde (o antes del nacimiento) o de profesores/as que involucran a sus alumnos/as en sus redes sociales personales.
22. El *sexting* debe entenderse como el intercambio de fotografías, vídeos o textos de contenido sexual entre personas de manera consentida en el desarrollo de un flirteo o de una relación sexoafectiva. Sin entrar en matices legales (muy relevantes al hablar de menores), se trata de una práctica que requiere de una reflexión sobre su seguridad.

Las redes sociales no son, en sí mismas, **ni buenas ni malas**. Estos juicios de valor dependen del uso que se haga de estas. Por ejemplo, sería coherente pensar que es bueno cuando una red social nos permite visibilizar nuestro perfil profesional y conseguir un trabajo (*LinkedIn*). No obstante, si esto ha supuesto ansiedad y estrés en la persona, o si ha experimentado emociones y pensamientos desagradables al sentirse presionada por las expectativas sociales que percibe, entonces, no parece tan buena.

El “postureo”

Las diferentes investigaciones que hemos desarrollado confirman que, con frecuencia, las redes sociales generan en sus usuarios/as la necesidad de invertir excesivo tiempo y esfuerzo en mostrarse “ideales y perfectos/as”. Durante la adolescencia es natural que las amistades sean lo más importante, y se dé prioridad a ser **aceptados/as y valorados/as socialmente**. Esto no es malo, pero cuando no existe suficiente pensamiento crítico, madurez, ni supervisión, las redes sociales pueden sacar partido de esa necesidad humana de aceptación y validación social²³. Esto sí que supone un impacto negativo en las personas, porque si otorgamos demasiada importancia a cómo nos perciben los demás, podemos acabar pensando, mostrándonos y comportándonos para agradar en vez de pensar y actuar por nosotros/as mismos/as. A este respecto, cabe reflexionar sobre la importancia que tienen en las redes sociales la validación (número de *likes*, visitas, *views*, *megustas*, *trending topic*, tendencia). No se trata de huir ni demonizar las redes sociales, sino de acompañar su uso de un discurso educativo que permita a niños, niñas y adolescentes **identificar y comprender** la excesiva importancia que se proyecta sobre las apariencias. De esta forma, podrán hacer un uso adecuado de las mismas sin sentir la necesidad de “encajar” con la mayoría a cualquier precio.

Partiendo de lo anterior, la **aparente perfección** que muestran las redes sociales puede ejercer presión sobre la juventud a la hora de publicar contenidos. Preguntados sobre su percepción, grupos de jóvenes que han participado en nuestra investigación nos cuentan que se sienten forzados/as a mostrarse aparentemente perfectos/as en las redes sociales. Estas expectativas inalcanzables pueden generar **estrés, ansiedad y frustración** entre los/las jóvenes cuando sienten que no cumplen esos estándares de belleza. En ocasiones, la juventud puede llegar a experimentar depresiones, trastornos alimenticios (bulimia, anorexia, etc.) e, incluso, llegar a gestionar su frustración a través de conductas autolesivas (como cortes para mitigar la ansiedad o llamar la atención); y, en casos extremos, incluso plantearse ideas suicidas. ¡Que no cunda el pánico! Las redes sociales no conducen al suicidio, son las **expectativas inalcanzables** y la cultura de la perfección la que afecta negativamente a la sociedad, entre otras muchas cosas.

23. Las personas necesitamos sentir que los demás aprueban nuestras creencias, valores, actitudes y comportamientos. Compartir esos elementos nos hace sentir aceptados/as como parte del grupo, y pensamos que pueden rechazarnos si somos o nos comportamos diferente.

Por otro lado, fruto del uso de las redes sociales, niños, niñas y adolescentes pueden aprender e imitar **discursos estereotipados** que afectan a su forma de percibir la realidad. La gran capacidad conectiva de las redes sociales puede exponerles a contenidos y modelos de conducta que proyecten ideas o valores que reemplacen los suyos propios, especialmente cuando aún no han desarrollado la capacidad de **pensamiento crítico**. Esta combinación, que también afecta a las personas adultas, hace a la juventud especialmente vulnerable frente a discursos virales, alarmistas y populistas.

Tu tiempo + tu atención = Su beneficio económico

Respecto al riesgo de **adicción**, el equipo de expertos/as considera que el uso descontrolado de las tecnologías puede acabar generando una dependencia que, necesariamente, tendrá efectos muy negativos. Los/as adolescentes, debido a que aún están construyendo su identidad y autonomía, suelen ser menos conscientes de los riesgos asociados al uso inadecuado de las TICs. Los dispositivos electrónicos y las redes sociales ofrecen estímulos muy variados e intensos que generan un efecto de **atracción muy fuerte**. Las pantallas proyectan una amplia gama de colores con una fuerte iluminación, y las redes sociales suelen mostrar contenidos cada vez más rápidos e interesantes en función de nuestro perfil. El diseño de estos dispositivos y aplicaciones no es casual. Las redes sociales son gratuitas. ¿Entonces, cómo ganan tanto dinero? Esta clase de aplicaciones obtiene mayores beneficios económicos cuanto más tiempo pasen los usuarios conectados, al ser un espacio publicitario o al vender datos²⁴ a otras empresas. A este respecto, tanto expertos/as como familias coinciden en lo necesario que resulta conocer cómo funcionan las redes sociales. Os recomiendo que veáis “El dilema de las redes”, disponible en la plataforma Netflix, una muy buena actividad que facilitará el debate en casa.

“Enchufados” a la red

Numerosos grupos de expertos/as advierten que pasar mucho tiempo en redes sociales es un factor involucrado en el **distanciamiento familiar**. Esta brecha dificulta una adecuada supervisión e impide que la familia ejerza su influencia positiva como contrapeso ante los riesgos digitales. En este sentido, la familia es el primer elemento de protección, seguido de la comunidad educativa. La edad de adquisición de los dispositivos electrónicos, el acceso a redes sociales, así como el tiempo de exposición digital o los contenidos a los que los/as jóvenes se exponen viene definido, en gran medida, por las familias. Tomar conciencia de las implicaciones y el impacto de estas primeras decisiones conduce a un modelo educativo responsable.

24. Información personal valiosa para las empresas que, conscientes de ello o no, compartimos mediante el uso de las herramientas digitales. Nuestros gustos, preferencias, tendencias, el tiempo y el uso que hacemos de las aplicaciones... Las empresas pueden beneficiarse económicamente de estos datos personalizando el contenido que te muestran e, incluso, vendiéndolos a terceros.

Quien mucho abarca... poco aprieta.

La forma de acceder al conocimiento ha cambiado. Hace décadas, los/las jóvenes debían invertir tiempo y esfuerzo en acudir a la biblioteca a buscar información. En el mejor de los casos, comenzaban a aparecer recursos digitales (¿Recordáis la “Encarta²⁵”? Imaginad si vuestros/as padres y madres hubiesen podido tener acceso a este recurso en su época de estudiantes), que facilitaban el estudio permitiendo acceder a la información de una manera más rápida, sencilla y actualizada.

Esa tendencia ha ido avanzando paralelamente al desarrollo tecnológico, encontrando su máxima expresión en la era digital con la aparición de los *Smartphones* y sus herramientas. Gracias al potencial tecnológico, es posible acceder en cuestión de segundos a toda la información que deseen sobre cualquier aspecto; y eso es algo muy bueno. También entraña ciertos aspectos a considerar. **Gestionar tanta información y tan rápido es un reto** y, en ocasiones, puede resultar abrumador. Los/las jóvenes suelen buscar información (o encontrarse con ella) en *internet*. Pero son tantas las fuentes de información (*retweets*, *reels*, *Tik-Toks*, cadenas de mensajes reenviados por *WhatsApp*...) que no saben distinguir la realidad de la ficción. En muchas ocasiones, prefieren estar enterados de la actualidad y participar en la difusión de noticias de última hora reproduciendo de forma viral reacciones en masa antes que contrastar su veracidad o reflexionar sobre lo que piensan al respecto.

Actualizar el software es necesario... ¡Pero el hardware también importa!

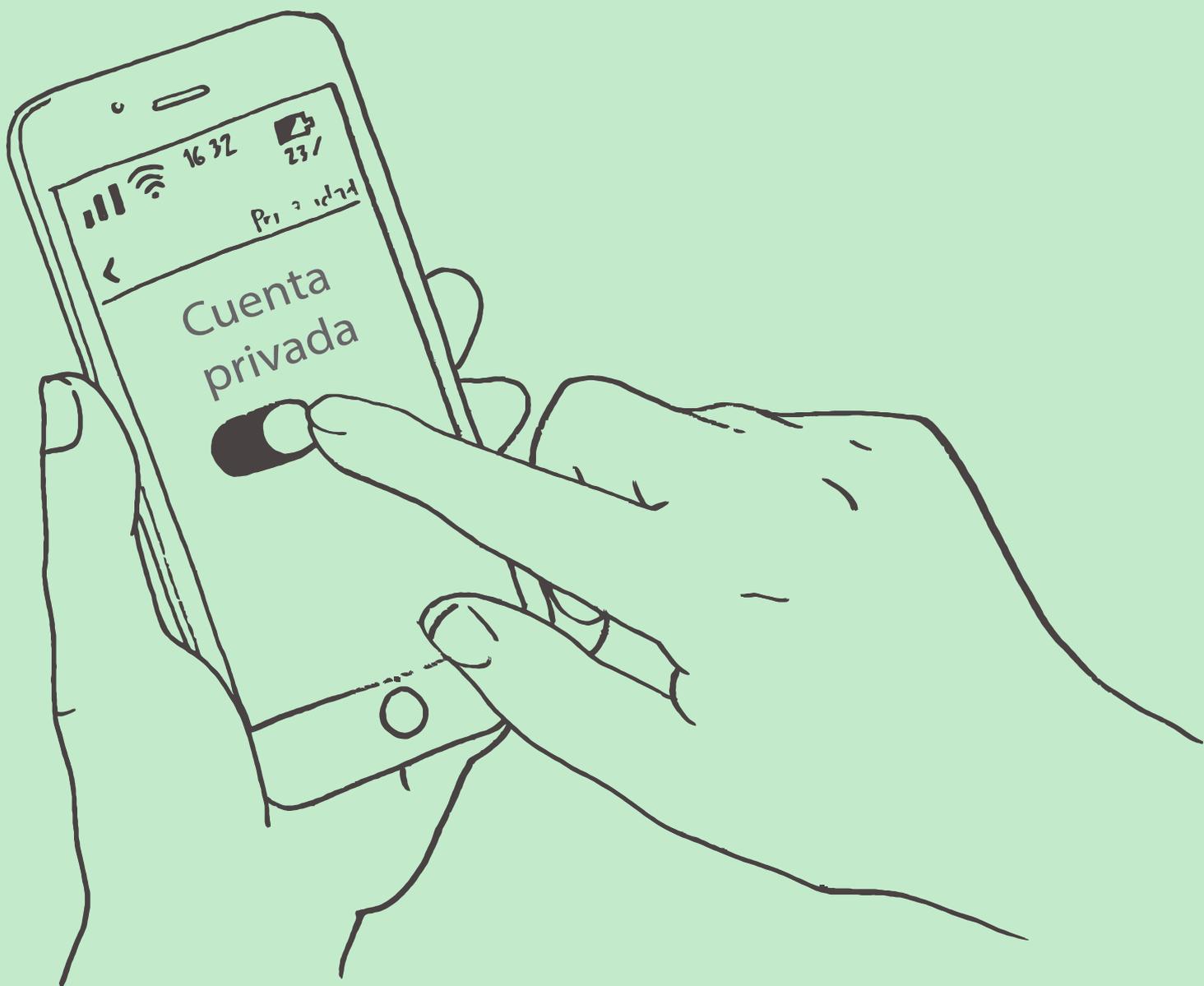
Exponer a un cerebro adolescente a una elevada cantidad e intensidad de estímulos es arriesgado porque puede condicionar su mente. No solo se trata de madurez emocional, sino de biología. Durante la juventud, el cerebro es un órgano que sigue desarrollándose hasta la vida adulta y puede verse afectado por los hábitos digitales. Acostumbrar a un/a niño/a a demasiados contenidos virtuales condiciona su mente haciéndose menos sensible ante estímulos analógicos. Además, normalizar la inmediatez que ofrecen las herramientas digitales puede reconfigurar el cerebro durante la infancia desarrollando una baja tolerancia ante la frustración ante tareas que requieran tiempo y esfuerzo. Esto es de gran importancia, ya que se trata de una competencia fundamental para enfrentarse a la vida.

25. “Encarta” fue una de las primeras enciclopedias en formato digital cuyo uso académico se generalizó entre la década de los 90 y 2000. Contenía miles de entradas con artículos científicos y material multimedia como fotos, ilustraciones, audio, vídeo, elementos interactivos, mapas, etc. Es una familiar mía lejana a la que tengo mucho cariño y, de vez en cuando, visito para hablar de cómo fueron las cosas.

Recapitulemos. En este apartado hemos visto la importancia de:

- El impacto que tiene en la juventud el aparente perfeccionismo que muestran las redes sociales.
- El diseño potencialmente adictivo que poseen las herramientas digitales y cómo puede afectar esto a los/as más jóvenes.
- La edad más recomendable para iniciarse en redes sociales y tener móvil.
- Los retos que plantea la gestión de la información en la actualidad digital.





Prevención de los riesgos



MODO CHICOS/AS

¿Sabías que los/as esquimales les regalan a sus hijos/as el primer cuchillo a los cinco años? Yo creo que podrían esperar un poquito, pues seguro que se hacen alguna que otra herida. Quizá ellos se llevarían las manos a la cabeza, y con razón, si se enteraran de que hay padres y madres que le compran el **primer móvil** a sus hijos/as a los ocho años. ¿A qué edad tuviste el primero? Los/as expertos/as piensan que podéis poseer un móvil propio a partir de los 12 años, cumpliendo una serie de requisitos técnicos y de **madurez**. Tampoco pasa nada si es a los 13, 14... ¡Pero dile a tu padre o a tu madre que no hay que esperar hasta los 18, que no te vas a enterar dónde quedan tus amigos y amigas! Poseer un móvil depende, como te he dicho, de varios factores, y las personas adultas tienen que valorar bien el momento.

Quien tiene un móvil tiene una responsabilidad

Tener un móvil es un poco como aquello que le dijo a *Spiderman* su tío Ben: “Peter, quien tiene un poder tiene una responsabilidad”. Cuando mi madre me regaló mi primer *smartphone* (fue algo después de los 12) me dijeron: “Puesto que ahora ya tienes **responsabilidad**, puedes tener tu primer móvil”. Fue un momento guapo, aunque sabía, por lo que había aprendido con anterioridad, que no era un juguete, y me lo recordó ese día mi madre. Tiempo atrás, a los 10 años, me habían dejado utilizar su móvil y ordenador para jugar, en un entorno controlado. Seguro que a ti también, ¿verdad?, ¿a que te lo dejaban?, confiesa. En la escuela, también había utilizado todo tipo de dispositivos electrónicos para buscar información. En clase era todo muy seguro, pero cuando comencé a utilizar el móvil fuera de esos ámbitos tenía un sentimiento de falsa seguridad. Solo pude contrarrestar esa situación con responsabilidad, la misma que me aconsejaron mis familiares y profesores/as. ¿A que sientes algo parecido?

En *internet*, en las redes, en los videojuegos, hay **riesgos**. Es necesario conocerlos y reconocerlos. De la misma manera que los esquimales aprenden desde pequeños dónde se encuentra el filo del cuchillo, tenemos que detectar los peligros que hay en las redes. Como dice una amiga mía: “tía, a esto no hay que tenerle miedo, pero sí respeto”. El **respeto**, además, empieza por el que una misma debe tener con los/as demás. Es cierto que hay terceras personas que, como hemos dicho, pueden utilizar nuestras imágenes con fines no deseados por nosotros/as mismos/as. También debemos aprender a respetar los **límites** que nos señalan otras personas. No podemos, por ejemplo, utilizar imágenes de otras personas sin su consentimiento, por muy amigos/as nuestros/as que sean. A veces el dedo se mueve más rápido que el pensamiento y, sin pensarlo dos veces, metemos la pata mandando alguna **imagen comprometida**. Tenemos que saber valorar el **daño** que podemos hacer a otras personas cuando actuamos algo irreflexivamente.

Lo que mucho ve el ojo lo acaba sintiendo el corazón

Seguro que alguna vez te ha llegado al móvil una imagen o un vídeo o un chiste que parecía muy gracioso, pero a la vez muy denigrante. Ya sabes, el clásico **meme** de mal gusto que se reproduce sin parar. Es fácil caer en la **trampa** y mandarlo a un grupo de amigos/as. Es un poco como compartir un secreto, pues te hace sentir importante. Te he de confesar que antes de convertirme en Guía (¡Cuando termines de leerme, tú también lo serás, con tus gafas FINE!) reenvié alguna vulgaridad de esas... Pero cuando ahora me encuentro con un meme de esos no se me ocurre compartirlo. Tampoco lo miro, lo cierro y paso a otra cosa. Ver ese tipo de cosas afecta negativamente a nuestra **personalidad**, hieren nuestra alma como cuchillo afilado.

El ojo que todo lo ve y todo lo sabe

En los talleres, nos habéis sugerido que sentís e intuís maniobras de **control** y sometimiento en las redes. Aunque suena un poco paranoico, hay que tenerlo en cuenta. La verdad es que da un poco de miedo todo esto del control digital. Lo llaman el “panóptico digital”. Digo yo que podrían haberlo llamado el **Espía digital**, ¿no? ¡Vaya palabros que utilizan estos investigadores e investigadoras! El caso es que nuestras dinámicas y movimientos en la red dejan huellas que son fáciles de rastrear por la IA. Nuestros gustos e inclinaciones se acaban convirtiendo en datos que después son utilizados por empresas para ofrecernos lo “que nos gusta” sin que lo hayamos pedido previamente. A veces está bien, pero una ya se cansa de tanta publi agobiante.

En ocasiones, también, y sin quererlo, nos podemos convertir nosotros/as en espías demasiado cotillas. Cuando te gusta mucho alguien, y no te hace caso, o se ha acabado una relación, se sienten ganas de continuar viendo a esa persona. Si ese alguien nos ha dejado claro que la relación está acabada o que no quiere nada con nosotros/as, debemos respetar su decisión y no convertirnos en parte de ese panóptico digital, que todo lo ve. Hay que tener mucho en cuenta los límites que no podemos ni debemos sobrepasar.

Más vale prevenir que...

No te voy a aconsejar ahora sobre nada, que sé que esta te la sabes, o basta con que pienses un poco para dar con las soluciones. Quiero que hagas un **ejercicio mental** acerca de la siguiente cuestión: ¿qué tipo de **información personal** no se te ocurriría subir en las redes? ¿Qué podría pasar si subes esa información? ¿A quién no deberías dejarle esa información? ¿A quién, además de ti, podría afectarle tu acción?

- a)
- b)
- c)
- d)

¡Ves lo fácil que ha sido rellenar los huecos! Seguro que has sacado un 10.

En nuestros estudios, los centros educativos son percibidos como espacios en los que los/as estudiantes pueden aprender en un **entorno seguro**. Esto permite dinámicas entre iguales, libres de los sesgos y de las resistencias que pueden sentir al abordar ciertos temas en casa con madres y padres. Por lo que la labor de la escuela y el instituto resultan fundamentales.

Por otra parte, el equipo de expertos/as opinan que la edad más adecuada para tener móvil es entre los 12 y los 18 años siempre y cuando exista un **conocimiento técnico suficiente**, tengan capacidad para hacer un uso responsable y tengan un conocimiento sobre hábitos de uso saludable y privacidad.

Mientras que, por regla general, son padres y madres quienes fijan las normas de uso, las instituciones han ido incorporando herramientas y recursos digitales en su haber. No obstante, los cambios tecnológicos se producen a un ritmo mayor que la velocidad con la que se van integrando institucionalmente como, por ejemplo, el uso de la inteligencia artificial a la hora de realizar tareas. Este cambio de ritmo es muy patente en la escuela, provocando **carencias en la capacitación funcional del alumnado** para la integración transversal de su formación digital. Comentaba una profesora: “mis alumnos, cuando no son los NFT, que se quieren hacer millonarios, querían que les enseñase *Illustrator* para hacer sus diseños y venderlo”.

Una educación tecno-humanista

Vamos a plantear una serie de sugerencias y reflexiones que podrán realizarse por profesores/as siempre teniendo en consideración la estructura del sistema educativo, el currículo y las capacidades técnicas de los diferentes centros:

Lo primero de todo sería reflexionar sobre los **aspectos éticos de la tecnología**: todo esto se puede lograr mediante cinefóruns, lecturas, etc. En este sentido, la ciencia-ficción siempre ha sido pionera en el planteamiento de reflexiones bioéticas, humanistas, anti-humanistas, etc. No solamente hablando de los desafíos de la inteligencia artificial, computación cuántica o robótica, sino de la clonación, de las desigualdades sociales y de clase, etc. De igual modo, enfatizar la **cultura de la privacidad** no solamente desde un punto de vista normativo²⁶, sino también desde el respeto a la intimidad y a la dignidad. Es decir, la tecnología y sus implicaciones sociales pueden tratarse de manera transversal en diferentes asignaturas, a través de ensayos sobre (siempre a modo de ejemplo) historia, economía, arte, ciencia, etc. También introduciendo reflexiones en el temario.

26. Como sería estudiando las normas relativas a la Protección de Datos de Carácter Personal.

A este respecto, destacamos algunas recomendaciones:

- No compartir imágenes, vídeos o textos de otras personas sin consentimiento.
- Reflexionar antes de compartir imágenes, vídeos o textos íntimos personales: ¿Quién las recibe? ¿Quién podría recibirlas? ¿Cómo me sentiría si se distribuyen?
- Parar las cadenas de mensajes en las que se estén compartiendo vídeos, memes, etc. de otras personas que puedan resultar denigrantes para ellos/as y comunicarlo.
- No compartir imágenes, vídeos o textos en los que se puedan revelar datos como: dirección de mi vivienda, si estoy de vacaciones y mi casa está vacía, la matrícula del coche, la dirección del club de natación de mis hijos/as o estudiantes, etc.

Finalmente, otra sugerencia es la realización de **encuestas y cuestionarios** (bien sean formales o informales) sobre el uso de la tecnología a los/as estudiantes en las aulas para conocer las redes sociales más usadas y sus necesidades. Todo esto podría ser completado con debates posteriores en el aula o en sesiones de orientación. Sin embargo, siempre que se organicen sesiones con formadores/as externas/os es aconsejable que no tengan un carácter tan formal y que posean un registro más cercano al de los/as estudiantes.

Escuchar es prevenir

Algo que resulta fundamental cuando hablamos de prevenir riesgos derivados de las tecnologías es **no utilizar o promover el miedo o la vergüenza**. Esto ha sido algo común en campañas de prevención realizadas en Europa. Decir a los/as niños/as: “si haces esto todo el mundo te verá y te señalará”, “no envíes este tipo de fotos o lo pasarás muy mal”, “*internet* es un lugar lleno de personas vestidas de negro con un antifaz que te quieren hacer el mal”, tiene el efecto contrario, desconexión, desentendimiento, etc.

Este es el pentálogo de la prevención en materia tecnológica:

1. Por encima de todo, escuchar las reflexiones del alumnado sobre la tecnología y el uso que hacen de ella.
2. Invitar a contar, denunciar, no tener miedo, etc.
3. Crear un entorno seguro libre de recriminaciones y valoraciones (evitar el “¿cómo has podido hacer esto?”).
4. Involucrar: la prevención funciona mejor cuando participan las familias, el entorno social, las instituciones.
5. Jamás juzgar: si una persona ha sido víctima de un delito no se debe hacer que se sienta responsable, torpe o descuidado/a.

A modo de pequeño resumen:

- El entorno educativo es un lugar clave en el aprendizaje de instrumentos fundamentales para la prevención que complementa lo aprendido en el hogar.
- Es importante ajustar el uso de la tecnología a la edad, mientras se asimilan conocimientos sobre la ética, la técnica y la privacidad.
- El aprendizaje y desarrollo de hábitos de prevención se puede realizar a través de lecturas, juegos y debates, pero siempre escuchando lo que tienen que decir los/as chicos/as y fomentando su espíritu crítico y reflexivo.
- A la hora de prevenir riesgos derivados del uso de la tecnología no debemos utilizar el miedo, la vergüenza o la culpa.

En los capítulos previos hemos observado y analizado la realidad. Ahora que la conocemos un poco mejor y hemos tomado conciencia de los posibles riesgos que entraña el ámbito digital, cabe preguntarse: ¿Cómo podemos prevenirlos? A lo largo de este capítulo, volveremos a visitar los riesgos que hemos visto a lo largo de este viaje y os mostraré algunas sugerencias al respecto.

¿Cuál es la llave maestra que abre todas las puertas? Si habéis prestado atención, ya deberíais ser capaces de responder a esta pregunta... ¿Sí? ¡Efectivamente! **Desarrollar el pensamiento crítico** es la estrategia general más efectiva en la prevención de riesgos asociados al entorno digital. También existen otras muchas posibles acciones a considerar.

¡Cómprame un móvil! ¡Cómprame un móvil! ¡Cómprame un móvil! ¡Cómprame un móvil!

Por ejemplo, retrasar la edad de exposición digital y adquisición de dispositivos electrónicos evitará que niños y niñas entren en contacto con ámbitos para los que su cerebro y su madurez aún no están del todo preparados/as. El equipo de expertos/as al que hemos consultado para investigar sobre estas cuestiones sugiere esperar a la etapa del instituto para que los/as jóvenes se enfrenten al reto de responsabilizarse de un *smartphone* propio.

Ni tanto, ni tan calvo. En el término medio está la virtud.

Por otro lado, este equipo también advierte sobre la importancia de un **estilo pedagógico adecuado**. Tan malo resulta un modelo educativo extremadamente controlador como la ausencia de supervisión. Sobreproteger a los/as hijos/as puede desembocar en niños/as rebeldes frente a la autoridad, que se expondrán a riesgos innecesarios para intentar sentirse “libres”. De igual modo, un hogar necesita normas. Encontrar un equilibrio entre supervisión y confianza, entre control y libertad, es fundamental para permitir que niños, niñas y adolescentes construyan su identidad, crezcan y se desarrollen plenamente como individuos sanos en armonía con su entorno social. Desde casa, es aconsejable acompañar a los/as hijos/as dándoles pautas y consejos prudentes, pero respetando su espacio y permitiéndoles cometer sus propios errores para aprender de ellos²⁷.

Los pies fuera de la mesa... Y el móvil también.

Además, es recomendable **establecer límites** sobre los tiempos y los espacios de uso de dispositivos electrónicos a los/as niños/as desde que son pequeños/as. Por ejemplo, se sugiere limitar el tiempo de televisión o *tablet* al día, o convenir en familia que las comidas son un espacio libre de móviles en el que poder conversar sobre cómo os ha ido el día, intercambiar opiniones y compartir inquietudes. Estas normas deben ser explicadas y reforzadas a todos los miembros de la familia para que las acepten.

27. Por ejemplo, advirtiendo a los hijos e hijas de que pasar la tarde jugando a videojuegos o viendo vídeos con el móvil o la tablet le va a quitar tiempo de hacer las tareas; y, cuando al día siguiente le castiguen sin recreo por no haberlas entregado, reforzar el mensaje para que sea más responsable la próxima vez.

Progresivamente, en función de su desarrollo madurativo y, especialmente, cuando demuestren que son responsables con las tecnologías, se recomienda ir permitiendo mayor grado de libertad.

¿Y si el “youtuber” ese se arroja por un puente... tú también te tiras?

Evitar seguir **modas**, tratar de que los/as adolescentes no se guíen únicamente por las tendencias o deconstruir el pensamiento único son algunas de las tareas más difíciles con las que lidiar en el hogar. Son fundamentales para prevenir que los/as jóvenes asuman ciertos riesgos asociados a los entornos digitales. Es importante enfatizar desde casa que no es necesario hacer lo que hace el resto para encajar, así como recordarles la importancia de tener gustos e ideas propias. Si queréis trabajar esto con los/as más pequeños/as, podéis ver en familia la película de animación “Ron da error” y, después, comentarla.

Esto no es censura, es protección

Hemos hablado sobre la exposición a contenidos inapropiados, el acoso en línea o la adicción a los dispositivos como algunos de los riesgos a los que la juventud se puede enfrentar. Considerando la importancia de que padres y madres estén informados/as y utilicen diferentes herramientas para prevenir estos riesgos, os daré algunos consejos relativos al uso de ciertas aplicaciones consideradas “**de bienestar digital**”.

Estas aplicaciones permiten establecer límites de tiempo en el uso de dispositivos, controlar el acceso a ciertas aplicaciones y monitorear el uso de dispositivos que hacen vuestros/as hijos/as. Además, algunas aplicaciones también ofrecen funciones de control familiar para filtrar contenido inapropiado y bloquear sitios web inapropiados.

No obstante, es importante recordar que el uso de estas aplicaciones no debe reemplazar la supervisión activa por vuestra parte. De igual modo, es necesario hablar con ellos/as sobre los peligros en línea y educarles sobre cómo navegar de manera segura en la web.

Las aplicaciones de bienestar digital pueden ser una herramienta complementaria útil en la prevención de riesgos tecnológicos. Sin embargo, es importante recordar que la **confianza** y el **diálogo** entre los miembros de la familia son elementos necesarios para garantizar una adecuada prevención de riesgos, especialmente durante la infancia y la adolescencia.

“¡Tú haz lo que yo te diga, no lo que yo haga!”

Estamos de acuerdo en que la tecnología es una parte integral del mundo actual y que ha cambiado la forma de relacionarse. Para vosotros/as, esto significa enfrentarse a nuevos desafíos a la hora de proteger a los/as hijos/as de los riesgos tecnológicos. Si tan importante es que la juventud se informe sobre ello, tanto más lo es que padres y madres también **os mantengáis actualizados/as** y os forméis a través de charlas y talleres en la prevención de riesgos tecnológicos. Estos eventos pueden proporcionar información muy valiosa y actualizada sobre los riesgos en línea, así como consejos prácticos sobre cómo actuar.

Es recomendable que las familias estéis al tanto de los **nuevos fenómenos sociales y virtuales emergentes** a los que se pueden enfrentar los/as jóvenes y, además, estar informadas sobre las herramientas disponibles para prevenir estos riesgos. Asistir a charlas y talleres también puede ser una oportunidad para conectar con otros padres y madres, compartir experiencias y consejos, así como trabajar en red de forma coordinada y estratégica junto a la comunidad educativa.

Cuanto más cosas hace el “juguete”, menos trabaja la imaginación.

Si bien la tecnología tiene muchos beneficios, la exposición excesiva y prematura a las pantallas puede reemplazar la actividad física y la imaginación. Esto constituye un riesgo para su salud física y mental. Por eso, es importante que como padres y madres animéis a vuestros/as hijos/as a hacer deporte, manualidades o actividades analógicas para desarrollarse plenamente lejos de las pantallas.

Si bien es cierto que es posible desarrollar ciertas habilidades y destrezas a través de videojuegos y otras herramientas digitales, la práctica de deportes durante la infancia y la adolescencia les ayuda a mantenerse activos/as, desarrollar **habilidades sociales** y a mejorar su **salud física y mental**. Por otro lado, el grupo de expertos/as sugiere que las manualidades y actividades artísticas, como dibujar, pintar, hacer rompecabezas o leer, pueden ser una forma de **estimular la creatividad y la imaginación** de los niños y niñas, y reducir el tiempo que pasan en las pantallas.

Además, fomentar estas actividades también puede ser una forma divertida de pasar **tiempo en familia** y fortalecer los lazos afectivos. También pueden ser una forma de enseñar habilidades valiosas, como la paciencia, la perseverancia y la resolución de problemas.

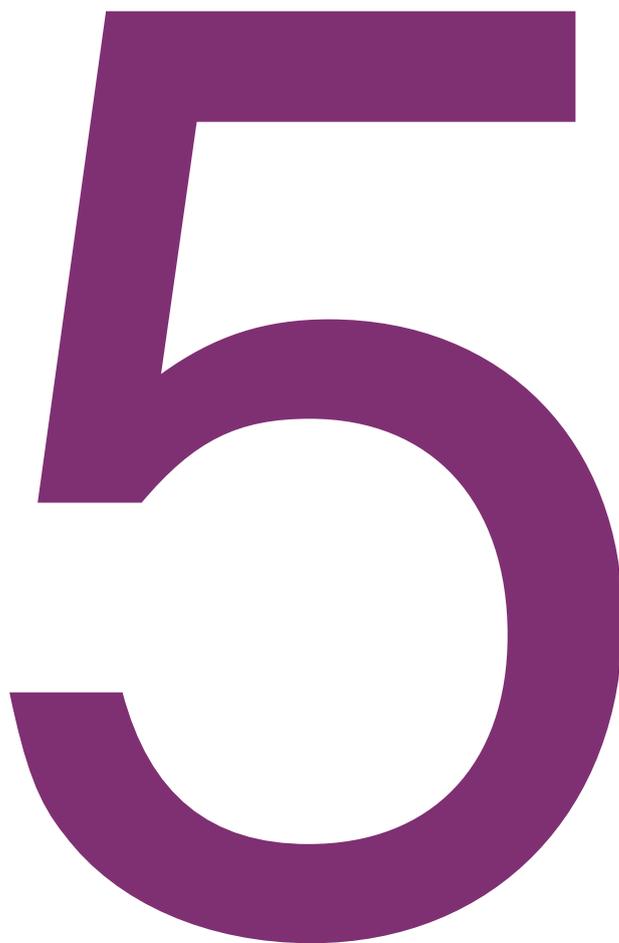
En esencia, a lo largo de este capítulo hemos tratado algunos consejos que os ayudarán a prevenir los riesgos asociados a los entornos digitales y tecnológicos. Así las cosas, hemos visto la importancia de:

- El pensamiento crítico como elemento transversal y de mayor efectividad.
- Retrasar la edad de adquisición de dispositivos electrónicos y de exposición digital.
- Encontrar un equilibrio de autoridad en el estilo pedagógico, estableciendo espacios y momentos en familia libres de tecnología.
- El uso de aplicaciones de bienestar digital, control y supervisión digital.
- Asistir a talleres y charlas formativas para mantenerse actualizados.
- Las actividades físicas, manuales y artísticas como elemento básico educativo.

 Deslizar para apagar



Recomendaciones para un uso saludable de las redes



MODO CHICOS/AS

A veces, los riesgos no se visualizan bien hasta que se verbalizan, cuando les pones nombre. ¡Y lo mismo pasa con las cosas buenas de *internet!* Seguro que intuías, antes de leerme, gran parte de las cosas que te estoy contando. Al hablar de esas cuestiones, se vuelven más claras y definidas. Hablar con los demás, con nuestros/as amigos/as, pero también con nuestros/as profes, padres y madres es fundamental para entender el mundo en el que vivimos.

Solo se puede estar bien cuando gozas de una vida saludable. Tener buenos hábitos de salud, tales como realizar ejercicio frecuente o una buena alimentación, nos capacita para vivir plenamente. ¿A que no te comerías todos los días una tarta de nata acompañada de un refresco? Mira, hoy mismo me voy de cumpleaños, y ¡ay!, ya me estoy relamiendo pensando en la *Red velvet* que hace mi amigo, que además es pastelero. Mañana toca algo menos dulce, porque si no... Desde que eras peque, has ido aprendiendo que es necesario tener hábitos saludables de alimentación para no caer enfermo. Con las redes sociales pasa lo mismo. Si no disponemos de unos **hábitos saludables de navegación** también podemos enfermar, pues el uso desmedido de las redes sociales puede acarrear incluso problemas de salud mental, tales como depresión, estrés, ansiedad o fatiga mental.

Decálogo para navegar con seguridad en el cibermar (o la cibermar)

- 1) **El tiempo:** ya hemos hablado de él antes. Es fundamental tener un control del tiempo que pasamos en redes y frente a pantallas. No solo hay que prestar atención al número de horas que pasamos en las redes, sino también a la hora del día en la que estamos. No es lo mismo pasar una hora a las cuatro de la tarde en redes sociales que a las once de la noche. Tampoco es igual estar un rato por la tarde, después de haber hecho los deberes, que levantarte a las siete de la mañana para enchufarse a la red.
- 2) **Los contenidos:** Hay cosas que llaman mucho la atención. Sentimos una fuerza casi irrefrenable a verlas y a compartirlas, pero intuimos o sabemos que no son saludables. Si somos nosotros/as quienes creamos el contenido, debemos ser prudentes con lo que queremos mostrar. *Es mejor tener pocos/as amigos/as que un millón de likes.*
- 3) **El respeto a las demás personas** (y a uno/a mismo/a): debemos respetar los límites que nos ponen las demás personas, así como establecer límites claros para que respeten nuestros espacios y tiempos virtuales.
- 4) **Las imágenes:** solo se pueden usar imágenes de otras personas de forma consentida. A ver si te parece bien esta regla: *no hagas con las imágenes de los demás lo que tú no querrías que hicieran con las tuyas.*
- 5) **Hablar de los problemas** (y también de las cosas buenas) derivados del uso de redes con las demás personas: es fundamental comunicar con amigas/os, profesores/as, padres, madres cualquier situación de ciberbullying que sintamos o veamos en las redes sociales. *Hablando se defiende la gente.*
- 6) **Algo de escepticismo es muy saludable:** no debemos creer todo lo que aparece en las redes, por mucha seguridad y cercanía que nos dé nuestro/a *influencer* favorito/a. Vamos a ensayar otra regla: *no te creas nada a la primera.*
- 7) **Hay vida fuera de las redes:** si sientes que pasas demasiado tiempo en *internet* (o te lo están diciendo), trata de salir al aire libre, quedar con gente, ir al campo, pasear, lo que sea, trata de hacer las cosas sin tener que depender de los dispositivos. *Trata de estar un día, o dos, "sin móvil", verás como repites.*

- 8) **Sé prudente** con la información y los datos personales que subes a *internet*: decía un señor que era muy desconfiado que “un secreto es un amigo, y si lo sueltas se convierte en tu enemigo”. No hay que llegar a esos extremos, pero tenlo en cuenta a la hora de subir tu información. *La prudencia es el airbag de las redes sociales.*
- 9) **No compres imitaciones falsas**: Para conseguir *likes*, seguidores/as o amigos/as, nos podemos sentir a veces tentados de imitar conductas que ponen en peligro nuestra salud física. Muchos/as jóvenes han acabado con lesiones o desarrollando una anorexia por imitar conductas poco saludables. En *internet* hay modelos muy buenos para imitar. *Selecciona bien a quién te quieres parecer, o mejor aún, ¡sé tú mismo/a!*
- 10) **Este es el Camino**: No hay nada malo en querer ser *Influencer*, *Youtuber* o *Tiktoker*, pero que sea siempre tu plan B o el C. Los caminos difíciles y a largo plazo siempre son los más seguros. Los fáciles son muy atractivos, pero acaban siendo más tortuosos y sin meta. Quizás no esperabas que una Guía tan enrollada como yo te soltara el rollo del esfuerzo y del compromiso, pero **¡estudia!, investiga!**, con los codos, jugando, con libros, con *internet*, con vídeos, con tutoriales fiables de profesores/as y profesionales, pero **¡estudia!** Algún día descubrirás (quizás ya lo has hecho) que estudiar es una de las cosas más divertidas que hay. Tampoco pasa nada si ya tienes más de 16 y has decidido que tu vía es trabajar... *This is the way.*

En el capítulo anterior hemos hecho referencia a riesgos y prevención. Como no podía ser de otro modo, la educación es uno de nuestros mejores instrumentos para generar hábitos de navegación saludable. Es por ello que vamos a presentar una serie de recomendaciones para un **uso constructivo de las redes en las aulas**.

Uso de redes sociales por parte de profesores/as

Siendo una cuestión de libertad personal, cada cual debería **sentirse libre** para explorar el mundo a través de la tecnología. Como ya hemos comentado anteriormente, a los/as niños/as les gusta seguir a sus profesores/as en redes sociales, mientras que sus padres y madres tienen diferentes posturas al respecto.

Es importante que los/as profesores/as sean responsables del contenido que publican en sus redes sociales, en caso de que decidan compartirlas con los/as alumnos/as. Por un lado, pueden tener su perfil privado único y no compartir publicaciones. En caso de querer compartir contenido abiertamente **se recomienda poseer dos perfiles**, uno público y otro privado. Con esto se pretende separar, proteger y respetar las vidas privadas del claustro, y ofrecer un espacio de formación complementaria desde el que motivar e inspirar al alumnado. Es decir, el perfil público puede usarse para divulgación, reflexión, arte, etc. Algunos comportamientos que se desaconsejan son: **involucrar a alumnos/as** en vídeos, retos de *Tik Tok*, *stories* de *Instagram*, bailes, etc. de manera individual o colectiva en el aula, fuera de ella, en excursiones, instalaciones deportivas, etc., ya que plantea muchos riesgos en relación con su imagen y con su seguridad. El uso de imágenes debe ser siempre consentido. También, hacer comentarios en redes sociales sobre correcciones, exámenes de alumnos/as específicos/as, pruebas, etc. que puedan permitir su identificación o que puedan entenderse como una burla²⁸.

Desarrollo de pensamiento crítico con respecto a la tecnología

A lo largo de los talleres que hemos llevado a cabo con alumnado de Bachillerato hemos realizado algunos de estos ejercicios que pueden **plantearse como juegos o debates** e invitar a la reflexión:

- **Manifiesto-Z**: para saber lo que necesitan los/as alumnos/as es importante escucharles: **qué saben, qué quieren, qué necesitan**. Es por lo que les invitamos a escribir un Manifiesto dirigido a sus padres y madres, profesores/as y a las instituciones donde indiquen sus dudas, sus miedos sobre las redes sociales, sus sugerencias sobre el uso de estas y sus recomendaciones, así como sus peticiones sobre el tratamiento de la juventud en los medios de comunicación. Estos Manifiesto-Z pueden ser leídos en clase, publicados en redes, compartidos con otras clases, colgados como póster, etc.

28. Compartir reflexiones constructivas sobre el desempeño de una actividad de manera genérica puede ser muy enriquecedor, o sobre las preguntas de un examen, etc., pero es importante evitar comentarios personalizados.

- **FeikniuS.A., Investigación Privada:** se puede pedir a alumnas/os que formen una agencia de investigación de noticias falsas en redes sociales. A través de este taller, se puede **ayudar a la reflexión sobre los sesgos**, las fuentes de información o las distancias generacionales: ¿en qué fuentes confían, de cuáles desconfían y por qué? ¿Qué valor le dan a la palabra de sus ídolos en redes sociales y cómo impacta en su percepción de la sociedad y la política? ¿Qué diferencias generacionales hay con respecto a las noticias falsas?
- **Unplugged:** este es un ejercicio de reflexión que puede realizarse de manera individual o colectiva, pero que siempre resulta interesante. La premisa es:

Internet se ha “roto” en todo el mundo, ¿cómo sería mi día a día sin redes sociales? ¿Qué cosas podría hacer y qué cosas no podría hacer? ¿Qué cosas tendría que hacer de otra manera? ¿Cómo me sentiría?

De este modo se puede realizar una **autocrítica** sobre el impacto que tienen las redes sociales en nuestras vidas diarias.

Todo lo anterior siempre a modo de ejemplo. Se podrían realizar también exposiciones de bodegones para redes sociales, taller de micro-cuentos en 280 caracteres, diarios reflexivos, actividades de la noche de la ciencia, taller de dibujo de avatares, podcast sobre historia, etc.

En definitiva:

- Utilizar las redes sociales como docentes con cautela y partiendo de un ejercicio de autorreflexión. Tomando siempre en consideración la salvaguarda de la imagen, la dignidad y la intimidad de alumnos/as.
- Plantear la posibilidad de usar dos perfiles como docentes: uno personal y uno público.
- Diseñar y realizar juegos, actividades, talleres, etc. en el aula que involucren a los/as alumnos/as y hagan reflexionar sobre su uso de las redes sociales, prestando mucha atención a sus necesidades y peticiones.

Para trabajar en el aula:

Proponer que los/as alumnos/as definan y reflexionen sobre los siguientes términos: desconexión digital, protección de datos personales, derechos digitales, Internet de las cosas, inteligencia artificial, robot.

MODO PADRES Y MADRES

En el capítulo anterior veíamos cómo los/as padres y madres podéis prevenir algunos de los principales riesgos tecnológicos y digitales a los que se pueden enfrentar vuestros hijos e hijas. Ahora, nos gustaría recomendaros algunos consejos para mejorar y consolidar un buen uso de las redes sociales.

¡Mirad qué familia tan maravillosa tengo!

El “*sharenting*” es un anglicismo para referirse al hecho de **compartir en redes sociales** las vidas de los/as hijos/as. Sentir orgullo por los logros de vuestra familia y querer compartirlo con otras personas es natural. Como ocurría con aquellas proyecciones interminables de diapositivas que la familia y los/as amigos/as obligaban a ver sobre sus vacaciones. Pero las redes sociales son públicas y masivas, compartir la vida privada familiar puede resultar imprudente. No es posible controlar en manos de quién acabarán esas fotos o vídeos, ni el uso que se le pueda llegar a dar. Además, los/as hijos/as tienen derecho a vivir una **infancia libre de redes sociales**, de igual modo que vosotros/as disfrutasteis de ella. Incluso, tal vez, cuando crezcan no quieran presencia ni perfiles virtuales. En cualquier caso, deben de ser ellos/as quienes decidan, cuando estén preparados/as. Si queréis compartir ciertos momentos con familiares o amigos/as, enseñadles esas fotos y vídeos en persona, pero **evitad publicarlos o enviarlos** sin más.

Mis viejos/as no me entienden.

A pesar de que algunos padres y madres puedan percibir la tecnología como un rival amenazante, **rechazar o prohibir** su uso no es una estrategia efectiva. En lugar de eso, es mejor identificar en la tecnología y las redes sociales potenciales herramientas pedagógicas que se pueden aprovechar para educar a hijos e hijas. Por ejemplo, se pueden utilizar recursos virtuales para enseñar valores, habilidades sociales, y tomar conciencia sobre los riesgos digitales y cómo prevenirlos.

Además, las redes sociales pueden ser otro espacio que se puede **compartir en familia**. Los padres y las madres pueden involucrarse en la actividad en línea de sus hijos/as, supervisando y guiando su uso de las redes sociales y otros medios digitales. También pueden utilizar la tecnología para fortalecer la comunicación familiar y la unión, compartiendo experiencias y discutiendo temas importantes.

Prohibir o rechazar la tecnología puede llevar a los/as jóvenes a **sentirse excluidos/as** de un mundo que les rodea. En cambio, se puede acompañar y ayudar a los hijos y las hijas a navegar de manera segura y educativa en el mundo digital, enseñándoles a tomar decisiones informadas y responsables. Los riesgos tecnológicos no solo afectan a los/as más jóvenes, también atañen a las personas adultas. Por ello, una buena forma de educar a niños, niñas y adolescentes en la prevención de riesgos es a través de verbalizar casos reales en primera persona sobre situaciones virtuales que han supuesto, o podían haberlo hecho, un daño para

nosotros/as mismos/as al navegar por la red o haciendo uso de la tecnología. De este modo, no se ataca ni critica directamente a la juventud, sino que se muestra cómo el ámbito digital entraña riesgos para todas las personas, independientemente de su edad y condición. Así, es más fácil interiorizar el discurso de **prudencia frente a las tecnologías**, asumiendo que cualquiera puede verse afectado/a por los riesgos asociados a estas.

En este sentido, os recomiendo que, además de los documentales y películas que os he ido mencionando en los capítulos anteriores, probéis recursos como conferencias y entrevistas especialmente dirigidas a favorecer el debate y el pensamiento crítico en familia, como “TED Talks” o “Aprendemos juntos”, de libre acceso desde *YouTube*. El objetivo es **mostrarse favorables al uso de las tecnologías**, pero ofreciendo a hijos e hijas una visión alternativa al uso de dispositivos electrónicos y de las herramientas digitales más allá del mero ocio. Estamos hablando de normalizar desde el ejemplo el uso de tecnologías como un **recurso de aprendizaje**. Evitar el rechazo de lo digital ayudará a que niños, niñas y adolescentes no perciban demasiada distancia generacional. Por otro lado, permitirá realizar un refuerzo educativo desde un lenguaje que les resultará más cercano y accesible.

Predicar desde el ejemplo.

La juventud es muy observadora y suele mostrarse crítica con las incoherencias de las personas adultas, que exigen determinados modelos de conducta, pero se comportan de forma contraria. Será muy difícil que vuestros hijos e hijas desarrollen ciertas actitudes si no las ven en casa, por mucho que se les repita.

Aunque no lo parezca, sentarse en silencio leyendo un libro en el sofá es mucho más educativo que insistir en la importancia de la lectura. Lograréis más impacto con el ejemplo si os dejáis ver leyendo un libro de vez en cuando que con un discurso.

Para evitar que hijos e hijas no usen tanto el móvil, o que dejen de usarlo durante la comida en la mesa, una estrategia eficaz es evitar mostrarles ese ejemplo de conducta. Cuando todo el mundo saque el móvil para hacer fotos o vídeos de algo, vosotros/as no lo hagáis, y reforzad a vuestros/as hijos e hijas para que disfruten la experiencia y no se la pierdan tratando de capturar el instante para compartirlo en redes.

Otro ejemplo sería **evitar contestar inmediatamente** al móvil cuando suene o vibre. Los/as adolescentes están habituados a contestar y a que la gente conteste inmediatamente al móvil. Es más, suelen acudir a él periódicamente para comprobar si alguien les ha escrito, aunque no haya sonado. Una buena forma de combatir esta tendencia es mostrarse indiferente cuando el teléfono reclame vuestra atención, ni siquiera inmutarse o incluso verbalizar “ahora no, que estoy comiendo con mi familia”, por ejemplo. **Evitar llevarlo encima** en todo momento también es una buena estrategia que ofrece a los/as más jóvenes de casa un modelo de conducta alternativo al que suelen ver a diario.

Esto ayudará a deconstruir esos estándares sin confrontar directamente a vuestros hijos e hijas.

A modo de resumen, para educar a hijos e hijas en un uso saludable de las redes sociales considerad:

- No rechazar ni criticar abiertamente la tecnología, sino mostrarse interesados/as por su potencial como herramienta de aprendizaje.
- Compartir espacios digitales en familia que puedan reforzar discursos educativos en valores.
- Comportarse coherentemente si se pretende que hijos/as acepten y asuman tales normas y hábitos.

5



Conclusiones

La casa digital

No sé tú, pero yo lo he pasado muy bien charlando contigo. Estoy segura de que este tiempo que hemos pasado juntos te ha hecho meditar sobre cosas que ya estaban presentes en tu cabeza. Quizás otras no lo estaban. A lo mejor te han surgido **nuevas reflexiones** que no hemos visto. En el loco transcurrir de los días (que si los deberes, que si las actividades, que si lo otro-de-más allá), no solemos pararnos a pensar y hablar sobre las cosas que hacemos. A veces es necesario tomar una bocanada de aire y ver cómo gira el mundo para después subirse a él con más ganas y fuerzas. Seguro que después de hablar conmigo te metes en las redes con otros ojos.

Como ya te he dicho, las redes sociales y todo este mundo digital tiene más o menos tu misma edad. Eso quiere decir que, al igual que tú, le quedan años por crecer y dar lo mejor de sí mismo. No solo vais a desarrollaros a la vez, el mundo digital y tú, sino que os vais a **construir y moldear conjuntamente**. Después llegarán otros, quizás vuestros futuros peques, que la seguirán construyendo y rehabilitando, dándole una nueva capa de pintura. ¡Es el ciclo de la vida (del futuro)!

Las casas, hasta las digitales, siempre son proyecciones de quienes las construyen y decoran. En ellas se refleja **nuestra forma de ser**. ¡Como tu habitación!, que habla de lo que tú eres, o tu ropa, o tus *skins*. Nuestra personalidad, a su vez, es un reflejo de esas paredes y esos ropajes. Si vivimos en una habitación lúgubre, tendremos pensamientos pesimistas. Si es luminosa, seremos más optimistas. Hoy para despedirme de ti, me he puesto una *skin* de “Baby Yoda”. Bueno, no es una despedida, es un hasta luego...

Juntos estamos construyendo una gran casa digital. Todos los asuntos sobre los que hemos estado reflexionando, las cosas buenas y las cosas menos buenas que hay que mejorar, constituyen los ladrillos de la cibercasa que estamos diseñando poco a poco. Todos juntos, chicos, chicas, padres, madres, profesores y profesoras estamos levantando este **gran hábitat digital** en el que ahora y en el futuro vamos a jugar, estudiar, trabajar, enamorarnos, incluso viajar, en definitiva, vivir. Pero no lo olvides, esta casa deberá tener amplios ventanales y anchos portones para salir al aire libre, a jugar, trabajar, enamorarnos, viajar y vivir. Ya sabes, **fuera también hay vida**, y si me ves por la calle, no dudes en saludarme...

#CiberCasa #ConVentanas #GoOutside!

Llegados a este punto hemos realizado muchas reflexiones y, es posible, que muchas se nos hayan quedado atrás. Tal vez, dada la frenética velocidad del cambio tecnológico, han aparecido cientos de nuevas redes sociales populares mientras llegábamos a este punto. No importa, como ya advertimos, esta Guía no es un manual de instrucciones. Lo que esperamos es que se hayan generado reflexiones y acercamientos. Hemos identificado riesgos, hábitos, distancias, hemos hablado de privacidad, seguridad, fama, presión y salud mental... Ahora es momento de realizar planteamientos. **Es momento de repensar utopías.**

Proponemos, entonces, dos horizontes hacia los que dirigirse:

Nuevo Yo Digital

Una manera de ser y comportarse en redes sociales que **rehúya los mandatos del individualismo** para construir personas que sean más que marcas, más que productos en una estantería. Podemos abrazar el lenguaje y los códigos de los creadores de contenido, de los *challenges* en redes sociales, de la inmediatez y cercanía de las *stories* para normalizar una relación más sana, equilibrada y segura con el propio cuerpo, la sexualidad, los afectos y los cuidados, el consumo, la gastronomía, los estudios... Es decir, invitar al crecimiento de personas críticas, no meras consumidoras; que sean capaces de comprender el valor de los/as que nos rodean, discernir *fake news*, conocer normas esenciales de seguridad, utilizar las pantallas de manera prudente, ser conscientes del impacto ambiental de la tecnología... Todas estas nuevas maneras de ser y comportarse siempre deben plantearse como una invitación, no como una imposición. Trabajando desde la autocrítica y la autoreflexión (¿qué puedo aprender de mis alumnos/as y qué podrían aprender de mí?), pero también desde el juego.

Ciudadanía Digital

A la que podemos llegar desde el “*Nuevo Yo Digital*”. **Imaginar nuevas comunidades online** que no sean excluyentes o destructivas. Mas para ello es necesario repensar la *netiqueta*²⁹, la formación en materia de seguridad informática y valores democráticos en línea. Es importante que vuelva el debate en lugar del ataque, que seamos capaces de enfatizar tanto lo positivo como lo negativo, que *internet* sea un lugar de intercambio de opiniones de manera segura y sosegada. Un lugar para jugar, ligar, aprender y pasar tiempo en familia y con amigos/as, huyendo siempre del odio y de los estereotipos y rechazando todas las violencias.

Todo esto solamente lo podemos conseguir juntos/as, desde el rigor y la cercanía, huyendo de exageraciones, pánicos y del paternalismo, escuchando e involucrando a niños, niñas y adolescentes, padres y madres, profesores/as.

#Utopía #CiudadaníaDigital #NuevoYoDigital

29. Las normas de protocolo y cortesía online: cómo expresarse, qué caracteres utilizar, etc.

No podemos elegir los tiempos que nos toca vivir, lo único que podemos hacer es decidir qué hacer con el tiempo que se nos ha dado”.

Celebro haber podido compartir este apasionante viaje con vosotros/as, pero es la hora de despedirse. Ha sido agradable reflexionar juntos/as y acompañaros en este proceso de aprendizaje para comprender un poco mejor la realidad en la que vive la juventud de hoy en día y descubrir cómo prevenir los posibles riesgos digitales a los que se enfrentan.

A lo largo de este tiempo, hemos valorado el **impacto de la tecnología** en la educación y la supervisión familiar de los posibles usos que se hacen de esta. Hemos identificado que la tecnología no es intrínsecamente buena o mala, sino que depende de cómo se use. También hemos hablado sobre la importancia de establecer límites en el tiempo que los niños y niñas pasan frente a las pantallas, y cómo la actividad física y las actividades analógicas pueden ser una buena manera de **equilibrar el tiempo que se dedica a la tecnología**. Además, hemos visto cómo supervisar el uso que hacen los/as hijos e hijas de las redes sociales, cómo tener pensamiento crítico y ser responsables al interactuar en línea.

Si toda la comunidad educativa trabaja unida, es posible fomentar una cultura en las redes sociales que vaya más allá del individualismo, del consumismo y de las apariencias. De esta forma, podemos fomentar el crecimiento de individuos críticos que no solo consumen, sino que comprenden **el valor de las personas** que los rodean, pueden discernir información falsa, conocen las normas esenciales de seguridad, utilizan las pantallas de manera responsable y son conscientes del impacto ambiental de la tecnología. Es importante recordar que estas nuevas formas de comportarse deben ser una invitación, no una imposición, y se pueden fomentar a través de la reflexión, autocrítica, el ejemplo y el juego.

Espero que las herramientas y los conocimientos que os he proporcionado os resulten útiles y que, gracias a ello, os sintáis más seguros/as sabiendo que vuestros hijos y vuestras hijas navegan de forma responsable por la red. En este sentido, no quisiera despedirme sin volver a invitaros una vez más a que no rechazéis la tecnología, sino que la abracéis y aprovechéis su potencial. **La tecnología es importante** para vuestros hijos y vuestras hijas. Si os mostráis receptivos, el ámbito digital puede ser fuente de ocio, entretenimiento, aprendizaje y seguridad en familia.

Aunque mi tiempo con vosotros/as ha llegado a su fin, os animo a seguir aprendiendo y creciendo juntos en su relación con la tecnología y las redes sociales.

Os deseo todo lo mejor para vuestro futuro y en el crecimiento de vuestros hijos e hijas. Disfrutad juntos/as de la tecnología de forma responsable.

#ComunidadesUnidas #IndividuosCríticos

R

Recursos

RECURSOS

A continuación, quiero compartir con vosotros/as una serie de recursos que os pueden ser útiles para conocer con mayor profundidad las tecnologías y las redes sociales, así como descubrir más sobre sus riesgos y cómo prevenirlos. En estos recursos encontraréis ejemplos de buenas prácticas y consejos para disfrutar del ámbito digital de forma segura.

Para que sea más fácil navegar por ellos, y siguiendo con mi estilo, he dividido los recursos en función de los tres modos para que puedas ir directamente a los que más te puedan interesar.

MODO CHICOS/AS

Colección de cómics: “No sabéis qué me pasa”

La fundación GINSO en colaboración con CEMIN han creado un catálogo de 6 interesantes y divertidos **cómics gratuitos** que, además de entretener, abordan temas relacionados con el acoso escolar y el ciberbullying, las adicciones, los trastornos de la conducta alimentaria, la violencia intra-familiar, los conflictos escolares y familiares.

<https://nosabeisqueemepasa.org/comic/>

Netiquétate (Chicos, chicas y adolescentes de todas las edades)

“Netiquétate” es una iniciativa de “Pantallas Amigas”. Se trata de un recurso digital que favorece la ciberconvivencia y os ayudará a disfrutar de *internet* y las redes sociales. Una netiqueta se construye **de manera colaborativa** y de forma natural entre las personas que desean establecer unas pautas de comportamiento que les sirvan para compartir de forma positiva un espacio, una actividad o una aplicación digital. Puede haber una netiqueta para *internet* en general o más específicas para videojuegos, *chats*...

Las netiquetas no son leyes, son compromisos voluntarios que se acuerdan y aceptan entre iguales. Nadie vigila que se cumplan, pero la gente respeta esas normas, porque entienden que ayudan a convivir y disfrutar en los entornos digitales. Las netiquetas pueden ser muy útiles y **te ayudarán a cuidarte a ti y a cuidar de las demás personas**.

<https://www.netiquetate.com/>

Peter y Twitter (11-15 años)

Otro recurso que nos brinda “Pantallas Amigas” en colaboración con el Gobierno de España, es “Peter y *Twitter*”; un programa educativo que, usando *Twitter* como vehículo, te ayudará a hacer un **uso responsable de las RRSS**. Este recurso se centra en la prevención del ciberbullying, el fomento de la cultura de la privacidad y la eliminación de conductas sexistas, machistas u homófobas.

Aquí encontrarás algunas recomendaciones generales sobre el uso responsable de *Twitter* en forma de “posters”, también una serie de animación llamada “Las Desventuras de Peter y *Twitter*”, así como un videojuego *Kinect* conocido como “Peter y *Twitter* por la ciberconvivencia y la igualdad”. Además, el perfil de Peter en *Twitter* te acompañará durante la experiencia y siempre que quieras.

<https://www.peterytwitter.com/>

<https://www.peterytwitter.com/animaciones-peter-y-twitter.php>

<https://www.peterytwitter.com/videojuego-peter-y-twitter.php>

Pilar y su celular, historias para contar (8-12 años)

Este recurso te ayudará en el inicio del **uso autónomo, responsable y saludable** del *smartphone*. Consta de 10 breves historias animadas que tratan situaciones habituales de Pilar, la protagonista, ayudando a pensar sobre cómo disfrutar del mundo digital de forma sana. Encontrarás muchos consejos y te divertirás aprendiendo.

<https://www.pilarysucelular.com/>

<https://www.pilarysucelular.com/#animaciones>

Videojuegos Cyberscouts

¡Os invito a jugar a “*Cyberscouts*”! Es una colección de juegos en línea que ha creado el INCIBE en los que competiréis por demostrar quién conoce más sobre **ciberseguridad**. Está pensado para jugar con amigos/as o, también, en familia.

<https://www.incibe.es/menores/juegos/cyberscouts>

UNICEF - 5 vídeos para tratar en el aula los riesgos de las redes

UNICEF plantea una serie de recursos virtuales en formato audiovisual destinados a que los/as profesores/as los compartan en sus aulas con los/as alumnos/as para reflexionar sobre los principales riesgos de las RRSS, poniendo especial énfasis en la **población más vulnerable**, los/as jóvenes.

Considerando que los entornos digitales poseen un **gran potencial educativo**, UNICEF plantea que se deben aprovechar para la promoción y consolidación de algunos derechos de la infancia, como el derecho a la información o a la libertad de expresión. No obstante, son conscientes de que las herramientas digitales también implican algunos riesgos. Por consiguiente, es necesario educar a los/as más jóvenes en este sentido en las propias aulas, su entorno natural de aprendizaje.

Gracias a estos breves vídeos, los/as docentes podréis plantear y abordar en el aula, de forma dinámica y amena, reflexiones y debates entre el alumnado sobre los **posibles riesgos digitales**; si bien es cierto que este recurso está específicamente orientado a estudiantes a partir del segundo ciclo de Educación Primaria, también es recomendable su proyección en alumnos/as de hasta, incluso, Bachillerato.

<https://www.unicef.es/educa/biblioteca/videos-educativos-riesgos-redes-sociales>

Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (INTEF)

El Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (INTEF) es la unidad del Ministerio de Educación y Formación Profesional responsable de la integración de las TIC y la Formación del Profesorado en las etapas educativas no universitarias.

Supone un espacio de encuentro para impulsar el **cambio metodológico** en las aulas basado en el fomento de la colaboración escolar, la mejora de los espacios de aprendizaje, el desarrollo de habilidades para el s. XXI y de la **competencia digital educativa**; y ofrece multitud de recursos educativos.

<https://intef.es/>

<https://intef.es/recursos-educativos/>

Recursos del INCIBE para trabajar en el aula

¿No se te ocurre nada original para hacer en el aula? El Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) junto con *Internet Segura 4 Kids* (IS4K) han creado diferentes recursos como unidades didácticas, presentaciones, y actividades de larga duración para trabajar en el aula diferentes temáticas de ciberseguridad y **uso seguro y responsable** de *internet*.

<https://www.incibe.es/menores/educadores/materiales-didacticos>

Conferencias de la Fundación Juan March

La Fundación Juan March tiene la misión de fomentar la cultura en España sin otro compromiso que la calidad de su oferta y el beneficio de la comunidad a la que sirve.

<https://www.march.es/es>

<https://www.instagram.com/fundacionmarch/?hl=es>

https://www.facebook.com/fundacionmarch/?locale=es_ES

Ofrece diferentes ponencias y material audiovisual sobre RRSS:

<https://www.march.es/es/buscador/categoria/redes-sociales-3510?sort=date&order=desc>

Entre estas conferencias, destacamos las siguientes:

1. Se reflexiona sobre cuestiones como: ¿Qué relación debería existir entre los medios de comunicación e *internet*?, ¿es *internet* una nueva **herramienta política**?, ¿somos manipulables por las grandes corporaciones digitales? o ¿qué puede aportar a la sociedad española una continua digitalización?

<https://www.march.es/es/madrid/conferencia/internet-solucion-problema>

2. También debaten sobre la **función de las imágenes** a partir de temas como la verdad y la ficción fotográfica, el uso de las imágenes y el futuro digital, así como sobre los posibles peligros de las imágenes en sociedades cada vez más dependientes de las tecnologías de la comunicación.

<https://canal.march.es/es/coleccion/papel-imagen-sociedad-actual-43085>

3. El **derecho a la intimidad** es una demanda común que recogen las legislaciones modernas. Sin embargo, todavía hoy existen grandes vacíos de regulación de la protección de datos personales en *internet*. El uso actual de la web está concentrado en unas pocas manos de compañías transnacionales, para las que la utilización de nuestra información digital supone una gran oportunidad de negocio. En tiempos de las redes sociales, la **hiperconectividad y el control político** a través de *internet*, la imperiosa necesidad de la construcción de una identidad digital es proporcional al reconocimiento que se pretende obtener en un mercado laboral y unos entornos de socialización cada vez más virtualizados. Así quienes observan los espacios digitales como meros lugares para la exaltación del yo, a veces no tienen en cuenta que la **intimidad digital** también se expone con la intención de generar credibilidad y confianza de un individuo con respecto a los demás. ¿Qué cambios sociales han propiciado una nueva percepción de la intimidad?, ¿hasta dónde estamos dispuestos a dar a conocer nuestra intimidad?, ¿confundimos **intimidad con privacidad**? o ¿es la extimidad una nueva forma de intimidad? Amparo Lasén, profesora titular de Sociología de la Universidad Complutense de Madrid, y José Luis Pardo, catedrático de Filosofía de la Universidad Complutense

de Madrid, responderán a varias de estas preguntas. Formato de debate en el que, una vez al mes, los lunes a las 19:30 horas, destacados especialistas analizan temas relevantes de la realidad social, con los periodistas Antonio San José e Íñigo Alfonso. Turquía, ¿mitos o Historia?, ciberseguridad, el futuro de las ciudades, la “cuestión jurídica”, el libro y las nuevas tecnologías, populismo y *fake news*, **campañas electorales y cultura audiovisual** han sido algunos de los últimos temas protagonistas.

<https://canal.march.es/es/coleccion/intimidad-extimidad-23670>

TED TALKS

Plataforma de *streaming* con diferentes ponencias de expertos/as y profesionales que trasladan de forma amena y accesible sus experiencias e invitan a reflexionar al espectador/a:

https://www.ted.com/talks/santiago_bilinkis_como_nos_manipulan_en_las_redes_sociales?language=es

https://www.ted.com/talks/sebastian_bortnik_the_conversation_we_re_not_having_about_digital_child_abuse?language=es

https://www.ted.com/talks/emily_f_rothman_how_porn_changes_the_way_teens_think_about_sex?language=es

https://www.ted.com/talks/darieth_chisolm_how_revenge_porn_turns_lives_upside_down?language=es

https://www.ted.com/talks/ione_wells_how_we_talk_about_sexual_assault_online?language=es

<https://www.youtube.com/watch?v=trGgBTbj4z8>

Conferencias BBVA “APRENDEMOS JUNTOS”

El propósito de BBVA es “Poner al alcance de todas las oportunidades de esta nueva era”. Y ese es el objetivo de “Aprendemos juntos 2030”: fomentar la educación a través de la **sostenibilidad** para ayudar a las personas a construir un **futuro** más verde e inclusivo:

1. <https://aprendemosjuntos.bbva.com/>
2. <https://www.youtube.com/channel/UCI6QcXatdaEAaRTRjl3dc0w>
3. https://twitter.com/aprenderjuntos_
4. <https://www.facebook.com/AprendemosJuntosBBVA/>
5. <https://www.instagram.com/aprendemosjuntosbbva/>
6. <https://www.bbva.com/es/especiales/aprendemos-juntos/>

Empantallados

“Empantallados” es una plataforma para padres y madres que nace de la creencia de que los/as jóvenes necesitan de un adecuado **acompañamiento digital**. Partiendo de la premisa de que el desarrollo tecnológico requiere un crecimiento ético parejo, “Empantallados” considera que las TICs pueden aprovecharse como una **herramienta pedagógica**. Este recurso surge como una iniciativa de Fomento de Centros de Enseñanza, en colaboración con numerosos expertos/as de la educación y la tecnología:

<https://empantallados.com/>

<https://www.youtube.com/channel/UC8UyjlqdfWjxLdrH9lcgeSw>

<https://www.instagram.com/empantallados/>

https://twitter.com/Empantallados_

<https://www.facebook.com/Empantallados-707079309465986/>

UNAF

La Unión de Asociaciones Familiares cuenta con una página de recursos para familias con hijos e hijas preadolescentes y adolescentes donde se recopilan materiales en diversos formatos (posters, infografías interactivas, vídeos, juegos, guías, etc.) tanto para los progenitores como para los y las menores con el fin de orientarles en la prevención de las conductas de riesgo y el fomento de la parentalidad positiva.

<https://unaf.org/recursos-para-familias-con-hijos-o-hijas-adolescentes/>

Aplicaciones de bienestar y supervisión digital, como GOOGLE FAMILY LINK

“*Google Family Link*” es un recurso digital de **control familiar** que os puede ayudar a gestionar herramientas digitales en el contexto familiar. Sus desarrolladores entienden que la relación con la tecnología es distinta en cada familia. Por este motivo, *Google* ha diseñado esta *app*, con la intención de ofrecer una herramienta digital flexible orientada a desarrollar hábitos digitales saludables y encontrar un **equilibrio adecuado** para vuestra familia en este sentido. “*Family Link*” os permite conocer el uso que le dan vuestros/as hijos/as a su dispositivo, ver su ubicación, y **gestionar ajustes de privacidad**, entre otras funcionalidades.

Menores en la Red

“Menores en la red” es un espacio digital que ofrece noticias, consejos, y recursos relacionados con los usos de las TICs y las RRSS. Comparten reflexiones sobre la actualidad y realizan una labor encomiable de divulgación sobre temas relacionados con el uso, los riesgos, y **la reducción de daños asociados al contacto de los/as menores con el entorno digital**:

<https://menoresenlared.com/>

<https://www.facebook.com/MenoresenlaR/>

<https://www.instagram.com/p/CqViDQ-I9Vr/>

<https://twitter.com/MenoresenlaR>

contacto@Menoresenlared.com

Tú decides en internet

Recurso Web de la Agencia Española de Protección de Datos en colaboración con el INTEF, cuyo objetivo es ofrecer información, consejos, materiales y herramientas con las claves necesarias para el **uso seguro y responsable de los datos personales** en internet. Cuenta con espacios diferenciados tanto para jóvenes, padres y madres, y profesores y profesoras.

<https://www.tudecideseninternet.es/es>

Pantallas Amigas

El eslogan de “Pantallas Amigas” reza: Por un uso seguro y saludable de *internet*, redes sociales, móviles y videojuegos. Por una ciudadanía digital responsable.

“Pantallas Amigas” nace en el año 2004 con la misión de la promoción del uso seguro y saludable de *internet* y otras TIC, así como el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia. A tal fin, desarrollan proyectos y **recursos educativos** para la capacitación de niños, niñas y adolescentes de forma que puedan desenvolverse de manera autónoma en *internet*, siendo el objetivo final que desarrollen las **habilidades y competencias digitales** que les permitan participar de forma activa, positiva y saludable en el ámbito digital.

<https://www.pantallasamigas.net/>

<https://www.facebook.com/PantallasAmigas/>

<https://twitter.com/PantallasAmigas>

<https://www.tiktok.com/@pantallasamigas>

<https://www.twitch.tv/pantallasamigas>

<https://www.instagram.com/PantallasAmigas/>

<https://www.pantallasamigas.net/feed/>

<https://www.linkedin.com/company/pantallasamigas/>

<http://www.youtube.com/user/pantallasamigas>

Libros y lecturas complementarias

En la presente era digital, es crucial que los padres y madres se mantengan actualizados/as sobre los **riesgos emergentes** asociados a la tecnología. Los avances tecnológicos están cambiando constantemente, lo que significa que los peligros que enfrentan los niños y niñas también están evolucionando. Para **protegerlos**, es crucial que padres y madres continúen formándose sobre las amenazas digitales y aprendan a navegar en línea de manera segura. Sin embargo, es importante señalar que no existe un manual único o una única perspectiva que pueda cubrir todos los riesgos y desafíos del mundo digital. Por lo tanto, es necesario consultar diferentes fuentes para obtener información y conocimientos más amplios y completos. Además, fomentar el hábito propio de leer es una estrategia valiosa que requiere predicar desde el ejemplo; y es fundamental hacerlo de manera integral y con perspectivas diversas para estar preparados/as ante cualquier desafío. En este sentido, existen multitud de libros que pueden resultar interesantes.

Considerando que sería recomendable **leer diferentes libros, autores/as y perspectivas**, comenzamos recomendando uno de tantos, que no tiene por qué ser el mejor, pero es un buen punto de partida. Insistimos en no tomar ninguna obra como dogma y tratar de desarrollar una opinión propia desde el pensamiento crítico tras leer varias monografías, a ser posible, que desplieguen discursos complementarios. Os presentamos, como posible inicio, “El libro definitivo sobre redes sociales”.

<https://tienda.wolterskluwer.es/p/el-libro-definitivo-sobre-redes-sociales>

<https://www.casadellibro.com/libro-el-libro-definitivo-sobre-redes-sociales/9788499872179/12341138>

https://www.amazon.es/libro-definitivo-Sobre-Redes-Sociales/dp/8499872174/ref=tmm_pap_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=&sr=

Juegos didácticos en familia

UNAF ha creado el juego “Roleando en familia. Historias interactivas para mejorar vuestras relaciones familiares y prevenir conductas de riesgo”, fomentando las competencias personales y sociales. ¿Y tú, te apuntas a rolear?

<https://unaf.org/roleando-en-familia/>

El Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) junto con *Internet Segura 4 Kids* (IS4K) han creado diferentes recursos para explorar los riesgos asociados a las tecnologías **jugando en familia**. ¡Os dejo el link para que comencéis a jugar ya!

<https://www.incibe.es/menores/juegos/juegos-didacticos>

R

The image features a solid orange background. Three white vertical bars are positioned horizontally across the middle. The leftmost bar is the tallest, extending from the bottom edge to about two-thirds of the way up. The middle bar is shorter, starting from the top edge and extending down to about two-thirds of the way up. The rightmost bar is the shortest, starting from the top edge and extending down to about one-third of the way up. The text is centered between the middle and right bars.

Introducción II: Escenas poscréditos

Te has quedado hasta el final, y después de ver la película ya no queda nadie en la sala. Huele a palomitas con mantequilla y el tiempo ha pasado volando. Ahora (aunque tal vez te hayas adelantado y saltado a esta parte directamente, ahí no entro a valorar), quieres saber qué pasará en próximas entregas, qué cameos habrá... Lo siento por la parte que me incumbe, pero lo de llamarlo escenas poscréditos era un poco para ponerle un título sonoro y ya 😊.

Aquí te voy a contar de dónde viene toda la información que he ido mencionando. Ya has visto que he hablado mucho de los/as expertos/as y sus opiniones e incluso de talleres, lo que han comentado madres y padres, etc.

Esta información que traigo como Guía (me encanta mi trabajo³⁰) viene de:

Un proyecto llevado a cabo para la **Universidad Europea de Madrid**, llamado **CONFIDOMINA2.NET**, sobre gente de 13 a 18 años (con aspiraciones y vivencias muy similares a las tuyas, imagino) donde se estudiaron de primera mano muchos perfiles en redes sociales (*Tik Tok*, *Instagram* y *Twitch*) y se realizó una encuesta a jóvenes sobre *internet* en varios colegios españoles.

Otro proyecto de la misma Universidad, que se llamaba **A.I.Driana**. Esta vez se hizo con chicos/as de hasta 15 años, y consistió en crear un taller de teatro o creatividad en redes sociales (*Instagram* y *Tik Tok*) donde interpretaban una serie de personajes y su relación con la tecnología. En este proyecto, también se hicieron varias entrevistas a los padres y las madres de los/as chicos/as que participaron, para reflexionar sobre cómo se viven las redes sociales en familia.

En ambos proyectos se entrevistaron también a profesores/as, policías, psicólogos/as y creadores/as de contenido, que contaban cómo es trabajar con gente joven sobre temas tecnológicos. Siempre que hablo de expertos/as me refiero a ellos/as.

Finalmente, mucha información proviene de charlas y talleres que se imparten en la Universidad Europea de Madrid a alumnos/as de Bachillerato sobre redes sociales, *internet*, seguridad, etc.

*¡No te olvides que puedes quedarte las **Gafas 3D Multiversales F.I.N.E.!***

Son una oportunidad única para ver el mundo de otra manera. Recuerda no mirar nunca directamente al sol, mojarlas con agua salada o exponerlas a radiación gamma cósmica.

30. Una vez fui también Guía de viajes por Escocia y tenía una sección dedicada al Edimburgo misterioso con cosas de fantasmas y magia un poco creepy. También te digo: hasta fui Guía de comida vegana divertida; bueno, recetario me llamaban.

MODO PROFESORES/AS Y PADRES Y MADRES

Esta Guía no es un producto académico, sin embargo, parte de varios proyectos de investigación y actividades divulgativas que hemos llevado a cabo desde el Grupo de Conocimiento-Investigación, vinculados al Grado en Criminología. En concreto:

- Redes sociales y comportamiento antinormativo en jóvenes entre 13 y 18 años. Detección de nuevas formas de dominación, adicción y relación en la sociedad digital. CONFIDOMINA2.NET. (CIPI/22.260 y CIPI/20/171). Realizado entre los años 2020 y 2023 tras recibir la autorización del Comité de Investigación y financiado por la Universidad Europea de Madrid y el Banco Santander a través de las Becas-Cantera.
- Proyecto A. I. Driana: Desarrollo de una herramienta preventiva a través del “story-telling”, en el marco de una Etnografía Digital sobre prácticas y experiencias de vulnerabilidad juvenil en entornos digitales. (CIPI/213006.48). Realizado entre los años 2021 y 2023 tras recibir la autorización del Comité de Investigación y financiado por la Universidad Europea de Madrid.
- Talleres divulgativos sobre el impacto de las redes sociales y la tecnología organizados por la Universidad Europea de Madrid con estudiantes de Bachillerato.

Cabe destacar, además, que el Proyecto A.I.Driana tenía como Objetivo General:

Mostrar los beneficios del “story-telling” en la construcción de canales de comunicación efectivos entre padres, madres e hijos/as para la identificación, el reconocimiento y la prevención de los riesgos asociados al uso de entornos digitales por parte de los/as jóvenes.

Mientras que el Proyecto CONFIDOMINA2.NET buscaba:

Identificar y definir nuevas formas de dominación, adicción y relación social entre usuarios/as de 13 a 18 años, en redes sociales.

Finalmente, las metodologías de los diferentes estudios eran:

- Para CONFIDOMINA2.NET realizamos dos grupos de discusión³¹ con padres, madres y profesionales de la orientación académica y de la psicología. Junto a esto, se realizó una Etnografía Digital³² multisituada en *Tik Tok*, *Twitch* e *Instagram*. Analizándose quince perfiles de jóvenes de varios géneros y más de 10.000 vídeos. Finalmente, se llevó a cabo una encuesta *online* en colegios de varias ciudades de España.
- En A.I.Driana trabajamos con una Etnografía Digital que implicaba la creación de un taller de story-telling³³ en cuentas privadas de *Instagram* y *Tik Tok* con siete niños y niñas. Además de esto, se llevaron a cabo varias rondas de entrevistas a sus padres y madres (antes y después de los talleres) y un panel de expertos/as³⁴ *online* que contaba con profesionales de la psicología, sexología, enseñanza, intervención y un creador de contenido digital.

Esta pequeña (segunda) introducción académica es importante para comprender el origen de gran parte de la información, pues para su obtención se ha seguido el método científico, cumpliendo con todas las cuestiones éticas relativas a este. Para ello, se ha utilizado el protocolo ético M.A.R.V.E.L., buscando en todo momento garantizar el bienestar y la seguridad de las personas que han participado y colaborado en los estudios. A lo largo de la Guía se han utilizado ejemplos y extractos de las conversaciones mantenidas con profesionales, familiares, niñas, niños y adolescentes, así como de lo observado en redes sociales. En ningún momento se han compartido datos identificados. Toda esta información no supone ni integra un análisis académico del contenido (que ya se ha realizado con anterioridad), sino que tiene vocación divulgativa y educativa.

31. Los Grupos de Discusión son una herramienta de investigación cualitativa orientada a explorar en profundidad las opiniones, intereses y reflexiones de ciertos individuos mediante interacción social.

32. La Etnografía Digital supone el estudio de primera mano de los diferentes entornos digitales y las relaciones que allí se establecen, así como el impacto que generan estas fuera de los mencionados entornos. Pero también de los códigos, del lenguaje, etc.

33. Taller de creación de historias.

34. Herramienta de investigación en la que un grupo de profesionales versados en su campo intercambian opiniones sobre una temática concreta.

GRUPO CONOCIMIENTO-INVESTIGACIÓN EN PROBLEMÁTICAS SOCIALES

El Grupo de Conocimiento-Investigación en Problemáticas Sociales (GCIPS) es un grupo universitario de investigación adscrito a la Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación de la Universidad Europea de Madrid (UEM). Las líneas de investigación del Grupo son: desigualdad, exclusión social y salud pública, fenomenología y epidemiología social, nuevas tecnologías, delincuencia y victimización.

¿Pero quiénes somos? Es una pregunta que nos hacemos todas/os con cierta frecuencia a nivel espiritual. Siendo un poco más prácticos, somos un grupo de profesores/as e investigadores/as de diversas áreas de conocimiento: Criminología, Sociología, Derecho, Filosofía, Antropología y Bellas Artes. Creemos que las realidades sociales son muy ricas y complejas y merecen un estudio desde muchas perspectivas.

Nos presentamos:

Raquel Rebeca Cordero Verdugo, Investigadora Principal del GCIPS experta en Sociología, Ciencia Política y Comunicación.

Jorge Ramiro Pérez Suárez, Investigador experto en Criminología y Derecho.

Antonio Silva Esquinas, Investigador experto en Criminología y Antropología.

David Pavón Herradón, Investigador experto en Derecho.

Julio Díaz Galán, Investigador experto en Filosofía y Antropología.

Mario Muñoz Anguita, Investigador experto en Criminología y Psicología.

Laura Gómez Cuesta, Investigadora experta en Comunicación y Bellas Artes.

Adán Arsuaga Méndez, Investigador experto en Filosofía.

Como colaboradora nacional:

Aida Fonseca Díaz, Investigadora experta en Derecho, Mediación y Género

Como colaborador internacional:

Gino Ríos Patio, Investigador experto en Derecho, Ciencias Penales y Educación.

También nos gustaría compartir algunas publicaciones que pueden ser de vuestro interés:

Briggs, D., Cordero, R. R., Silva, A., y Pérez, J. R. (2019). Las conductas de riesgo y la delincuencia en espacios turísticos de ocio nocturno. En *Sociología del turismo* (pp. 209–238). Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.

Cordero, R. R., Pérez, J. R., y Silva, A. (2020). La gestión del deseo afectivo-sexual en la crisis de la COVID 19. En Alberto del Campo Tejedor, *La vida cotidiana en tiempos de la COVID: una antropología de la pandemia* (p. 201-225). Los Libros de la Catarata.

Cordero, R. R., Silva, A., y Pérez, J. R. (2022). The Invisible Suffering of Young People during the COVID-19 Pandemic in Spain and the Collateral Impact of Social Harm. *Social Sciences*, 11(8), 335. <https://doi.org/10.3390/socsci11080335>

Cordero, R. R., Silva, A., Pérez, J. R., y Gómez, F. (2021). *El Challenge Based Research (CBR) como reto pedagógico. La investigación en criminología llevada a la docencia*. McGraw Hill Aula Magna.

Díaz, J., Cordero, R. R., Pérez, J. R., y Silva, A. (2022). Construyendo la escuela del futuro: guía (ciber)humanista para orientarse en la jungla digital. *Viento Sur*, (184). <https://vientosur.info/construyendo-la-escuela-del-futuro-guia-ciberhumanista-para-orientarse-en-la-jungla-digital/>

Pérez, J. R., Cordero, R. R., Silva, A., y Briggs, D. (2020). Mercado mecánico de la carne: análisis integrado del Proyecto Enrolla2 sobre aplicaciones afectivo-sexuales. En G. Ríos y A. Silva (coords.), *Nuevos horizontes en investigación criminológica: ultra-realismo* (pp. 227-276). Universidad de San Martín de Porres.

Silva, A., Cordero, R. R., Pérez, J. R., y Pavón, D. (2022). ¿Sortear óbices en el campo o aprender de ellos?: Una reflexión sobre el impacto de los algoritmos en la investigación criminológica de las apps afectivo-sexuales y las redes sociales. En E. García-Antón (dir.), *Los Derechos Humanos en la inteligencia artificial: su integración en los ODS de la Agenda 2030* (p. 439-464). Thomson Reuters Aranzadi.

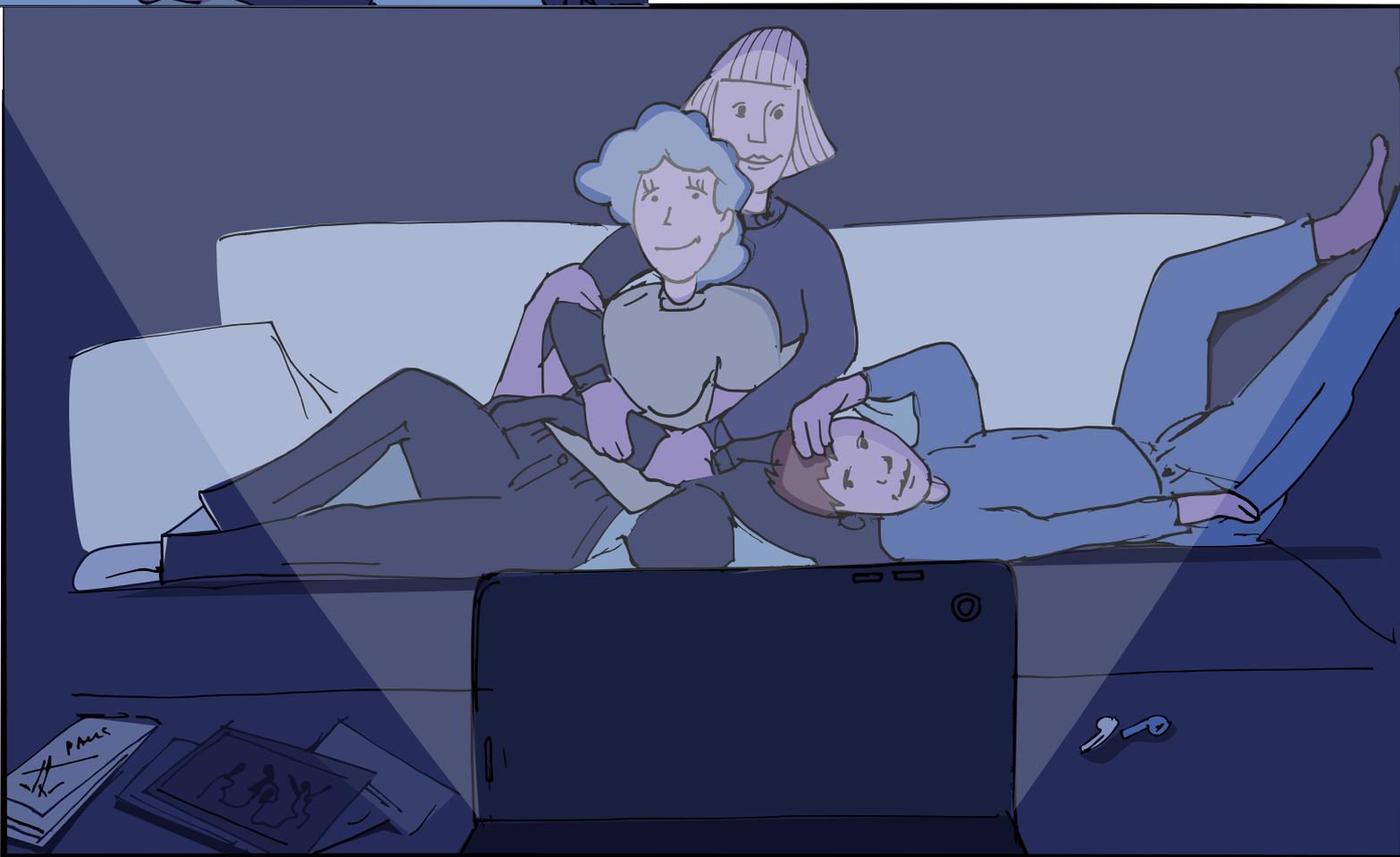
Además de nuestro Blog <https://criminologia.hypotheses.org/>

¡Ha sido un placer conocernos!



MOVIE NIGHT
UNA NOCHE EN CASA DE
LA FAMILIA CYBERNA
**LA TECNOLOGÍA TAMBIÉN
NOS PUEDE ACERCAR**







unión de asociaciones familiares

C/ Alberto Aguilera, 3, 1º Izda. 28.015 Madrid
Tfnos: 914463162/50
info@unaf.org | unaf.org



**Universidad
Europea**

G.C.I.P.S.
criminologia.hypotheses.org/

Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación
C/ Tajo, s/n. 28.670 Villaviciosa de Odón (Madrid)
universidadeuropea.es



Subvenciona:

