

ADOLESCENTES E INTERNET: CLAVES PARA ENTENDER Y PREVENIR

DR. ANTONIO RIAL BOUBETA

Profesor Titular de la Facultad de Psicología de la
Universidad de Santiago de Compostela

DRA. PATRICIA GÓMEZ SALGADO

Investigadora postdoctoral de la Facultad de Psicología
de la Universidad de Santiago de Compostela



Contenido

DOCUMENTO BASE	3
Adolescentes e Internet: Claves para Entender y Prevenir	
FICHA 1	20
Problemas y riesgos asociados a la Red	
FICHA 2	27
Recomendaciones prácticas para fomentar un uso saludable de la Red	

Documento base.

Adolescentes e Internet: Claves para Entender y Prevenir

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

I. SEIS PREMISAS DE PARTIDA

1. *No demonicemos: Internet es bueno*
2. *Es un fenómeno relativamente nuevo*
3. *No es exclusivo de los adolescentes. Internet gusta... a casi todos*
4. *Dimensión económica y organizacional*
5. *No es una moda ni algo pasajero, va en aumento*
6. *No es un problema menor*

II. USO ABUSIVO, ADICCIÓN, USO PROBLEMÁTICO ¿QUIÉN ES QUIÉN?

III. MAGNITUD DEL PROBLEMA

IV. EL RETO DE LA DETECCIÓN PRECOZ DEL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET

V. VARIABLES ASOCIADAS Y MODELOS EXPLICATIVOS

CONCLUSIONES

REFERENCIAS

Desde que en 1993 la *World Wide Web* o Red Informática Mundial llegó al gran público su uso se ha ido extendido y generalizando, hasta niveles que posiblemente ninguno de sus creadores hubiera llegado siquiera a imaginar. La Red se ha convertido en parte indispensable de la vida de jóvenes y adultos, formando parte de multitud de rutinas de nuestro día a día. Los cada vez menores costes de conexión, los grandes avances a nivel tecnológico y el uso masivo de ordenadores personales, portátiles, *tablets* y *smartphones* en los últimos años han llevado a un incremento exponencial en el número de usuarios/as de Internet, principalmente entre los más jóvenes. Los datos más recientes proporcionados por la Oficina Europea de Estadística cifran en un 79% el porcentaje de europeos de entre 16 y 74 años que ha utilizado Internet en los últimos tres meses, valor que alcanza un 97% si hablamos de adolescentes de entre 16 y 19 años (Eurostat, 2015). En España, las cifras son similares.

Internet y las Nuevas Tecnologías (NT) han supuesto un cambio radical en el paradigma de la comunicación y el desarrollo de las relaciones interpersonales. A ello han de sumarse las novedades y ventajas que desde un punto de vista informativo, formativo, de ocio, comercial o de servicios aporta la Red, lo que se traduce en indudables beneficios a todos los niveles. Habida cuenta de todos los avances que Internet representa, debemos de huir de la tentación de demonizarlo para, por el contrario, partir de la idea de que la Red ha contribuido a una mejora sustancial de nuestra calidad de vida y de que representa uno de los mejores ejemplos de progreso y evolución. En gran medida, somos lo que somos gracias al avance tecnológico.

Es importante tener en cuenta que este avance es percibido como tal solo entre aquellos/as que han conocido una realidad anterior a esta revolución tecnológica. Este grupo, conformado por los adultos de hoy en día, recibe la etiqueta de *Inmigrantes Digitales* (Prensky, 2001). Por su parte, los adolescentes de nuestros días forman parte del grupo que ha dado en llamarse *Nativos Digitales* (Prensky, 2001), una etiqueta que designa a aquellos en cuyo desarrollo han estado siempre presentes las Nuevas Tecnologías e Internet, donde el mundo puramente *offline* es simplemente inconcebible. Reconocer esta distinción supone hablar de la brecha digital, una nueva brecha generacional añadida a las ya clásicas entre adolescentes y adultos en terrenos como el establecimiento de límites y normas, o el acuerdo entre necesidades, expectativas y motivaciones que mueven a unos y otros.

El descubrimiento de uno/a mismo/a, el desarrollo maduro cognitivo, intelectual y de la personalidad; la construcción de la identidad sexual y de género; el fortalecimiento de las relaciones afectivas de amor y amistad; la búsqueda de sensaciones, el inicio en el consumo de sustancias y otras prácticas de riesgo; o la adquisición de autonomía, independencia, libertad y responsabilidad son algunos de los tradicionales desafíos que los/as adolescentes han de afrontar durante este periodo de transición en el que se encuentran inmersos. A dichos desafíos, inevitablemente, se suma ahora el reto del uso saludable y responsable de las NT, Internet y las redes sociales, pues los *Nativos Digitales* se acercan a esta realidad de una manera mucho más abierta, integral y libre de prejuicios que los adultos, pero también de un modo menos cauteloso y siendo menos conscientes de los riesgos que la Red puede entrañar. Reconocer las virtudes de Internet no debiera ser sinónimo de obviar que su uso, como el de cualquier otra herramienta, puede conllevar ciertos peligros.

Entre los riesgos sobre los que más se ha escrito y debatido, destaca el hecho de que el uso de Internet pueda llegar a ser adictivo. A raíz de ello, han surgido ciertas clínicas, centros especializados y programas específicos que buscan reeducar hacia un uso saludable de Internet y paliar los efectos negativos de esta problemática. Por otra parte, el acceso ilimitado a contenidos xenófobos, racistas, homófobos, sexistas y/o machistas han contribuido a exacerbar ciertas actitudes intolerantes y retrógradas entre nuestros/as jóvenes. Asimismo la Red también se ha convertido en escenario de nuevos delitos como el *grooming*, la sextorsión o el ciberacoso escolar.

El objetivo general de este módulo no es otro que poner al alcance de los profesionales de la psicología clínica, educativa y social, una guía sencilla, pero a la vez completa y actualizada, que dé cuenta de la poliédrica realidad que supone el uso de Internet entre los/as adolescentes. El módulo se plantea con tres objetivos específicos: (1) por una parte, se busca proporcionar una visión rigurosa, comprensiva y completa del fenómeno que las NT, Internet y las redes sociales suponen, en especial para los más jóvenes; (2) por otra parte, se pretende que los contenidos aquí expuestos lleguen a ser útiles a la hora de resolver los grandes desafíos por acometer en este campo; (3) por último, entendiendo que el Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos de España posee también una función social relevante, este material debe servir también para sensibilizar a los profesionales de la psicología y la educación, acerca de la trascendencia del tema, de manera que se conviertan en fuerte correa de transmisión a la sociedad, en general, y a padres y madres en particular.

A lo largo de estas páginas se abordarán los siguientes contenidos: en primer lugar, se partirá de 6 claves o premisas fundamentales que facilitan la comprensión del fenómeno; a continuación, se expondrá la controversia conceptual y la ambigüedad terminológica existente entorno al uso problemático de Internet, se tratará de medir la magnitud de dicho problema a nivel epidemiológico y se hará especial hincapié en la importancia de la detección precoz. Por último, se identificarán aquellas variables asociadas al uso problemático de Internet y se proponen unas breves conclusiones a modo de cierre.

I. SEIS PREMISAS DE PARTIDA

No demonicemos: Internet es bueno

Internet proporciona innegables beneficios para la sociedad en general y para los adolescentes en particular a muy diferentes niveles: brinda nuevas oportunidades académicas y de formación, profesionales y de mercado, de diversión y ocio y, sobre todo, de comunicación y relación interpersonal (Rial, Gómez, Picón, Braña y Varela, 2015). La Red implica avances indiscutibles en el campo de las relaciones sociales tanto en el ámbito personal, como académico y profesional, hasta el punto de que se ha convertido en el medio preferido por muchos/as para iniciar, mantener, fortalecer y/o finalizar sus relaciones.

Mención aparte merece el extenso uso que de Internet se realiza en el entorno escolar. Durante el periodo de escolarización obligatoria de niños/as y adolescentes, la mayoría utiliza de manera regular tanto el ordenador como Internet para realizar diversas actividades y tareas escolares en el propio centro educativo. Tanto es así que las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son utilizadas en los colegios e institutos no solamente como apoyo a la enseñanza tradicional de las distintas asignaturas, sino también como herramienta para el desarrollo de habilidades TIC. En España, la media de estudiantes por ordenador destinado a tareas de enseñanza y aprendizaje en los centros educativos es de 3, al tiempo que el 99,8% de los centros cuenta ya con conexión a Internet (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2014). Vinculado a este ámbito, los diferentes avances tecnológicos han permitido el desarrollo de aplicaciones y videojuegos que estimulan el aprendizaje de niños y adolescentes, así como la disponibilidad de recursos educativos para aquellos con necesidades especiales.

Pero esto no es todo. Más allá de su uso en el contexto educativo, Internet puede entenderse como fuente inagotable de diversión y recreo para los más jóvenes, por lo que no resulta extraño que el 28,4% de los/as menores españoles/as juegue de manera habitual a videojuegos *online*, dedicando una media de 5,16 horas a la semana a dicha actividad (Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) y Asociación Española de Distribuidores y Editores de Software de Entretenimiento (aDeSe), 2010). A este respecto, es interesante subrayar que el videojuego se ha convertido en la mayor industria de ocio y entretenimiento en España, superando en volumen de facturación al cine y la música juntos.

Todos estos datos dan cuenta de la gran acogida que Internet y las Nuevas Tecnologías gozan entre el público adolescente, quienes han encontrado en la Red un medio extraordinario para conectarse, interactuar, aprender, divertirse y satisfacer sus necesidades de ocio y tiempo libre.

Es un fenómeno relativamente nuevo

Internet es la expresión contemporánea del anhelo constante de la humanidad por satisfacer su necesidad de comunicación. Este impulso ha guiado la creación de instrumentos cada vez más poderosos y veloces en el proceso comunicativo: desde la escritura jeroglífica, la invención del alfabeto o la aparición de la imprenta, hasta la difusión del teléfono, la radio, la televisión y, finalmente, el gran salto a la Red de redes.

Actualmente protagonizamos la *Revolución de la Información*, una etapa de rápidos y constantes cambios que se inició con los grandes pasos de la computación y la informática y ha culminado con la expansión de Internet. En 1998 nacía *Google*, y solo tres años más tarde, en 2001, *Wikipedia*. En 2004 surgía el término *Web 2.0* para referirse a un nuevo universo de páginas web interactivas, entre las que se encuentran las redes sociales y los blogs. En este mismo año irrumpía *Facebook*, la red social que actualmente cuenta con 1,49 billones de usuarios activos; en 2005 lo hacía *Youtube*, y un año más tarde comenzaba a operar *Twitter*, la red de *microblogging* que en la actualidad registra 316 millones de cuentas activas. En 2009 surgía la aplicación de mensajería instantánea *Whatsapp*, cuyos usuarios hoy en día se cifran por encima de los 900 millones; y en 2010, veía la luz la red social de fotografía *Instagram*, con más de 400 millones de usuarios actualmente. El último estudio sobre *La Sociedad de la Información en España* pone de relieve que la encriptación, el Big Data y el vehículo inteligente conforman las tendencias futuras de la vida digital (Fundación Telefónica, 2015).

Esta celeridad inherente al fenómeno seguramente esté ligada al hecho de que a nuestra sociedad le cuesta adaptarse de forma ágil a todos los cambios que Internet ha supuesto. Las nuevas ventajas y potencialidades derivadas del uso de Internet y las NT llevan inevitablemente emparejadas disfuncionalidades o desajustes que precisan de una mayor y más rápida capacidad de respuesta, de un aprendizaje permanente y de una actitud proactiva por parte de la sociedad del siglo XXI. Dichas armas permitirán entender los retos que Internet supone, tanto a nivel social y educativo, como humano.

No es exclusivo de los adolescentes. Internet gusta... a casi todos

El uso de Internet y las Redes Sociales constituye un fenómeno multidimensional y amplio, que se manifiesta como una relación social plena, internacional, supraindividual y suprafuncional, con reciprocidad entre los sexos, generaciones y culturas (Observatorio de la Juventud en España, 2009). Internet es una herramienta valiosa para todos los segmentos de edad, tan rica y apasionante como a veces preocupante, un auténtico fenómeno global.

Prueba de ello es el hecho de que se hayan ido incorporando progresivamente nuevos términos y expresiones en nuestro lenguaje cotidiano. El vocablo *nomofobia*, abreviatura de la expresión inglesa *no mobile phone phobia*, designa un miedo irracional a estar sin el teléfono móvil; el acrónimo *fomo* (*fear of missing out*) define la vertiente moderna y digital de un miedo social tradicional, el miedo a perderse lo que está pasando, el miedo a quedar excluido; *phubbing*, formado a partir de las palabras inglesas *phone* (teléfono) y *snubbing* (desprecio) consiste en restar atención a quien nos acompaña para prestársela en su lugar al móvil; el *síndrome de la vibración fantasma* denomina la curiosa sensación de sentir la vibración del teléfono móvil cuando este no está vibrando o ni siquiera lo llevamos encima; el término *vamping* hace referencia al hecho de utilizar los dispositivos tecnológicos durante gran parte de la noche, lo que ofrece a los adolescentes la posibilidad de socializar intensamente, sin interrupciones ni supervisión, a cambio de alterar sus patrones de sueño y afectar sus ritmos circadianos; y, por último, el vocablo *crackberry* sirve para designar aquel comportamiento que consiste en consultar más de 400 veces al día nuestro *smartphone*.

Más allá de los términos lingüísticos de reciente incorporación en nuestra jerga, existen multitud de indicios que muestran cómo Internet y las Redes Sociales no son cosa solo de jóvenes. Esperar en la parada del bus consultando Facebook, asistir a una reunión familiar enviando y recibiendo whatsapps, ver nuestro programa televisivo favorito al tiempo que compartimos nuestras impresiones en Twitter *ipso facto* son solo algunas de las situaciones en las que podemos comprobar cómo Internet y las NT circundan y tiñen nuestro día a día. No nos vamos a engañar: Internet y las Redes Sociales gustan. A grandes y pequeños. Y mucho. Concretamente, las redes sociales son un vehículo de autoexpresión a través de la creación de perfiles, y brindan la oportunidad de crear nuestra propia identidad, o incluso de construir una nueva, lo cual las vuelve tremendamente atractivas. Además, las redes sociales han sabido conectar con lo más profundo del ser humano, con sus necesidades, convirtiéndose así en un surtidor emocional. En términos de Maslow, las redes sociales apaciguarían las necesidades sociales de afiliación y pertenencia de los individuos, su necesidad de estima y reconocimiento y también la necesidad de autorrealización. Esto explica el relevante papel que las redes sociales han jugado en la organización de movimientos sociales, como el 15M o la primavera árabe, y en la coordinación de organizaciones políticas o incluso terroristas, como es el caso del autodenominado Estado Islámico.

Todo ello ha sido posible gracias a la accesibilidad sin límites temporales de las redes sociales y a su universalidad espacial, es decir, gracias a su versatilidad y adaptabilidad a diferentes contextos. No debemos olvidar que las redes sociales ofrecen interactividad y riqueza multisensorial, a través de un canal multimodal que se nutre de publicaciones propias y ajenas, noticias de actualidad, bombas o escándalos informativos públicos o privados, fotografías, memes, vídeos... Además, la pantalla tiene un efecto desinhibidor al tiempo que actúa como escudo protector. A ello han de sumarse características complementarias como la inmediatez de la comunicación, sin que ello implique renunciar a una estrategia comunicativa y a una planificación del mensaje que hace posible el control del yo público. Así se consiguen atenuar o potenciar determinados elementos en función de la voluntad del emisor, creando una *falsa* espontaneidad, regulada y distorsionada. Dichas peculiaridades lejos de resultar contradictorias favorecen el empleo de estas herramientas ya que permiten proyectar la mejor versión de uno/a mismo/a.

Ciertamente poner el foco del problema en los/as adolescentes sería un error y una enorme torpeza, ya que orientaría la búsqueda de soluciones hacia planteamientos estériles. Como se ha expuesto, Internet y las NT constituyen un fenómeno global, con un marcado componente social que entronca directamente con nuestra condición de mujeres y de hombres. Demonizar a los jóvenes sería tan absurdo como demonizar el propio avance tecnológico.

Dimensión económica y organizacional

Aún reconociendo la gran relevancia de la dimensión social, psicológica y humana del fenómeno de Internet, no debiéramos pecar de ingenuos y creer que su éxito únicamente obedece a este factor. La dimensión macroeconómica de Internet también ha de ser tenida en cuenta. Se calcula que a cada minuto, 6.000 perfiles son consultados en Facebook, 100.000 nuevos tweets son publicados, 347.222 fotografías son compartidas a través de Whatsapp, 4.000.000 de búsquedas se realizan en Google y 204.000.000 de mensajes de correo electrónico son enviados. Internet no es solo una herramienta provechosa para la sociedad en su conjunto, sino que también es un negocio muy rentable para algunos y posiblemente el mercado más grande jamás imaginado. No es casualidad que el top 3 de las compañías con mayor valor en bolsa pertenezcan al sector de la tecnología: Apple, en primer lugar, con un valor estimado de 520.000 millones de dólares, seguida muy de cerca por Alphabet –nombre de la empresa en la que se integra el buscador Google- cuyo valor estimado alcanza los 512.000 millones de dólares; y Microsoft, en tercer lugar, valorada en 410.000 millones. Tampoco es casualidad que otras dos empresas del sector de las NT se cuelen en el ranking de las 10 empresas de mayor valoración en bolsa: Amazon, que sería actualmente la séptima compañía por capitalización bursátil (valorada en casi 275.000 millones de dólares), y la red social Facebook, que se situaría en octava posición con un valor de algo más de 266.000 millones de dólares.

Internet es además una magnífica herramienta de marketing para cualquier empresa, negocio o marca. A través de las redes sociales se puede mejorar la imagen corporativa, lanzar promociones con las que tratar de atraer a un mayor número de compradores/as o realizar descuentos especiales para aumentar las ventas; reforzar, cohesionar y fidelizar al consumidor; incrementar el compromiso, apego e identificación con la marca del cliente, consiguiendo que se convierta en un seguidor, etc. Hemos dejado atrás el concepto tradicional de consumidor de información para dar paso al prosumidor, un consumidor que es además productor de contenidos, opiniones y críticas gracias a la interactividad y la participación de las redes.

No hemos de perder de vista que cuando parece que no hay producto, el producto somos nosotros mismos. Esto es lo que acontece mientras navegamos en el entorno *online* gratuito, donde somos bombardeados con anuncios de Google, *banners*, animaciones o vídeos. Asimismo, somos usuarios de redes sociales, aplicaciones gratuitas o redes wifi públicas a cambio de ceder información sobre nuestros hábitos diarios, los lugares que frecuentamos, en qué y dónde trabajamos, con quién nos relacionamos, en qué ocupamos nuestros momentos de ocio, etc. Este *aparentemente inocente* aumento de la exposición de la privacidad viene impulsado por el uso de páginas dedicadas a vender la información personal que nosotros/as ofrecemos voluntariamente. El posterior análisis de *Big Data* servirá para extraer conocimiento acerca de productos, clientes o competidores a la vez que guiará la toma de decisiones de las empresas para intentar optimizar operaciones y procesos de negocio (*evidence-based decision-making*).

No es una moda ni algo pasajero, va en aumento

No debemos de ponernos a resguardo y esperar que el temporal de Internet amaine, pues hay suficientes evidencias que muestran que Internet ha venido para quedarse. En el año 2006, el 60% de los europeos de entre 16 y 74 años había utilizado Internet en los últimos tres meses, una cifra que actualmente alcanza el 79% (Eurostat, 2015). En España, el crecimiento en los últimos años ha sido incluso más vertiginoso, partiendo de un 47% en 2006 hasta llegar a igualar el valor medio europeo actual (79%). Si hablamos de adolescentes, el porcentaje actual de usuarios europeos es de un 97%, valor que alcanza un 99% si nos referimos a adolescentes españoles (Eurostat, 2015). En esta misma línea, según los resultados de la última *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares*, el 93,6% de los menores de entre 10 y 15 años ha utilizado Internet en los últimos 3 meses, porcentaje que asciende al 98,5% en la franja de 16 a 24 años (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2015).

Además conviene señalar que el 75,9% de los hogares españoles con al menos un miembro de 16 a 74 años dispone de algún tipo de ordenador, al tiempo que el 78,7% cuenta con conexión a Internet (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2015). Ello pone de relieve la desbancada que el ordenador personal viene sufriendo en los últimos años como dispositivo más utilizado para navegar por Internet frente a las nuevas tendencias que han situado al *móvil inteligente* como su sucesor (un 83% de los internautas españoles ha accedido a la Red mediante *smartphones*, lo que supone un aumento de su uso del 5,9 con respecto al año anterior (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2015). En relación a ello, cabe subrayar además que la edad media de acceso al primer móvil se sitúa en los 11,2 años (Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) y France Telecom España (Orange), 2011), de manera que el 64,4% de los niños de entre 10 y 15 años y el 69,8% de las niñas de esta edad dispone de teléfono móvil (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2015).

No es un problema menor

La abundante literatura científica publicada en la última década, así como los cuantiosos estudios llevados a cabo por instituciones, organizaciones o asociaciones nacionales e internacionales ponen de manifiesto no solo los problemas derivados de un uso abusivo o excesivo de Internet, sino también los perjuicios o riesgos asociados (Rial, Gómez, Braña y Varela, 2014). Trabajos como el de Rial, Golpe, Gómez y Barreiro (2015) se han encargado de poner sobre la mesa el amplio abanico de consecuencias negativas derivadas, directa o indirectamente, de un uso problemático de Internet entre los/las adolescentes. Sabemos que el uso inadecuado de Internet suscita conflictos escolares y familiares, repercutiendo además a nivel individual. En el entorno escolar, destaca el absentismo escolar presencial (que consistiría en acudir al centro escolar, pero dedicando buena parte de la atención a actividades que no guardan relación con las tareas escolares, como por ejemplo, las redes sociales o la mensajería instantánea) y la falta de productividad o el pobre rendimiento escolar. Fuera del aula, la disminución del interés por otras actividades gratificantes o la alteración misma de las pautas de alimentación y de sueño destacan como posibles riesgos. Asimismo, diferentes estudios han vinculado el uso problemático de Internet con el consumo de drogas (Heo, Oh, Subramanian, Kim y Kawachi, 2014; Lee, Han, Kim y Renshaw, 2013), el incremento de las actitudes sexistas entre los jóvenes o el aumento de los casos de violencia filiofamiliar.

Desde un punto de vista jurídico, se ha constatado también la aparición de nuevas formas de delito, como es el caso de la *sextorsión*, el *ciberbullying* o el *grooming*, que tanta preocupación social están suscitando. No debemos olvidar que Internet es una ventana de acceso a todo tipo de contenidos (pornográficos, violentos, racistas, sexistas...) así como a webs de apuestas, de juegos de azar y videojuegos *online* que pueden resultar poco adecuados. Estos y otros problemas y riesgos asociados a Internet se abordan en la primera de las fichas que forman parte de este curso.

II. USO ABUSIVO, ADICCIÓN, USO PROBLEMÁTICO ¿QUIÉN ES QUIÉN?

Más allá de los riesgos y amenazas citados, uno de los grandes caballos de batalla de investigadores/as y profesionales en este ámbito es el uso problemático o potencialmente adictivo de Internet, una cuestión que ha generado una importante alarma social y sigue siendo a día de hoy un aspecto controvertido tanto desde el punto de vista sociosanitario como educativo.

Tras casi 20 años de investigación, preguntas aparentemente sencillas siguen sin ser respondidas de manera consistente: ¿los términos *uso abusivo de Internet*, *uso problemático de Internet* o *adicción a Internet* son intercambiables?, ¿de qué estamos hablando exactamente cuando nos referimos a ellos?, ¿es el uso de Internet realmente capaz de generar un trastorno adictivo? Llegar a ofrecer una respuesta adecuada a estas preguntas pasa no solo por llevar a cabo una extensa y profunda revisión bibliográfica sino, por alcanzar un consenso en la comunidad científica, en relación a la unificación a nivel terminológico, conceptual y de criterios diagnósticos.

En primer lugar, es necesario matizar que la preocupación social en torno a la adicción a Internet se ha visto alimentada en los últimos años por el sensacionalismo con el que ciertos medios de comunicación han tratado el asunto. Ello ha contribuido a generar cierta suspicacia e incluso rechazo entre algunos investigadores/as y profesionales que consideran que es una cuestión de puro oportunismo mediático, ya que desde una perspectiva ortodoxa sencillamente no se puede hablar de adicción a Internet (Estallo, 2001; Grohol, 1999; Matute, 2001). A favor de estos autores más escépticos se encuentra la evidencia de que ni el DSM-5 ni la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud (CIE-10) compilan tal categoría. Aún así, es conveniente señalar dos avances que han sido incorporados a la versión más reciente del DSM (American Psychiatric Association, 2013). Por una parte, el *Internet Gaming Disorder* ha sido incluido en la sección III del manual, como una condición que necesita de más investigación clínica y experiencia antes de poder ser considerada un trastorno oficial. Es preciso puntualizar que los criterios de esta nueva categoría no incluyen el uso general de Internet o de las Redes Sociales, sino únicamente el uso de videojuegos *online*. Por otra parte, el capítulo de *Trastornos relacionados con Sustancias y Trastornos Adictivos* incluye en esta nueva versión el *Juego Patológico* en una nueva localización más acorde a los hallazgos de investigación que señalan su similitud con los *Trastornos relacionados con Sustancias* en su expresión clínica, origen cerebral, comorbilidad, fisiología y tratamiento. Este hecho lleva a pensar que otras *adicciones comportamentales* podrán ser integradas bajo el mismo epígrafe en futuras ediciones del manual (Cía, 2013; Petry y O'Brien, 2013).

En segundo lugar, existe una falta de consenso con respecto a su denominación, incluso entre aquellos/as que están de acuerdo en apuntar que el uso de Internet sí puede llegar a ser perjudicial. La heterogeneidad terminológica para referirse a dicho fenómeno es manifiesta: *Adicción a Internet* (Chou y Hsiao, 2000; Goldberg, 1995; Kandell, 1998; Young, 1998b), *Uso Compulsivo* (Greenfield, 1999; Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst y Garretsen, 2009), *Uso Patológico* (Davis, 2001; Morahan-Martin y Schumacher, 2000), *Uso Problemático* (Caplan, 2002; Shapira et al., 2003), *Uso Excesivo* (Hansen, 2002), *Uso no Regulado* (LaRose, Lin y Eastin, 2003) o *Dependencia de Internet* (Anderson, 2001; K. Chen, Tarn y Han, 2004; Rahmani y Lavasani, 2011) son algunos de los términos más utilizados en la literatura científica.

Pero las discrepancias no acaban aquí. El problema teórico subyacente no solo afecta a la terminología sino también a la elección de los criterios definitorios del fenómeno en sí mismo y, en consecuencia, a la clasificación de los individuos. En ausencia de un *patrón oro*, los autores/as han optado por diferentes estrategias a la hora de establecer cuáles sus características definitorias. Entre ellas destacan (1) la adaptación de los criterios diagnósticos de trastornos relacionados, como la dependencia de sustancias (Goldberg, 1995), el juego patológico (Young, 1998b) o los trastornos por consumo de sustancias y los trastornos de control de impulsos (Ko et al., 2005); (2) el cumplimiento de los criterios generales de cualquier adicción (Echeburúa, 1999; Griffiths, 2000); (3) las aproximaciones teóricas o cualitativas (Douglas et al., 2008; Yellowlees y Marks, 2007); o (4) las revisiones de definiciones diagnósticas ya existentes, así como algunas propuestas de estandarización internacionales (King y Delfabbro, 2014; Petry et al., 2014).

En este contexto, y aun teniendo en cuenta que consideraríamos lícito hablar de *adicción a Internet*, en aras del rigor y la ortodoxia y a la espera del necesario consenso de la comunidad científica, parece que la solución más prudente es la de emplear el término *Uso Problemático*, tal y como hacen también otros autores (Ceyhan, Ceyhan y Gürçan, 2007; Pulido-Rull, Escoto-de la Rosa y Gutiérrez-Valdovinos, 2011; Thatcher y Goolam, 2005).

Alcanzar un consenso internacional en torno a la controversia terminológica, conceptual y de criterios es una tarea pendiente que las sociedades científicas y los/as profesionales han de acometer con la mayor celeridad posible. No

obstante, independientemente de la etiqueta utilizada, lo cierto es que la existencia de problemas derivados de un uso inadecuado de Internet es real y existe en nuestro entorno, tal y como lo atestiguan los hallazgos derivados de la literatura y el número creciente de familias e individuos que buscan ayuda sin saber con certeza a quién o dónde acudir.

III. MAGNITUD DEL PROBLEMA

Llegados a este punto, conviene dar un paso más y conocer cómo es a día de hoy el estado de la cuestión en torno al uso de Internet entre los/as adolescentes: ¿se trata de una situación alarmante?, ¿podría ser definida como una situación peligrosa?, ¿simplemente hemos de emplear cierta cautela?, ¿está la situación bajo control?, ¿o en realidad los riesgos son inexistentes? Para poder resolver estas preguntas es necesario contar con un buen conocimiento descriptivo y objetivo del uso problemático de Internet entre los/as adolescentes, que permita calibrar la verdadera magnitud del problema. No se trata de una tarea sencilla, pues la heterogeneidad terminológica aún por resolver anticipa una cierta discrepancia epidemiológica, dado que el objeto de estudio y los criterios diagnósticos varían de estudio a estudio.

Como primera aproximación podemos fijarnos en la información proporcionada por la prensa escrita, la radio o la televisión. En estos medios, los mensajes de alerta ante el uso de Internet entre los adolescentes son frecuentes y capaces de generar una gran repercusión mediática. Titulares como *La adicción a Internet es similar a la del éxtasis*, *Un adolescente droga a sus padres para conectarse más tiempo a Internet*, o *La discusión por el uso del móvil deriva en agresiones de hijos a padres* inundan los medios de comunicación tradicionales contribuyendo a crear una suerte de alarmismo social.

Si, por su parte, recurrimos a los datos de estudios realizados en los últimos años, la impresión sigue siendo preocupante. Aunque los primeros estudios publicados en España acerca del uso de Internet entre los más jóvenes datan de comienzos de siglo (Muñoz-Rivas, Navarro y Ortega, 2003; Viñas et al., 2002), en 2007, Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil y Caballo fueron los primeros en tratar de evaluar la prevalencia del uso patológico de Internet y el teléfono móvil entre estudiantes universitarios. Sus resultados mostraron que un 6,2% de los estudiantes eran usuarios patológicos de Internet, un 10,4% eran usuarios patológicos del teléfono móvil y un 3,9% hacían un uso patológico de ambos. Por el contrario, (García et al., 2008), no observaron ningún caso de abuso de Internet entre sus participantes.

Más tarde, Estévez, Bayón, de la Cruz y Fernández-Liria (2009) trataron de evaluar la posible adicción a Internet de los estudiantes de entre 14 y 18 años. Dependiendo de las escalas utilizadas, los porcentajes de usuarios en riesgo variaron entre un 20% y un 43%, y los porcentajes de usuarios problemáticos entre un 3,7% y un 3,3%. En 2010, Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadix llevaron a cabo un estudio entre jóvenes (18-30 años). Sus hallazgos indicaron que un 9,9% de ellos eran usuarios excesivos. Oliva et al. (2012) detectaron un 0,76% de adolescentes y jóvenes con niveles severos de adicción a Internet y el 21,88% con adicción moderada. Más recientemente, Lopez-Fernandez, Freixa-Blanxart y Honrubia-Serrano (2013) encontraron un 15,5% de usuarios en riesgo, y un 5% de usuarios problemáticos en una muestra de adolescentes de entre 12 y 18 años; mientras que Gómez, Rial, Braña, Varela y Barreiro (2014) estimaron que un 19,9% de los estudiantes de secundaria eran usuarios problemáticos de Internet.

A nivel europeo, destacan tres grandes iniciativas desarrolladas con amplias muestras de diferentes países de la Unión Europea, resultado de la colaboración entre investigadores/as y expertos/as de diferentes nacionalidades. Una de estas iniciativas, promovida por la Comisión Europea, llevó al desarrollo del proyecto EU Kids Online. Su objetivo general fue progresar en el conocimiento sobre las experiencias de los niños/as y padres/madres europeos/as con respecto a las prácticas de riesgo y el uso seguro de Internet, siendo su fin último la promoción de un entorno *online* más seguro para los menores. El número de investigadores y países partícipes ha ido progresivamente en aumento a lo largo de las consecutivas fases que conforman el proyecto (EU Kids Online I (2006-2009), EU Kids Online II (2009-2011) y EU Kids Online III (2011-2014)). Entre sus resultados más notables destaca que el 30% de los niños/as de 25 países europeos de entre 11 y 16 años ha experimentado una o más formas de uso excesivo de Internet bastante o muy a menudo (Livingstone, Haddon, Görzig y Ólafsson, 2011) al tiempo que el 1% mostraba niveles patológicos de uso de Internet (Smahel et al., 2012).

Un segundo proyecto, financiado por el Programa *Safer Internet* de la Comisión Europea, dió forma al proyecto EU NET ADB, que buscaba ampliar el conocimiento de los riesgos de la Conducta Adictiva a Internet entre los/as adolescentes europeos/as, desde un enfoque cualitativo y cuantitativo. Este estudio advirtió que el 1,2% de los/as adolescentes, de 7 países europeos de entre 14 y 17 años, presentaba Conductas Adictivas a Internet, mientras que el 12,7%

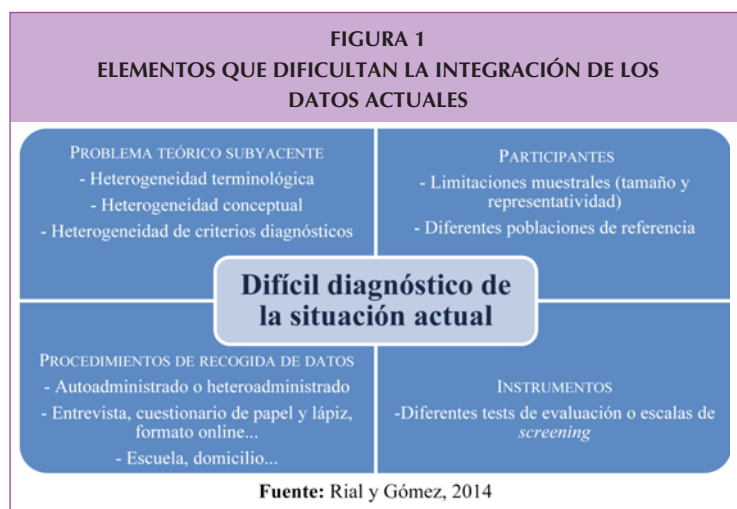
estaba en riesgo (Tsitsika, Tzavela, Mavromati y EU NET ADB Consortium, 2012). No obstante, cabe aclarar que se encontraron grandes diferencias en las prevalencias estimadas entre países. Específicamente en el caso de España, el porcentaje de adolescentes con Conductas Adictivas a Internet fue de un 1,5%, mientras que el porcentaje ascendía al 21,3% en el caso de los/as adolescentes en riesgo.

La tercera iniciativa fue desarrollada en el marco del proyecto europeo Saving and Empowering Young Lives in Europe (SEYLE). En este caso, se encontró una prevalencia del 13,5% de Uso Desadaptativo de Internet entre los/as adolescentes de 11 países europeos, y se estimó en un 4,4% la prevalencia de Uso Patológico de Internet (Durkee et al., 2012). Estos porcentajes globales fueron similares a los resultados específicos de España (13,3% y 4,4%, respectivamente).

El interés por estimar la prevalencia del uso problemático o adictivo de Internet se extiende más allá de nuestras fronteras continentales, siendo especialmente numerosas las investigaciones llevadas a cabo en la región asiática. En China, Lam, Peng, Mai y Jing (2009) encontraron que un 10,2% de los estudiantes de secundaria eran usuarios moderadamente adictos y el 0,6%, severamente adictos. Por su parte, Cao, Sun, Wan, Hao y Tao (2011) hallaron que el 8,1% de los adolescentes chinos/as eran usuarios problemáticos de Internet. Otro estudio llevado a cabo en 6 países asiáticos estimó la prevalencia de adicción a Internet en adolescentes en un 1,2% en el caso de Corea del Sur, un 2,2% en China, un 2,4% en Malasia, un 3% en Hong-Kong, un 3,1% en Japón y un 4,9% en Filipinas, mientras que el porcentaje de usuarios problemáticos de Internet se estableció en un 12,5%, 17,1%, 35,1%, 31,6%, 44,4% y un 46%, respectivamente (Mak et al., 2014). En el caso de EE.UU. el rango de prevalencias encontradas en diferentes estudios realizados con adolescentes y estudiantes universitarios va desde el 0% al 26,3% (Moreno, Jelenchick, Cox, Young y Christakis, 2011). Finalmente, cabe señalar que un reciente metaanálisis con un total de 89.281 participantes de 31 países de 7 regiones mundiales diferentes estimó la prevalencia global de la adicción a Internet en un 6% (Cheng y Li, 2014).

Esta revisión muestra que la enorme cantidad de trabajos científicos generados hasta la fecha contrasta con la discrepancia existente entre las cifras, que incluso pueden llegar a ser contradictorias en algunos casos. En vista de esta situación, integrar y comparar los resultados para así establecer un correcto diagnóstico de la situación resulta complicado. Si analizamos las posibles causas de tal variabilidad, emergen cuatro posibles razones.

La primera de ellas ya ha sido mencionada: la heterogeneidad terminológica, en la definición del objeto de estudio, y también de criterios diagnósticos utilizada en cada caso. La segunda causa está relacionada con los/as participantes. Concretamente existen ciertas limitaciones en las muestras, al ser de tamaño reducido o tomadas de un segmento poblacional muy particular, como una ciudad en específico o una universidad. También existen discrepancias en cuanto a la población de referencia de la que se ha extraído la muestra y a la que, por tanto, se podrán generalizar los resultados (estudiantes de secundaria, estudiantes universitarios, jóvenes, menores, adolescentes...). Una tercera razón hace referencia a los diversos procedimientos de recogida de datos: desde cuestionarios autoadministrados en formato papel y lápiz en centros educativos, hasta formularios online, encuestas domiciliarias, o entrevistas personales. Y por último, el cuarto obstáculo en el camino de la comparabilidad es el uso de diferentes tests de evaluación o escalas de screening. La siguiente figura trata de resumir y esquematizar los elementos mencionados que dificultan la integración de los datos actuales.



IV. EL RETO DE LA DETECCIÓN PRECOZ DEL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET

Y ahora... ¿qué? Hemos entendido el fenómeno de Internet en el mundo de los adolescentes desde una perspectiva holística, hemos señalado los posibles riesgos que la Red puede entrañarles, hemos conocido las controversias conceptuales del uso problemático, y hemos calibrado la magnitud del problema. ¿Qué más nos queda por conocer? En este contexto, uno de los grandes desafíos a los que se enfrentan tanto los investigadores/as como los padres/madres, profesores/as, educadores/as, orientadores/as u otros/as profesionales es la detección precoz de los casos de riesgo.

La detección precoz, cribado o *screening* del uso problemático de Internet trata de descubrir y tratar el problema en estadios muy precoces, cuando el problema está latente. Apostar por este enfoque conlleva una serie de ventajas tales como el incremento de las probabilidades de éxito en la intervención, la disminución de las complicaciones y consecuencias negativas a largo plazo, y la facilitación y agilización de la restauración del bienestar, además de disminuir el coste asistencial.

Desde el punto de vista de los padres y madres, existen ciertos indicios comportamentales observables desde el entorno cercano del adolescente, que pueden ser la señal de alerta. En la tabla 1 se recogen brevemente las principales señales que pueden hacer pensar a padres y madres y/o tutores que el/la menor puede necesitar ayuda en relación a su posible uso problemático de la Red (Barreiro, 2014).

Comportamientos como conectarse a Internet nada más levantarse, reducir notablemente el tiempo dedicado a las tareas escolares, a dormir o a relacionarse con la familia y amigos, o las quejas de terceros pueden alertarnos del problema. Es importante recalcar que más allá del número de horas o la frecuencia con la que uno esté conectado/a a Internet, lo relevante en este caso es el grado de interferencia que pueda llegar suponer en la vida diaria (Gómez et al., 2014).

Desde el punto de vista de los investigadores/as, el gran desafío consiste en el desarrollo de instrumentos de *screening* que permitan la detección precoz de los casos de riesgo. Conviene apuntar que crear este tipo de herramientas en un ámbito donde la conceptualización del fenómeno es ambigua y controvertida no es tarea fácil. Esta discrepancia conceptual se traducirá en diferencias a la hora de sistematizar o traducir los criterios en términos de *screening*. En consecuencia, hemos asistido al desarrollo de muchos y diversos instrumentos a través de diferentes estrategias, como pueden ser la elaboración de sus propios ítems, la adaptación de los criterios diagnósticos de abuso de sustancias o dependencia, o los del juego patológico.

En España, Echeburúa (1999) fue el primer investigador que propuso una herramienta, el Test de adicción a Internet, compuesto por nueve ítems formato sí/no. Tres años más tarde, de Gracia, Vigo, Fernández y Marcó (2002) diseñaron una escala de 19 ítems denominada Problemas relacionados con el uso de Internet (PRI). Dicha herramienta fue construida a través de la adaptación de los ítems del Internet-Related Addictive Behavior Inventory (Brenner, 1997) y el Internet Related Problem Scale (Armstrong, Philips y Sailing, 2000), en base a los criterios diagnósticos del abuso de sustancias y el juego patológico. Posteriormente, Jenaro et al. (2007) desarrollaron la Internet Over-use Scale (IOS) que busca medir el uso patológico de Internet a través de 23 ítems. Un año después, García et al. (2008) presenta el Cuestionario de Uso y Abuso de Internet compuesto por 47 ítems. En 2009, Beranuy, Chamarro, Graner y Carbonell se propusieron desarrollar una versión mejorada del PRI para evaluar la adicción a Internet, resultando en el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet. Más recientemente, Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña (2013) presentaron el Cuestionario de uso problemático de nuevas tecnologías (UPNT), con 26 ítems; Lopez-Fernandez et al. (2013) desarrollaron una escala de 30 ítems llamada Problematic Internet Entertainment Use Scale for Adolescents (PIEUSA); y Rial, Gómez, Isorna, Araujo y Varela (2015) conjugaron un enfoque cualitativo y cuantitativo para poner a disposición de los profesionales la Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes (EUPI-a) (Rial, Gómez, Isorna, et al., 2015).

En el contexto internacional las escalas más utilizadas son el Internet Addiction Test (Young, 1998a) y la Taiwanese Chen Internet Addiction Scale (Chen, Weng, Su, Wu y Yang, 2003). Esta última herramienta merece especial atención ya que fue la primera validada clínicamente con adolescentes. En la siguiente tabla se recogen, por orden

TABLA 1 SEÑALES DE ALERTA DE POSIBLE USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET EN EL ADOLESCENTE	
INDICIOS QUE ALERTAN DE UN POSIBLE USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mentiras sobre el tiempo de conexión ✓ Intentos fallidos de controlar el uso de Internet, móvil, etc. ✓ Puesta en peligro de cosas importantes (relaciones interpersonales, actividades, estudios...) debido al uso de Internet ✓ Uso excesivo y continuado de Internet a pesar de conocer los problemas derivados ✓ Pérdida de interés por aficiones y actividades previas gratificantes ✓ Euforia o activación anómala cuando se está navegando por Internet ✓ Pérdida de control en el tiempo y frecuencia de conexión (pérdida de la noción del tiempo) ✓ Uso de Internet/móvil como vía de escape o desahogo y como fuente principal de placer ✓ Preocupación y ansiedad excesiva por no poder conectarse e irritabilidad manifiesta ✓ Tolerancia (necesidad de incrementar la cantidad de tiempo de conexión para estar satisfecho) ✓ Quejas de terceros por el tiempo empleado en la Red ✓ Interferencia seria en la vida cotidiana 	
Fuente: Barreiro, 2014	

cronológico, algunos de los principales instrumentos desarrollados hasta el momento, tanto en el contexto nacional como internacional. No obstante, una revisión más detallada puede encontrarse en el trabajo de Rial, Gómez, Isorna, et al. (2015).

La enorme variedad de herramientas susceptibles de ser utilizadas refuerza la importancia de elegir aquella más adecuada. Buscamos una herramienta sencilla que esté debidamente validada a nivel teórico y empírico y que cuente con propiedades psicométricas adecuadas, que haga posible el *screening* de los casos de riesgo y la posterior derivación a los servicios pertinentes, si fuese necesario. El empleo de tal herramienta ha de permitir además disponer de datos de prevalencia contrastables, actualizados y objetivos, al tiempo que realizar un seguimiento de la eficacia de los programas y las políticas adoptadas.

A pesar del gran número de escalas disponibles, si el interés es contar con una herramienta de garantías que permita hacer una detección precoz de casos de uso problemático de Internet entre adolescentes españoles, buena parte de ellas presenta algún tipo de limitación: (1) no están adaptadas a la población adolescente o los ítems no se corresponden con la realidad específica de este grupo etario (Armstrong et al., 2000; Nichols y Nicki, 2004); (2) no se aportan datos suficientes de sus propiedades psicométricas, o no son todo lo fiables que cabría esperar (Frangos, Frangos y Sotiropoulos, 2011; García et al., 2008; Orman, 1996); (3) las muestras utilizadas para su validación empírica son excesivamente reducidas (Lam-Figueroa et al., 2011; Morahan-Martin y Schumacher, 2000); (4) su estructura factorial no está del todo clara (Chang y Law, 2008; Widyanto y McMurran, 2004); (5) difícilmente pueden ser utilizadas como herramientas de *screening*, dado su elevado número de ítems (Davis, Flett y Besser, 2002; Lei y Yang, 2007; Lopez-Fernandez et al., 2013) o porque no se facilitan puntos de corte para su interpretación (Beranuy et al., 2009; Meerkerk et al., 2009); (6) no se dispone de una versión debidamente adaptada al castellano (Demetrovics, Szeredi y Rózsa, 2008); (7) o han sido desarrolladas en una cultura muy diferente a la española (S.-H. Chen et al., 2003; Huang, Wang, Qian, Zhong y Tao, 2007). No obstante, ciertas aproximaciones sí parecen cumplir los requisitos expuestos (Rial, Gómez, Isorna, et al., 2015), poniendo el acento en la necesaria unificación de la herramienta utilizada.

V. VARIABLES ASOCIADAS Y MODELOS EXPLICATIVOS

Un último desafío por acometer es el estudio de las posibles variables relacionadas con el uso problemático de Internet. Las diferentes investigaciones se han centrado en estudiar principalmente su relación con cinco grupos de variables: variables sociodemográficas, hábitos de uso de Internet, indicadores de comorbilidad psicopatológica, variables interpersonales y variables psicológicas.

En cuanto a las variables sociodemográficas, en general los datos disponibles muestran que el uso problemático de Internet es más frecuente entre hombres que entre mujeres (Muñoz-Rivas et al., 2010; Wang et al., 2011). Sin embargo, algunos estudios han evidenciado la tendencia contraria (Durkee et al., 2012). En torno a la edad también existe cierta controversia. Mientras algunas investigaciones encuentran prevalencias mayores de uso problemático entre los más pequeños (Carbonell et al., 2012; Estévez et al., 2009); otros señalan a los adolescentes mayores y a los jóvenes adultos como los grupos donde es más prevalente (Jafari et al., 2014; Muñoz-Rivas et al., 2010). En cualquier caso, todos los investigadores coinciden en señalar la adolescencia como un periodo de gran vulnerabilidad para el desarrollo del uso problemático de Internet o de una posible adicción a Internet (Kaltiala-Heino, Lintonen y Rimpelä, 2004; Kandell, 1998; Kuss, van Rooij, Shorter, Griffiths y van de Mheen, 2013).

En relación a los hábitos de uso de Internet, todavía existe cierta confusión. Aunque se ha advertido de que el tiempo empleado en Internet no es, en sí mismo, un indicador claro del uso problemático (Carbonell et al., 2012), sí se ha evidenciado una correlación positiva con la frecuencia y tiempo de conexión (Kuss, Griffiths y Binder, 2013; Lin, Ko y Wu, 2011). Respecto a la comorbilidad psicopatológica, numerosos estudios relacionan un excesivo uso de Internet con ansiedad (de Gracia et al., 2002; Estévez et al., 2009), sintomatología depresiva (Estévez et al., 2009; Lin et al., 2011), e incluso ideación suicida (Heo et al., 2014; Viñas et al., 2002). Además, diferentes investigaciones han asociado un uso excesivo de Internet con problemas conductuales e hiperactividad (Kormas, Critselis, Janikian, Kafetzis y Tsitsika, 2011). Asimismo ha sido evidenciada la relación entre el uso problemático de Internet y otros comportamientos de riesgo tales como altos porcentajes de consumo de alcohol y tabaco (Lee et al., 2013; Wang et al., 2011) o de abuso de sustancias (Heo et al., 2014; Lee et al., 2013).

TABLA 2
HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN/SCREENING MÁS RELEVANTES

AÑO	AUTOR/ES	INSTRUMENTO
1995	Goldberg	Internet Addiction Disorder scale
1996	Orman	Internet Stress Scale (ISS)
1996	Young	Young's Diagnostic Questionnaire (YDQ)
1997	Brenner	Internet-Related Addictive Behavior Inventory (IRABI)
1997	Scherer	Clinical symptoms of Internet dependency
1998	Chou, Chou y Tyan	Chinese Internet-Related addictive Behavior Inventory version I (C-IRABI-I)
1998	Griffiths	Addiction Core components criteria
1998	Young	Internet Addiction Test (IAT)
1999	Greenfield	Virtual Addiction Survey (VAS)
1999	Echeburúa	Test de Adicción a Internet
2000	Chou y Hsiao	Chinese Internet-Related addictive Behavior Inventory version II (C-IRABI-II)
2000	Morahan-Martin y Schumacher	Pathological Internet Use Scale (PIUs)
2000	Armstrong, Phillips y Saling	Internet Related Problem Scale (IRPS)
2001	Tsai y Lin	Internet Addiction Scale for Taiwanese high school students (IAST)
2001	Anderson	<i>Sin nombre</i>
2001	Del Miglio, Gamba y Cantelmi	Use, Abuse and Dependence on the Internet inventory (UADI scale)
2002	Caplan	Generalized Problematic Internet Use Scale (GPIUS)
2002	Davis et al.	Online Cognition Scale (OCS)
2002	De Gracia, Vigo, Fernández y Marcó	Problemas Relacionados con Internet (PRI)
2003	LaRose, et al.	Deficient Internet self-regulation
2003	Rotunda, Kass, Sutton y Leon	Internet Use Survey (IUS)
2003	Chen et al.	Chinese Internet Addiction Scale (CIAS)
2004	Yuen y Lavin	<i>Sin nombre</i>
2004	Nichols y Nicki	Internet Addiction Scale (IAS)
2005	Beard	Screening Interview Assessing Problematic Internet Use
2005	Thatcher y Goolam	Problematic Internet Use Questionnaire (T- PIUQ)
2007	Li y Yang	Adolescent Pathological Internet Use Scale
2007	Ceyhan et al.	Problematic Internet Usage Scale (PIUS)
2007	Huang et al.	Chinese Internet Addiction Inventory (CIAI)
2007	Jenaro, et al.	Internet Over-use scale (IOS)
2008	Demetrovics et al.	Problematic Internet Use Questionnaire (D- PIUQ)
2008	Labrador, Becoña y Villadangos	Cuestionario de Detección de Nuevas Adicciones (DENA)
2008	García et al.	Cuestionario de Uso y Abuso de Internet
2009	Chow, Leung, Ng y Yu	Internet-user Assessment Screen
2009	Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst y Garretsen	The Compulsive Internet Use Scale (CIUS)
2009	Beranuy, Chamorro, Graner y Carbonell	Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI)
2009	Mitchell, Sabina, Finkelhor y Wells	Index of Problematic Online Experiences (I-POE)
2010	Caplan	Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2)
2011	Frangos, Frangos y Sotiropoulos	Problematic Internet Use Diagnostic Test (PIUDT)
2011	Wölfling, Müller y Beutel	Scale for the Assessment of Pathological Computer-Gaming(CSV-S)
2011	Lam- Figueroa et. al	Escala de la Adicción a Internet de Lima (EAIL)
2011	Pulido-Rull, et al.	Cuestionario de Uso Problemático de Internet (CUPI)
2013	Lopez-Fernandez, Freixa-Blanxart y Honrubia-Serrano	Problematic Internet Entertainment Use Scale for Adolescents (PIEUSA)
2013	Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña	Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías (UPNT)
2014	Jelenchick et al.	Problematic and Risky Internet Use Screening Scale PRIUSS)
2015	Rial, Gómez, Isorna, et al.	Escala de Uso Problemático de Internet (EUPI-a)

Fuente: Rial, Gómez, Isorna, et al. (2015)

Desde un punto de vista interpersonal, se ha confirmado que el uso problemático de Internet lleva asociados un incremento en los conflictos familiares (Sánchez-Martínez y Otero, 2010), y un deterioro en la relación con la familia, los profesores/as y los propios compañeros/as (Wang et al., 2011). En relación a las variables psicosociales, el uso problemático de Internet está asociado con un déficit de habilidades sociales (García et al., 2008) y con aislamiento social (Caplan, 2002). Respecto a las variables psicológicas, han sido estudiados principalmente los rasgos de personalidad de los usuarios problemáticos de Internet, encontrándose mayores puntuaciones en neuroticismo y apertura, y menores puntuaciones en extraversión y amabilidad (Kuss, Griffiths, et al., 2013).

En resumen, muchos autores han puesto sobre la mesa la complejidad del objeto de estudio a través del conocimiento de las variables relacionadas desde un enfoque descriptivo y correlacional. Sin embargo, están pendientes de desarrollar todavía modelos explicativos comprensivos y holísticos, que estén suficientemente avalados por la evidencia empírica, cuyo fin último no sea otro que dar cuenta de un esquema de antecedentes-estado-consecuentes plausible. Establecer dichos modelos favorecería una mayor comprensión del fenómeno, y permitiría articular de un modo más preciso las estrategias de prevención e intervención. Desde nuestro punto de vista, resultaría especialmente interesante comprobar si los modelos de influencia social y habilidades de vida (subyacentes a gran parte de las medidas preventivas desarrolladas en el contexto escolar en el campo de las adicciones) son también plausibles a la hora de predecir y explicar el uso problemático de Internet.

CONCLUSIONES

A lo largo de los anteriores epígrafes hemos tratado de poner de relieve que el uso de Internet entre los/as adolescentes, más que como un problema ha de ser visto como una prioridad tanto desde el plano educativo y social como humano. Hemos intentado ilustrar cómo Internet y las redes sociales conforman un nuevo contexto en el que no existen lugares concretos, ni horarios definidos. La Red es una realidad ilimitada por lo que, si queremos establecer algún tipo de límites, estos han de nacer de nosotros/as mismos/as. Esta exposición desmesurada a todo lo que la Red pueda ofrecer a golpe de clic hace que a los padres y madres les resulte a menudo complicado ejercer el nivel de supervisión y control deseables. La Red supone una oportunidad educativa y de desarrollo personal para los adolescentes, pero también requiere de una supervisión y un seguimiento diario, en cuanto elemento trascendental para el devenir de nuestros hijos/as, de su educación, de su salud y su bienestar. No obstante, es preciso ser cautelosos, pues tan perniciosa como la falta absoluta de supervisión sería la prohibición en sí misma, que lejos de solucionar el problema podría derivar en una suerte de aislamiento del adolescente, llegando incluso a convertirse en una nueva forma de exclusión social.

Sabiendo que se trata de un tema complejo y multidimensional, que admite diferentes lecturas y enfoques, hemos tratado de exponer aquellos puntos de vista que pudieran ser relevantes para un/a psicólogo/a.

Un primer plano que ha suscitado un enorme interés a nivel aplicado es el plano clínico. La exposición trazada en este material constata el largo camino que queda todavía por recorrer hasta conseguir que la adicción a Internet o uso problemático lleguen a tener una consideración equivalente a otras adicciones comportamentales, como es el caso del juego patológico. Actualmente nos encontramos en una zona de transición entre las controversias ya conocidas y el necesario consenso para seguir avanzando. Siguiendo la ortodoxia marcada por los Manuales Diagnósticos de referencia, el empleo de términos como *adicción a Internet*, *uso patológico* o *dependencia* estaría fuera de lugar. No obstante, a día de hoy, a pesar de que no se puede hablar con propiedad y precisión de dichos fenómenos, lo cierto es que cada vez más profesionales de la psicología clínica refieren casos de jóvenes y adultos que acuden a consulta con serios problemas relacionados con el uso de Internet, lo que exige una articulación de respuestas efectivas, sin importar demasiado la “etiqueta utilizada” para denominar a tal comportamiento. Las instituciones, las asociaciones y los Colegios Oficiales de Psicólogos han de urgir a establecer y diseñar respuestas consistentes desde un punto de vista asistencial.

En el plano preventivo podrían articularse diferentes fórmulas. Una primera opción razonable sería incorporar estrategias o actividades en los programas escolares de prevención ya existentes (clásicamente relacionados con el consumo del alcohol y otras sustancias), creando un pequeño módulo relativo al uso de Internet. Otra alternativa sería incorporar contenidos o actividades vinculados a la Red a los programas transversales que tratan de formar un *escudo protector de habilidades de vida* entre los más jóvenes. Asimismo, también cabe la posibilidad de apostar por programas específicos en este ámbito. En cualquier caso, los hallazgos derivados del estudio de las variables relacionadas también deberían

guiar ciertas estrategias selectivas en función del género o la edad, apostando por comenzar a desarrollar medidas preventivas ya en los últimos cursos de primaria.

Desde el plano educativo, Internet y las NT brindan grandes oportunidades y son una mina de potencialidades para el aprendizaje de grandes y pequeños. Más allá de los aspectos más cognitivos, referidos a la manera de leer, procesar y memorizar la información, hay un aspecto fundamental relacionado con una concepción de la educación más amplia: la adquisición de valores en la adolescencia y la construcción como persona. Es ahí donde radican los puntos especialmente sensibles de este fenómeno, todos ellos vinculados con el hecho de que Internet y las redes sociales conforman hoy los nuevos parques y nuevos patios donde los adolescentes se crían, se relacionan y se socializan. Internet es el escenario donde surgen nuevas maneras de comunicación y agresión, se redefine el concepto de amistad, se amplifican mensajes sexistas, machistas, xenófobos, racistas... que terminan por conformar las actitudes de los/as adolescentes. Este posiblemente sea el gran reto, pues más allá de los problemas derivados de un mal uso de la Red, lo verdaderamente importante, lo que está en juego, es la socialización de nuestros/as jóvenes, lo que hacen y lo que dejan de hacer, su EDUCACIÓN y su crecimiento como persona.

Vinculado a este enfoque, emerge el plano social. La adolescencia es la etapa del desarrollo humano en la que más pesa la opinión de los demás, en la que más carencias emocionales pueden surgir y en la que existe una mayor dependencia del entorno. Es durante esta etapa vital cuando se está configurando la personalidad y donde mayor es la necesidad de reconocimiento social y de popularidad, lo que nos convierte en personas más influenciables. Por otra parte, de manera inevitable, Internet y las Redes Sociales adquieren una dimensión social, cambiando la manera de relacionarnos ya no solo como individuos sino como grupo, dando lugar a nuevas maneras de hacer y entender la política, las organizaciones e incluso la economía mundial.

Se trata de un fenómeno relativamente nuevo, que gusta y triunfa seguramente por su capacidad de conectar con las necesidades del ser humano, pero que no es exclusivo de los adolescentes. Los numerosos estudios atestiguan su crecimiento imparable, por lo que no debemos pensar en una moda pasajera, ni tampoco en un tema menor. Entender todo lo que supone el desarrollo tecnológico, Internet y las Redes Sociales desde una perspectiva integral es un requisito indispensable para articular respuestas eficaces y que contribuyan a formar individuos más libres, sanos y felices. Esta perspectiva no hace sino reforzar, más si cabe, el papel que la psicología desempeña en nuestra sociedad.

REFERENCIAS

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fifth edition*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: an exploratory study. *Journal of American College Health, 50*(1), 21–26. doi:10.1080/07448480109595707
- Armstrong, L., Philips, J. G. y Sailing, L. L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies, 53*(4), 537–550. doi:10.1006/ijhc.2000.0400
- Barreiro, C. (2014). ¿Qué podemos hacer padres y educadores? En *Adolescentes u Nuevas Tecnologías: Una responsabilidad compartida* (pp. 169–188). Milton Keynes, Reino Unido: Academic White Tiger.
- Beranuy, M., Chamarro, A., Graner, C. y Carbonell, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema, 21*(3), 480–485.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports, 80*, 879–882. doi:10.2466/pr0.1997.80.3.879
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J. y Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health, 11*(1), 802. doi:10.1186/1471-2458-11-802
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior, 18*(5), 553–575. doi:10.1016/S0747-5632(02)00004-3
- Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R. y Talarn, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología, 28*(3), 789–796.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. y Gürçan, A. (2007). The validity and reliability of the Problematic Internet Usage Scale. *Educational Sciences: Theory & Practice, 7*(1), 411–416.
- Cía, A. H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales. *Revista de Neuro-Psiquiatría, 76*(4), 210–217.

- Chang, M. K. y Law, S. P. M. (2008). Factor structure for Young's Internet Addiction Test: A confirmatory study. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 2597–2619. doi:10.1016/j.chb.2008.03.001
- Chen, K., Tarn, J. M. y Han, B. T. (2004). Internet dependency: Its impact on online behavioral patterns in E-commerce. *Human Systems Management*, 23, 49–58.
- Chen, S.-H., Weng, L.-J., Su, Y.-J., Wu, H.-M. y Yang, P.-F. (2003). Development of a Chinese Internet addiction scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 45(3), 279–294. doi:10.6129/CJP
- Cheng, C. y Li, A. Y. (2014). Internet Addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755–760. doi:10.1089/cyber.2014.0317
- Chou, C. y Hsiao, M.-C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65–80. doi:10.1016/S0360-1315(00)00019-1
- Davis, R. A. (2001). Cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. doi:10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- Davis, R. A., Flett, G. L. y Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: implications for pre-employment screening. *CyberPsychology & Behavior*, 5(4), 331–345. doi:10.1089/109493102760275581
- de Gracia, M., Vigo, M., Fernández, M. J. y Marcó, M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio. *Anales de Psicología*, 18(2), 273–292.
- Demetrovics, Z., Szeredi, B. y Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563–574. doi:10.3758/BRM.40.2.563
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., ... Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 3027–3044. doi:10.1016/j.chb.2008.05.009
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., ... Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210–2222. doi:10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x
- Echeburúa, E. (1999). *Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Estallo, J. A. (2001). Usos y abusos de Internet. *Anuario de Psicología*, 32(2), 95–108.
- Estévez, L., Bayón, C., de la Cruz, J. y Fernández-Liria, A. (2009). Uso y abuso de Internet en adolescentes. En E. Echeburúa, F. J. Labrador y E. Becoña (Eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 101–130). Madrid, España: Ediciones Pirámide.
- Eurostat. (2015). *Survey on Information and Communications Technology (ICT) usage in households and by individuals*. Luxemburgo, Luxemburgo: Autor. Recuperado de <http://ec.europa.eu/eurostat/web/information-society/data/database>
- Frangos, C. C., Frangos, C. C. y Sotiropoulos, I. (2011). Problematic Internet Use among Greek university students: An ordinal logistic regression with risk factors of negative psychological beliefs, pornographic sites, and online games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 51–58. doi:10.1089/cyber.2009.0306
- Fundación Telefónica. (2015). *La Sociedad de la Información en España 2014*. Madrid, España: Editorial Ariel y Fundación Telefónica. Recuperado de http://www.fundaciontelefonica.com/artes_cultura/publicaciones-listado/pagina-item-publicaciones/?itempubli=323
- García, J. A., Terol, M. C., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín-Aragón, M. y Sitges, E. (2008). Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20(2), 131–142.
- Goldberg, I. (1995). *Internet addictive disorder (IAD) diagnostic criteria*. Recuperado de www.psycom.net/iadcriteria.html
- Gómez, P., Rial, A., Braña, T., Varela, J. y Barreiro, C. (2014). Evaluation and early detection of problematic Internet use in adolescents. *Psicothema*, 26(1), 21–26. doi:10.7334/psicothema2013.109
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: a preliminary analysis. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 403–412. doi:10.1089/cpb.1999.2.403

- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218.
- Grohol, J. M. (1999). Internet Addiction Guide. Recuperado de <http://psychcentral.com/netaddiction/>
- Hansen, S. (2002). Excessive Internet usage or “Internet Addiction”? The implications of diagnostic categories for student users. *Journal of Computer Assisted Learning*, 18(2), 235–236. doi:10.1046/j.1365-2729.2002.t01-2-00230.x
- Heo, J., Oh, J., Subramanian, S. V., Kim, Y. y Kawachi, I. (2014). Addictive internet use among Korean adolescents: A national survey. *PLoS ONE*, 9(2), e87819. doi:10.1371/journal.pone.0087819
- Huang, Z., Wang, M., Qian, M., Zhong, J. y Tao, R. (2007). Chinese Internet addiction inventory: Developing a measure of problematic Internet use for Chinese college students. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 805–812. doi:10.1089/cpb.2007.9950
- Instituto Nacional de Estadística [INE]. (2014). *Tecnología de la información en la enseñanza no universitaria*. Madrid, España: Autor.
- Instituto Nacional de Estadística [INE]. (2015). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. Año 2015*. Madrid, España: Autor.
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) y Asociación Española de Distribuidores y Editores de Software de Entretenimiento (aDeSe). (2010). *Guía para padres y madres sobre uso seguro de videojuegos por menores*. León, España: Autor.
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) y France Telecom España (Orange). (2011). *Estudio sobre hábitos seguros en el uso de smartphones por los niños y adolescentes españoles*. León, España: Autor.
- Jafari, H., Dadipoor, S., Haghghi, H., Ghanbarnejad, A., Zarei, E. y Moradabadi, A. S. (2014). The relationship between demographic variables and internet addiction among Medical university students in Bandar Abbas. *Life Science Journal*, 11, 122–126.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F. y Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 309–320.
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T. y Rimpelä, A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12–18 year-old adolescents. *Addiction Research & Theory*, 12(1), 89–96.
- Kandell, J. J. (1998). Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 11–17. doi:10.1089/cpb.1998.1.11
- King, D. L. y Delfabbro, P. H. (2014). Internet Gaming Disorder Treatment: A Review of Definitions of Diagnosis and Treatment Outcome. *Journal of Clinical Psychology*, 70(10), 942–955. doi:10.1002/jclp.22097
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Chen, C.-C., Yen, C.-N. y Chen, S.-H. (2005). Screening for Internet addiction: an empirical study on cut-off points for the Chen Internet Addiction Scale. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 21(12), 545–51. doi:10.1016/S1607-551X(09)70206-2
- Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., Kafetzis, D. y Tsitsika, A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11: 595, 1–8. doi:10.1186/1471-2458-11-595
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. y Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959–966. doi:10.1016/j.chb.2012.12.024
- Kuss, D. J., van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D. y van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987–1996. doi:10.1016/j.chb.2013.04.002
- Labrador, F. J., Villadangos, S. M., Crespo, M. y Becoña, E. (2013). Desarrollo y validación del cuestionario de uso problemático de nuevas tecnologías (UPNT). *Anales de Psicología*, 29(3), 836–847. doi:10.6018/analesps.29.3.159291
- Lam, L. T., Peng, Z., Mai, J. y Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 551–555. doi:10.1089/cpb.2009.0036
- Lam-Figueroa, N., Contreras-Pulache, H., Mori-Quispe, E., Nizama-Valladolid, M., Gutiérrez, C., Hinostroza-Camposano, W., ... Hinostroza-Camposano, W. D. (2011). Adicción a Internet: desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de Lima, Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental Y Salud Pública*, 28(3), 462–469.

- LaRose, R., Lin, C. A. y Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225–253. doi:10.1207/S1532785XMEP0503_01
- Lee, Y. S., Han, D. H., Kim, S. M. y Renshaw, P. F. (2013). Substance abuse precedes Internet addiction. *Addictive Behaviors*, 38(4), 2022–2025. doi:10.1016/j.addbeh.2012.12.024
- Lei, L. y Yang, Y. (2007). The development and validation of Adolescent Pathological Internet Use Scale. *Acta Psychologica Sinica*, 39, 688–696.
- Lin, M.-P., Ko, H.-C. y Wu, J. Y.-W. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 741–746. doi:10.1089/cyber.2010.0574
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. y Ólafsson, K. (2011). *Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full findings*. London, UK: EU Kids Online.
- Lopez-Fernandez, O., Freixa-Blanxart, M. y Honrubia-Serrano, M. L. (2013). The Problematic Internet Entertainment Use Scale for Adolescents: Prevalence of problem Internet use in Spanish high school students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(2), 108–118. doi:10.1089/cyber.2012.0250
- Mak, K.-K., Lai, C.-M., Watanabe, H., Kim, D.-I., Bahar, N., Ramos, M., ... Cheng, C. (2014). Epidemiology of Internet Behaviors and Addiction Among Adolescents in Six Asian Countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(11), 720–728. doi:10.1089/cyber.2014.0139
- Matute, H. (2001). La adicción a Internet no existe. Recuperado de http://e-ciencia.com/blog/divulgacion/la_adiccion_a_internet_no_existe_195/
- Meerkerk, G.-J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A. y Garretsen, H. F. L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 1–6. doi:10.1089/cpb.2008.0181
- Morahan-Martin, J. y Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13–29. doi:10.1016/S0747-5632(99)00049-7
- Moreno, M. A., Jelenchick, L., Cox, E., Young, H. y Christakis, D. A. (2011). Problematic Internet use among US youth: A systematic review. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 165(9), 797–805. doi:10.1001/archpediatrics.2011.58
- Muñoz-Rivas, M. J., Fernández, L. y Gámez-Guadix, M. (2010). Analysis of the indicators of Pathological Internet Use in Spanish university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 697–707. doi:10.1017/S1138741600002365
- Muñoz-Rivas, M. J., Navarro, M. E. y Ortega, N. (2003). Patrones de uso de Internet en población universitaria española. *Adicciones*, 15(2), 137–144.
- Nichols, L. A. y Nicki, R. (2004). Development of a psychometrically sound Internet Addiction Scale: a preliminary step. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(4), 381–384. doi:10.1037/0893-164X.18.4.381
- Observatorio de la Juventud en España. (2009). *Adolescentes y jóvenes en la Red: Factores de oportunidad*. Madrid, España: Instituto de la Juventud.
- Oliva, A., Hidalgo, M. V., Moreno, C., Jiménez, L., Jiménez, A., Antolín, L. y Ramos, P. (2012). *Uso y riesgo de adicciones a las nuevas tecnologías entre adolescentes y jóvenes andaluces*. Sevilla, España: Editorial Agua Clara.
- Orman, M. (1996). *Internet Stress Scale or Test d'Orman*. Recuperado de <http://www.stresscure.com/hrn/addiction.html>
- Petry, N. M. y O'Brien, C. P. (2013). Internet gaming disorder and the DSM-5. *Addiction*, 108(7), 1186–1187. doi:10.1111/add.12162
- Petry, N. M., Rehbein, F., Gentile, D. A., Lemmens, J. S., Rumpf, H.-J., Mößle, T., ... O'Brien, C. P. (2014). An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction*, 109, 1399–1406. doi:10.1111/add.12457
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1–2.
- Pulido-Rull, M. A., Escoto-de la Rosa, R. y Gutiérrez-Valdovinos, D. M. (2011). Validez y Confiabilidad del Cuestionario de Uso Problemático de Internet (CUPI). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 3(1), 25–34. doi:10.5460/jbhsi.v3.1.27681
- Rahmani, S. y Lavasani, M. G. (2011). The relationship between Internet dependency with sensation seeking and personality. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 272–277. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.054

- Rial, A., Golpe, S., Gómez, P. y Barreiro, C. (2015). Variables asociadas al uso problemático de Internet entre adolescentes. *Health and Addictions*, 15(1), 25–38.
- Rial, A. y Gómez, P. (2014). Menores, internet y nuevas tecnologías: Alarma social o alarmismo ¿Qué dicen los datos actuales? En J. J. Fernández y A. Rial (Eds.), *Adolescentes y Nuevas Tecnologías: Una responsabilidad compartida* (pp. 15 – 49). Milton Keynes, Reino Unido: Academic White Tiger.
- Rial, A., Gómez, P., Braña, T. y Varela, J. (2014). Actitudes , percepciones y usos de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España). *Anales de Psicología*, 30(2), 642–655. doi:10.6018/analesps.30.2.159111
- Rial, A., Gómez, P., Isorna, M., Araujo, M. y Varela, J. (2015). EUPI-a: Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes. Desarrollo y validación psicométrica. *Adicciones*, 27, 47–63.
- Rial, A., Gómez, P., Picón, E., Braña, T. y Varela, J. (2015). Identification and Characterization of Adolescent Internet User's Profiles. *The Spanish Journal of Psychology*, 18, e50. doi:10.1017/sjp.2015.55
- Sánchez-Martínez, M. y Otero, Á. (2010). Usos de internet y factores asociados en adolescentes de la Comunidad de Madrid. *Atención Primaria*, 42(2), 79–85. doi:10.1016/j.aprim.2009.05.004
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. y Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207–16. doi:10.1002/da.10094
- Smahel, D., Helsper, E., Green, L., Kalmus, V., Blinka, L. y Olaksson, K. (2012). *Excessive internet use among European children*. Londres, Reino Unido: EU Kids Online, London School of Economics & Political Science.
- Thatcher, A. y Goolam, S. (2005). Development and psychometric properties of the Problematic Internet use Questionnaire. *South African Journal of Psychology*, 35(4), 793–809. doi:10.1177/008124630503500410
- Tsitsika, A., Tzavela, E., Mavromati, F. y EU NET ADB Consortium (Eds.). (2012). *Research on Internet Addictive Behaviours among European Adolescents*. Atenas, Grecia: National and Kapodestrian University of Athens.
- Viñas, F., Juan, J., Villar, E., Caparros, B., Pérez, I. y Cornella, M. (2002). Internet y psicopatología: las nuevas formas de comunicación y su relación con diferentes índices de psicopatología. *Clínica y Salud*, 13(3), 235–256.
- Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X. y Hong, L. (2011). Problematic Internet Use in high school students in Guangdong Province, China. *PLoS ONE*, 6(5), e19660. doi:10.1371/journal.pone.0019660
- Widyanto, L. y McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 443–450.
- Yellowlees, P. M. y Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447–1453. doi:10.1016/j.chb.2005.05.004
- Young, K. S. (1998a). *Caught in the Net. How to recognize Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.
- Young, K. S. (1998b). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.

Ficha 1.

Problemas y riesgos asociados a la Red

Comprender la complejidad del fenómeno que Internet supone pasa por analizar de forma lo más holística posible tanto sus amenazas como sus potencialidades. Más allá de los beneficios obvios que el desarrollo tecnológico ha traído consigo, son numerosos los riesgos asociados, para adultos y menores. No obstante, los datos constatan que son los adolescentes quienes más utilizan la Red y, por ende, los que más expuestos están ante determinadas situaciones. Por otra parte, en la adolescencia se establecen hábitos de vida perdurables (entre los que podríamos incluir el uso “responsable” o “saludable” de Internet), a la vez que se inician diferentes comportamientos de riesgo (Cava, Murgui y Musitu, 2008), lo que la convierte en un momento evolutivo decisivo para el desarrollo de la adicción o el uso problemático de Internet (Leung, 2007). Muchas de las prácticas y hábitos iniciados en esta etapa suelen tener continuidad en fases posteriores de la vida, actuando como factores de riesgo o de protección, por lo que resultan de especial trascendencia. No debemos olvidar tampoco que muchos de los riesgos asociados al uso de Internet y las Nuevas Tecnologías (NT) no suelen constituir elementos aislados, sino que se asocian también a conflictos o problemas a otros niveles, lo cual les otorga un protagonismo mayor.

Sin que ello implique una actitud alarmista frente al tema, estamos convencidos de que poner encima de la mesa toda la problemática asociada, resulta imprescindible para tomar conciencia de la importancia que para las nuevas generaciones posee la educación en el uso saludable de la Red.

La **pérdida de privacidad** constituye una de las primeras amenazas a las que todos estamos expuestos cuando accedemos a Internet. En Internet exponemos (con o sin pudor, conscientes o no) gran parte de nuestra información personal sobre la que perdemos el control, bien compartiendo contenidos propios, bien siendo partícipe de la información generada por otros. En realidad, cada vez que navegamos por la Red, parte de nuestra privacidad se desvanece. Ocurre inevitablemente con cada *clic*, búsqueda o descarga, con los *Me gusta* o los correos electrónicos... todo deja huella sobre nuestra persona, nuestros intereses, filias y fobias. Incluso lo que no seleccionamos o no buscamos indica aquello que nos es indiferente.

Resulta necesario hacer balance entre nuestro derecho a la intimidad y la necesidad de estar en la Red, ese gran escaparate en el que hacernos visibles. La clave reside precisamente en resistirse a lo sencillo que es subir información a la Red, pensando en lo difícil que resultará eliminarla. Y más considerando que la tecnología de la información actual tiende a crear sistemas que nunca olvidarán los datos que pasan por ellos, lo que hace que el derecho al olvido digital todavía sea una conquista social por alcanzar.

En cualquier caso, es relevante señalar que adolescentes y adultos no suelen coincidir en el grado de importancia que otorgan a esta realidad, pues la delimitación y significado de la intimidad para unos y otros es bien distinta. El propio Mark Zuckerberg (creador de Facebook) llegó a decir que la privacidad había dejado de ser una norma social que, bien fuese por ignorancia, desidia o porque la consideraban un valor trasnochado, los jóvenes habían enterrado en las redes sociales. Sin embargo, recientes estudios matizan esta afirmación. En concreto, un estudio realizado sobre una muestra representativa de la población de Reino Unido pone de relieve que casi el 95% de los chicos/as de entre 14 y 17 años revisan la configuración de privacidad de lo que comparten, porcentaje que desciende con la edad (67,1% en el grupo de edad de 25 a 34 años; 54,8% en el grupo etario de 45 a 54 años; y 32,5% en el grupo de mayores de 65 años) (Blank, Bolsover y Dubois, 2014). Una posible explicación a este hallazgo pudiera ser que los/las menores son más cuidadosos que los/as mayores a la hora de compartir contenidos de manera diferencial con sus tres redes offline (la familia, los amigos y la escuela), lo cual no significa que el contenido compartido sea necesariamente menos íntimo.

Otro riesgo al que cualquier persona puede estar potencialmente expuesta es la **suplantación de identidad online**. Se trata de una actividad maliciosa en la que alguien se hace pasar por otra persona. Dicha suplantación puede implicar situaciones extremas para las personas que la sufren, pues en muchas ocasiones viene acompañada de amenazas, chantajes, estafas, fraudes, ciberacoso, sextorsión... Entre los adolescentes el caso más habitual es el de suplantación de identidad en las redes sociales, a través de un perfil falso que interactúa con otros usuarios haciéndose pasar por la persona suplantada.

Por otra parte, la Red es un terreno especialmente abonado para la cosecha de diferentes **fraudes o estafas online**. Entre los timos *online* más comunes se incluyen: estafas en la venta de *gangas* demasiado baratas para ser verdad; alquiler de apartamentos o pisos que en realidad no existen; estafas en falsos premios de loterías y sorteos; impostores que se hacen pasar por amigos o familiares que necesitan desesperadamente dinero en efectivo para hacer frente a una emergencia; pagos de supuestas multas por realizar descargas ilegales; préstamos ofrecidos a un interés muy bajo; ofertas de trabajo desde casa para los que es necesario realizar un adelanto económico, u oportunidades de negocio a través de las cuales se está participando en el blanqueo de capitales sin saberlo.

Mención aparte merece el **phising**, una técnica que combina estafa y suplantación de identidad *online*. Consiste en solicitar información sensible de un usuario (información de uso personal e intransferible, direcciones, números de cuenta o de tarjetas de crédito, contraseñas...) haciéndose pasar por una entidad confiable y reconocida por el usuario. El medio más utilizado para aplicar esta técnica es enviar un mensaje de correo electrónico simulando un comunicado oficial de una fuente de confianza, como un banco o una compañía de tarjeta de crédito. A través de dicho mensaje, se redirige a los destinatarios a una web fraudulenta que solicita información financiera personal, con el pretexto de llevar a cabo una actualización de datos o una comprobación de identidad. Finalmente esta información se usa para el robo de identidad (Berghel, Carpinter y Jo, 2007).

En otro orden de cosas, la opresión digital también puede afectar a los internautas, y es que la frontera que delimita el poner la tecnología a nuestro servicio de la esclavización digital es más fina de lo que pudiera parecer. Autores como Manzano-Arrondo (2014) ponen el acento en el peligro de la opresión digital que los internautas pueden llegar a sufrir. El concepto de **opresión o esclavización digital** hace referencia a la situación que enfrentan aquellas personas que no pueden salir de la Red, que pierden la conciencia de control propia y la dejan en manos de las Nuevas Tecnologías e Internet. La esclavización digital no afecta únicamente a uno/a mismo/a sino también a sus relaciones, llegando a concebir a los otros como prótesis o prolongaciones de la propia tecnología, de manera que se les exige estar tan disponibles como la tecnología misma.

La omnipresencia de Internet y las NT ha desembocado en que sean utilizadas incluso en el terreno más íntimo. Uno de los riesgos *online* que más está siendo investigado es el **sexting**, una práctica que consiste en el envío de contenidos de tipo erótico o sexual de uno/a mismo/a (sobre todo fotografías y/o vídeos producidos por el propio remitente), a través de teléfonos móviles principalmente. Según el *Estudio sobre seguridad y privacidad en el uso de los servicios móviles por los menores españoles* (Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) y France Telecom España (Orange), 2010), el 4% de los jóvenes de entre 10 y 16 años reconoce haberse hecho fotos en posturas *sexys*, provocativas o inadecuadas (*sexting* activo) al tiempo que el 8,1% ha recibido fotos o vídeos de personas de su entorno en una postura *sexy*, provocativa o inapropiada (*sexting* pasivo). Estos datos concuerdan con los extraídos del proyecto Mociidade Online (Valedor do Pobo de Galicia, 2015), donde se afirma que un 4% de los estudiantes de ESO de Galicia admite haber enviado a otra persona a través de Internet fotos o vídeos de sí mismo/a de contenido erótico o sexual en el último año.

Cuando se investigan los motivos por los cuales los/as adolescentes realizan *sexting*, la razón más citada por ellos/as mismos/as es que es una práctica que forma parte de su dinámica de pareja, es de hecho, una prueba de amor y de confianza en el otro (Mitchell, Finkelhor, Jones y Wolak, 2012). En otros casos, los/as adolescentes manifiestan que “era broma”, restándole importancia a lo sucedido, o reconocen no saber muy bien por qué lo han hecho. Otra de las razones apunta a que lo hicieron porque querían comenzar una relación con esa persona, o al menos conseguir que el destinatario/a se fijase en él/ella (Mitchell et al., 2012). Parece que el *sexting* se incorpora como una de las prácticas de flirteo o ligue cada vez más habituales entre los/as adolescentes. Cualquiera que sea el motivo subyacente, parece que el menor no percibe amenaza o riesgo alguno contra su privacidad, ni es consciente de las implicaciones desde el punto de vista de la seguridad que ello puede conllevar. Seguramente el desarrollo más rápido del sistema límbico frente al desarrollo más tardío del córtex prefrontal en los/las adolescentes (Casey, Getz y Galvan, 2008; Steinberg, 2010) puede explicar en gran parte esta conducta.

En realidad, la verdadera amenaza de este último fenómeno sucede cuando se pasa de practicante de *sexting* activo a víctima de **sextorsión**. La sextorsión es un delito cada vez más común consistente en chantajear o extorsionar a alguien bajo la amenaza de hacer públicas imágenes o vídeos en los que la víctima se muestra en actitud erótica, pornográfica o manteniendo relaciones sexuales, lo que conlleva graves vulneraciones a diferentes derechos fundamentales como protección de datos, intimidad, propia imagen, honor, etc. Esta situación es especialmente deli-

cada en el caso de los menores, que pueden llegar más fácilmente a tales circunstancias, dada su menor percepción de riesgo y su menor cultura de privacidad. Según los resultados del proyecto Mocidade Online un 3,9% de los estudiantes de ESO de Galicia reconoce que lo/a han chantajeado con publicar y difundir fotos o vídeos suyos en Internet durante el último año (Valedor do Pobo de Galicia, 2015).

A lo largo de esta ficha estamos evidenciando cómo Internet puede convertirse en un arma de doble filo. Este peligro tiene su máxima expresión en la utilización de la Red como **arma en la violencia de género**. Según el estudio *La evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y la prevención de la violencia de género* (Díaz-Aguado, 2013), promovido por la Delegación del Gobierno para la violencia de género, un 10,7% de las adolescentes españolas han sido víctimas de violencia de género. De ellas, el 61,7% recibieron mensajes con insultos de sus parejas o exparejas a través del móvil o las redes sociales y el 36% recibieron mensajes que les hicieron sentir miedo por parte de estos.

Toda parece indicar que las NT favorecen la aparición de violencia de género a edades más tempranas, siendo un nuevo canal por el que transmitir amenazas que facilitan el chantaje emocional y el control de la pareja. En términos absolutos, un 4,9% de las chicas participantes afirma que las contraseñas que había dado confiadamente han sido utilizadas para controlarla, y un 7,3% reconoce que han tratado de controlarla a través del móvil (Díaz-Aguado, 2013). Resulta preocupante observar la normalización de las conductas de cibercontrol que se ha instaurado entre las más jóvenes, quienes confunden control con interés y justifican dichas acciones en nombre de una distorsionada idea del amor romántico. Entre las tácticas de control más frecuentemente utilizadas por los agresores destacan la exigencia de pruebas gráficas para comprobar con quiénes están o cómo van vestidas, conocer cuál es su ubicación a través de las coordenadas GPS, o la obligación de mantenerse *en línea*. En el caso de ruptura en la pareja, Internet y las NT son empleados por los agresores como arma para realizar un acoso continuo y sin tregua a sus víctimas, llegando a sextorcionarlas o a publicar de facto fotos íntimas que ellas mismas les habían enviado durante el periodo de noviazgo (Torres, Robles y de Marco, 2013).

Internet abre además a los/las adolescentes una puerta de acceso sin filtros ni límites a todo tipo de contenidos, a pesar de que algunos de estos materiales pueden resultar perjudiciales. Dentro de esta categoría incluimos contenidos ilegales desde el punto de vista jurídico que han escapado al control de los Cuerpos de Seguridad del Estado; y también contenidos no recomendables para las edades tempranas, que sí están permitidos por Ley pero se consideran dañinos en el desarrollo personal y social de los menores. Entre los ejemplos más comunes destacan los contenidos pornográficos, materiales que ofrece una visión distorsionada de las relaciones sexuales, categorizando a hombres y mujeres como meros objetos, y generando falsas ilusiones sobre una estereotipada apariencia física o un ideal de belleza concreto como requisito indispensable para la satisfacción sexual. Otros **contenidos inapropiados** para los/as menores son aquellos de carácter violento, sexista, machista, racista, xenófobo, homófobo... donde peleas, palizas, insultos o amenazas se difunden y viralizan. Especialmente preocupantes resultan también los materiales proanorexia y probulimia que se han popularizado en la Red, sobre todo desde 2004. Actualmente, lejos de haberse extinguido, cuentan con millones de páginas y fieles seguidores que perpetúan su estado y filian a nuevos/as jóvenes a través de la negación de la enfermedad y las distorsiones cognitivas propias de estos trastornos.

La relevancia última del acceso ilimitado a esta información va más allá de los propios contenidos. No se trata de una cuestión de censura. El problema no es que un/a adolescente tenga a su alcance blogs *pro-ana* y *pro-mía* o que un menor acceda a contenido pornográfico, sino que ello afecte a la construcción de su identidad o que esos modelos estereotipados constituyan la base de su educación sexual, dada su falta de madurez para asimilar lo que están viendo. En definitiva, lo que está en juego es la EDUCACIÓN con mayúsculas y la socialización de nuestros/as jóvenes.

Otro de los riesgos que ha traído consigo el uso de Internet es **el ciberacoso escolar o cyberbullying**. Se define como un daño intencional y repetido llevado a cabo por parte de un menor o grupo de menores hacia otro menor mediante el uso de medios digitales (Internet, telefonía móvil y videojuegos *online* principalmente) (Salmerón, Eddy y Morales, 2015). Esta definición, contempla las principales características del fenómeno: el daño que sufre la víctima, la intencionalidad del comportamiento, la repetición de la conducta agresora, y los medios digitales como nuevo canal a través del que ocurre el acoso psicológico entre menores.

Este nuevo riesgo parece estar asociado con el acoso escolar cara a cara (Kowalski & Limber, 2013). Esto no resulta sorprendente teniendo en cuenta la fusión de los mundos *offline* y *online* de los adolescentes. En este contexto, es habitual un primer contacto entre agresor y víctima en lugares físicos donde comienzan comportamientos de exclusión y aislamiento que rápidamente se extienden también a los entornos *online*. Esto lleva a algunos autores a afirmar que el *cyberbullying* es simplemente una continuación o nueva forma de un problema preexistente más que la consecuencia

de una nueva tecnología. Sin embargo, cada vez más se descubren conductas claramente aisladas en los entornos digitales que carecen de conexión alguna con el entorno físico (Luengo, 2014), lo que lleva a otros a considerar que aun compartiendo aspectos comunes, son fenómenos cualitativamente distintos.

Entre los aspectos diferenciales que convierten al *ciberbullying* en una forma significativamente diferente de agresión destaca, en primer lugar, una cierta banalización del insulto derivada de una reducción de la autoconciencia individual y una dilución de la responsabilidad en la Red. El acoso *online* adquiere un carácter más grupal al verse multiplicado el número de espectadores potenciales. Una vez subidos a la Red, los contenidos dañinos compartidos en redes sociales o aplicaciones de mensajería instantánea se hacen incontrolables, pudiendo alcanzar una enorme viralidad ante grandes audiencias. Además, la pantalla ofrece a los/as agresores un escudo protector tras el que refugiarse, pudiendo recurrir incluso al engaño sobre su autoría, o al anonimato. Todo ello redundando en una sensación de poder sobre la víctima y una suerte de sentimiento de invencibilidad *online*. A ello ha de sumarse que en general, tanto los jóvenes como sus responsables legales, suelen desconocer que este tipo de actos pueden llegar a suponer un delito penal, lo cual empodera al agresor/a y desprotege a la víctima, más si cabe.

Asimismo la conectividad permanente y el uso de dispositivos móviles permite a los acosadores/as acceder a la víctima desde cualquier lugar las 24 horas del día, los 7 días de la semana, lo que provoca una invasión sin tregua ni descanso de su espacio personal (Del Rey et al., 2011). Internet produce también un efecto desinhibidor sobre los comportamientos (Suler, 2004), propiciando que menores que no agredirían físicamente sí lo hagan a través de la Red. En estos casos, la inmediatez de las comunicaciones hace mucho más sencillo actuar de manera impulsiva, propiciando una escalada del conflicto. A mayores, la distancia física debilita las restricciones sociales y limita en gran medida la percepción del daño causado dificultando el desarrollo de la empatía, tan necesaria para que el acosador ponga fin a su conducta. Todos estos factores específicos del ciberacoso pueden resultar en una mayor afectación en los implicados (Kowalski & Limber, 2013) y en una mayor dificultad a la hora de detectar, abordar y tratar el problema.

Según el *Estudio sobre hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y adolescentes y e-confianza de sus padres* (Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación [INTECO], 2009), un 5,9% de los menores españoles de entre 10 y 16 años han sido víctimas de *ciberbullying* y un 2,9% han sido ciberagresores. Por su parte, el proyecto europeo EU Kids Online (Livingstone, Haddon, Görzig y Ólafsson, 2011) encontró que el 6% de los menores europeos de entre 9 y 16 años recibió mensajes desagradables o hirientes vía *online* en los últimos doce meses, porcentaje muy similar al encontrado entre los menores españoles (5%) (Garmendia, Garitaonandia, Martínez y Casado, 2011). Por su parte, los datos más recientes del proyecto Mociadade Online (Valedor do Pobo de Galicia, 2015) hablan de porcentajes superiores, lo que reflejaría una tendencia ascendente de este fenómeno. En concreto, el 8,9% de los estudiantes de ESO de Galicia reconoce haber sido humillado/a o acosado/a en la Red durante el último año, mientras que un 6,8% reconoce haber humillado o acosado a otros en este período. Estos resultados corroboran la idea de que el ciberacoso se está convirtiendo en un problema de salud pública (Hertz, Donato y Wright, 2013). No obstante, es relevante señalar que en muchos casos a los/las menores les resulta difícil identificar lo que están sufriendo como una agresión, dada la tendencia a minimizar el riesgo y la importancia de lo acaecido en la Red. Ello implica que muy probablemente los porcentajes de prevalencia de cibervictimización estimados estén infraestimados, pues los/las adolescentes pasan por alto muchas acciones que y representan acoso.

Otra de las grandes preocupaciones sociales relativas a la seguridad de los menores en Internet es el riesgo de que niños y adolescentes contacten con alguien que no conocen a través de la Red, con quien posteriormente podrían mantener un encuentro que pudiese desembocar en una situación de abuso del menor. Aunque parece que el riesgo real de que el menor sufra algún daño en una reunión cara a cara con alguien a quien ha conocido a través de Internet es bajo (Wolak, Finkelhor y Mitchell, 2008), se trata de un riesgo potencial, por lo que ha de ser tenido en cuenta. Entre los motivos que llevan a los adolescentes a **hablar con desconocidos por Internet** destacan la búsqueda de entretenimiento (*por estar aburrido*), la curiosidad (*por querer conocer a nuevas personas*) y la compensación social (*por tener limitadas habilidades sociales y pocas conversaciones cara a cara fuera de la Red*) (Peter, Valkenburg y Schouten, 2006).

Según el estudio EU Kids Online, en España el 21% de los menores afirma haber contactado a través de Internet con alguien que no conocía previamente en persona (Garmendia et al., 2011), una cifra sensiblemente inferior a la media europea (30%) (Livingstone et al., 2011). Sin embargo, los porcentajes varían en función de la edad del menor, siendo más probable que se haya puesto en contacto con personas desconocidas a través de Internet cuanto mayor es el ni-

ño. Así lo constata el hecho de que el 13% de los menores españoles de entre 9 y 10 años haya hecho nuevos contactos de esta manera frente al 33% de los adolescentes de entre 15 y 16. En Europa, estas cifras se corresponden con el 13% y el 46%, respectivamente. Según este mismo estudio, en España el 9% de los menores afirma haber acudido a una cita con alguien que conoció a través de Internet, un dato que también fluctúa según la edad del menor. Así, estos encuentros pasan del 5% entre los más pequeños al 17% en la franja de 15 a 16 años (Garmendia et al., 2011).

Pero esto no es todo. Un riesgo muy vinculado al contacto *online* con desconocidos es el **grooming**. Dicho término podría traducirse como “engatusamiento”, e incluye aquellas prácticas online de ciertos adultos que deliberadamente crean un perfil falso, y se hacen pasar por menores en una red social para, a través del engaño, la persuasión, el cariño simulado y la empatía fingida, ser capaces de ganarse la confianza de los menores y obtener de ellos beneficios de índole sexual. Esta práctica está por tanto muy relacionada con la pedofilia, la pederastia y la pornografía infantil en Internet. De hecho, en muchos casos el *grooming* suele ser la antesala de un abuso sexual.

Los depredadores sexuales se acercan a sus víctimas a través de las redes sociales o aplicaciones de mensajería instantánea, mediante foros y chats, o a través de plataformas de juegos *online*. En todos los casos, el chantaje es la principal arma con la que cuenta el acosador, pues una vez que dispone de imágenes comprometidas del menor o de cualquier elemento sensible para este, lo presionará y amenazará con su difusión con la única finalidad de conseguir cada vez más material pornográfico y llegar incluso a concertar un encuentro sexual.

En base a una reciente revisión de la literatura, la prevalencia de haber recibido solicitudes sexuales a través de Internet en menores de entre 10 y 17 años de EE.UU. oscila entre el 13% y el 19% (Ospina, Harstall y Dennett, 2010). Sin embargo, no todas estas solicitudes fueron realizadas por adultos, por lo que solo una parte de ellas podría ser categorizada como verdadero *grooming online*. La investigación en este ámbito se encuentra en estadios preliminares, por lo que se necesitan más estudios que clarifiquen y maten dichas cifras en nuestro contexto. Desde una perspectiva cualitativa, cabe destacar el *European Online Grooming Project*, un estudio llevado a cabo por diferentes expertos europeos y co-financiado por el programa *European Commission Safer Internet Plus*. El informe desveló que algunos jóvenes poseen una visión muy estereotipada de los *groomers*, como “viejos gordos”, una percepción que en la investigación se demuestra falsa (Webster et al., 2012). También se advirtió de que las nuevas plataformas de juegos como Xbox Live están utilizándose para atacar a menores, sobre todo varones.

No obstante, la preocupación que entrañan los **videojuegos online** no está únicamente relacionada con el hecho de que sean una de las principales puertas de entrada a contactar con desconocidos, sino también con su potencial adictivo (King, Delfabbro y Griffiths, 2013). La quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales ha incluido un nuevo posible trastorno denominado *Internet Gaming Disorder* en la sección III del manual, un apartado donde se ubican aquellas entidades diagnósticas emergentes que necesitan de más investigación y experiencia clínica (Gentile et al., 2011). Dicho trastorno hace referencia principalmente a los *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games* (MMORPG), una evolución de los juegos de rol y de los videojuegos clásicos que permiten a miles de jugadores interactuar en un mundo virtual, una característica diferenciadora del resto de videojuegos que pueden jugarse en modo individual o grupal pero nunca masivo. Estos videojuegos resultan especialmente adictivos ya que se basan en secuencias de refuerzos positivos y tienen ese marcado carácter grupal que favorece el establecimiento de lazos interpersonales entre jugadores, la construcción de un sentimiento de pertenencia al grupo, el incremento del deseo por jugar y la presión grupal en caso de no hacerlo.

Otro tipo de juegos que ha despertado un reciente interés entre los/as adolescentes españoles son los **juegos de azar online y las webs de apuestas**. Durante los últimos años hemos asistido a un gran incremento de páginas web de apuestas deportivas, bingo, casino y póker *online*, derivado de la legalización del juego *online* en nuestro país a finales del año 2011. Este auge ha sido potenciado por el hecho de que los dos únicos requisitos para acceder a una página de apuestas *online* son contar con una tarjeta de crédito y el DNI de un adulto, requisitos habitualmente al alcance de cualquiera, aunque se trata de una práctica ilegal entre menores. El juego *online* se ha convertido en la segunda causa de ludopatía más frecuente en nuestro país, por detrás de las máquinas tragaperras, y ha contribuido a que los problemas de ludopatía comiencen a edades cada vez más tempranas. A ello hemos de añadir que las campañas publicitarias y de marketing de dichas webs han sido protagonizadas por famosos deportistas referentes de los más jóvenes.

En cuanto a las cifras de prevalencia, según el proyecto *Mocidade Online*, el 4,2% de los estudiantes de ESO de Galicia reconoce haber apostado dinero en juegos de azar *online* o en alguna web de apuestas en el último año (Valedor do Pobo de Galicia, 2015); mientras que un estudio realizado por la Universitat de València con una muestra de 4126

jóvenes de entre 12 y 20 años (Carbonell y Montiel, 2013) revela que la prevalencia de juego de azar *online* en adolescentes es del 18% (siendo un 10% ocasionales y un 8% habituales), siendo chicos el 67% de los jugadores. Estos autores han definido el perfil del jugador de apuestas *online* como una persona que se ha iniciado a una edad temprana, que hace un uso intensivo y extensivo de esta práctica, con bajas puntuaciones en autoconcepto académico y familiar, y con una menor percepción de conflicto, y protección-mediación parental en el uso de Internet. Además es un adolescente que asume más riesgos *online* y vive más experiencias indeseadas en la Red, lo que sugiere que la conducta de juego *online* en la adolescencia no es un fenómeno aislado sino que se relaciona con una mayor vulnerabilidad a sufrir otros desajustes en su vida *online* que podría desembocar en el desarrollo de conductas problemáticas y problemas psicológicos (Carbonell y Montiel, 2013).

Para cerrar esta ficha, nos gustaría considerar un riesgo asociado a las NT e Internet que cada vez está siendo más estudiado: los cambios cognitivos y cerebrales que su uso provoca. Ya en 2006 Nielsen realizó un estudio de movimientos oculares con 232 usuarios de la Red para detectar cómo era su patrón de lectura *online*. Los hallazgos mostraron que el patrón nada tenía que ver con el patrón tradicional de lectura, y este era bastante consistente en diferentes webs y al realizar diferentes tareas. El patrón dominante de lectura era en realidad un escaneo de la pantalla siguiendo aproximadamente el trazo de la letra 'F' (primero un movimiento horizontal a lo largo de la parte superior del contenido, luego se desciende ligeramente y se lee en un segundo movimiento horizontal que cubre un área menor que el movimiento anterior, y finalmente se escanea el contenido de la parte izquierda en un movimiento vertical).

Por su parte, Kuss y Griffiths (2012) llevaron a cabo una revisión sistemática sobre estudios de neuroimagen realizados en el ámbito de la adicción a Internet o a los juegos *online*. A través de esta revisión se proporcionó evidencia concluyente de las similitudes existentes entre diferentes tipos de adicciones (las relacionadas con sustancias y la adicción a Internet). En concreto, a nivel molecular, se demostró que la adicción a Internet se caracteriza por una disminución de la actividad dopaminérgica; mientras que a nivel de circuitos neuronales, se comprobó que la neuroadaptación se produce como consecuencia precisamente del aumento de la actividad cerebral en aquellas áreas asociadas con la adicción. Los resultados de los estudios que utilizaban la Resonancia Magnética Funcional (fMRI) indicaron que las regiones cerebrales asociadas con el refuerzo, la adicción, el *craving*, y la emoción se activaban cada vez más durante el tiempo de juego, particularmente entre los usuarios y jugadores identificados como adictos. Además, se encontraron cambios estructurales en el cerebro de los adictos a Internet en comparación con los controles, concretamente en el cerebelo, el tronco cerebral o el lóbulo frontal derecho. Asimismo los adictos presentaban menor volumen de materia gris en áreas como la corteza prefrontal dorsolateral bilateral, el área motora suplementaria, la corteza orbitofrontal y el cerebelo.

TABLA 1 PRINCIPALES RIESGOS POTENCIALES ASOCIADOS AL USO DE INTERNET	
PRINCIPALES RIESGOS QUE ENTRAÑA LA RED	
✓ Pérdida de privacidad	✓ Acceso a contenidos inapropiados
✓ Suplantación de identidad <i>online</i>	✓ Ciberacoso escolar o <i>ciberbullying</i>
✓ Fraudes o estafas <i>online</i>	✓ Contacto con desconocidos
✓ Opresión o esclavización digital	✓ <i>Grooming</i>
✓ Arma en la violencia de género	✓ <i>Internet Gaming Disorder</i> (videojuegos <i>online</i>)
✓ Sexting y sextorsión	✓ Juegos de azar <i>online</i> y webs de apuestas
✓ Cambios a nivel cognitivo y cerebral	

REFERENCIAS

- Berghel, H., Carpinter, J. y Jo, J.-Y. (2007). Phish Phactors: Offensive and Defensive Strategies. *Advances in Computers*, 70, 223-268. doi:10.1016/S0065-2458(06)70005-5
- Blank, G., Bolsover, G. y Dubois, E. (2014). *A New Privacy Paradox: Young people and privacy on social network sites*. Oxford, UK: University of Oxford, Global Cyber Security Capacity Centre.
- Carbonell, E. J. y Montiel, I. (2013). *El juego de azar «online» en los nativos digitales*. Tirant Humanidades. Recuperado a partir de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=542412&info=resumen&idioma=SPA>
- Casey, B. J., Getz, S. y Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62-77. doi:10.1016/j.dr.2007.08.003
- Cava, M. J., Murgui, S. y Musitu, G. (2008). Diferencias en factores de protección del consumo de sustancias en la adolescencia temprana y media [Differences in protective factors of substance use in early and middle adolescence]. *Psicothema*, 20(3), 389-395.

- Del Rey, R., Flores, J., Garmendia, M., Martínez, G., Ortega, R. y Tejerina, O. (2011). *Protocolo de actuación escolar ante el ciberbullying*. Bilbao, España: Departamento de Educación, Universidades e Investigación del Gobierno Vasco.
- Díaz-Aguado, M. J. (2013). *La evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y la prevención de la violencia de género*. Madrid, España. Recuperado a partir de http://xuventude.xunta.es/uploads/docs/Observatorio/La_evolucion_de_la_adolescencia_espaola_sobre_la_igualdad_y_la_prevenicin_de_la_violencia_de_gnero.pdf
- Garmendia, M., Garitaonandia, C., Martínez, G. y Casado, M. A. (2011). *Riesgos y seguridad en internet: Los menores españoles en el contexto europeo*. Bilbao: EU Kids Online.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D. y Khoo, A. (2011). Pathological Video Game Use Among Youths: A Two-Year Longitudinal Study. *Pediatrics*, 127(2), e319-e329. doi:10.1542/peds.2010-1353
- Hertz, M. F., Donato, I. y Wright, J. (2013). Bullying and Suicide: A Public Health Approach. *Journal of Adolescent Health*, 53(Suppl), S1-S3. doi:doi:10.1016/j.jadohealth.2013.05.002
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO). (2009). *Estudio sobre hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y adolescentes y e-confianza de sus padres*. Recuperado a partir de https://www.incibe.es/CERT/guias_estudios/Estudios/Estudio_ninos
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) y France Telecom España (Orange). (2010). *Estudio sobre seguridad y privacidad en el uso de los servicios móviles por los menores españoles*. Recuperado a partir de https://www.incibe.es/CERT/guias_estudios/Estudios/Estudio_moviles_menores
- King, D. L., Delfabbro, P. H. y Griffiths, M. D. (2013). Trajectories of problem video gaming among adult regular gamers: An 18-month longitudinal study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 72-6. doi:10.1089/cyber.2012.0062
- Kowalski, R. M. y Limber, S. P. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53(Suppl), S13-S20. doi:10.1016/j.jadohealth.2012.09.018
- Kuss, D. J. y Griffiths, M. D. (2012). Internet and Gaming Addiction: A Systematic Literature Review of Neuroimaging Studies. *Brain Sciences*, 2(4), 347-374. doi:10.3390/brainsci2030347
- Leung, L. (2007). Stressful life events, motives for Internet use, and social support among digital kids. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 204-214.
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. y Ólafsson, K. (2011). *Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full findings*. London, UK: EU Kids Online.
- Manzano-Arrondo, V. (2014). *Hiperplejidad. Un ensayo en torno a la opresión digital*. In press.
- Mitchell, K. J., Finkelhor, D., Jones, L. M. y Wolak, J. (2012). Prevalence and Characteristics of Youth Sexting: A National Study. *Pediatrics*, 129(1), 13-20. doi:10.1542/peds.2011-1730
- Nielsen, J. (2006). *How People Read on the Web: The Eyetracking Evidence*. Recuperado a partir de <https://www.nngroup.com/reports/how-people-read-web-eyetracking-evidence/>
- Ospina, M., Harstall, C. y Dennett, L. (2010). *Sexual exploitation of children and youth over the Internet: A rapid review of the scientific literature*. Institute of Health Economics (IHE).
- Peter, J., Valkenburg, P. M. y Schouten, A. P. (2006). Characteristics and motives of adolescents talking with strangers on the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, 9, 526-30. doi:10.1089/cpb.2006.9.526
- Salmerón, M. A., Eddy, L. S. y Morales, A. (Coords). (2015). *Guía clínica sobre el ciberacoso para profesionales de la salud*. Madrid, España: Red.es y la SEMA (Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia).
- Steinberg, L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology*, 52(3), 216-224. doi:10.1002/dev.20445
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 321-326. doi:10.1002/aps.42
- Torres, C., Robles, J. M. y de Marco, S. (2013). *El Ciberacoso Como Forma De Ejercer La Violencia De Género En La Juventud : Un Riesgo En La Sociedad De La Información Y Del Conocimiento*. Madrid, España: Delegación del Gobierno para la Violencia de Género.
- Valedor do Pobo de Galicia. (2015). *Proyecto Mocidade Online*. Santiago de Compostela, España. Recuperado a partir de <http://www.valedordopobo.gal/es/proyecto-mocidade-on-line/>
- Webster, S., Davidson, J., Bifulco, A., Gottschalk, P., Caretti, V., Pham, T., ... Craparo, G. (2012). *European Online Grooming Project. Final Report – Executive Summary*. Recuperado a partir de <http://www.europeanonlinegrooming-project.com/media/2077/european-online-grooming-project-executive-summary.pdf>
- Wolak, J., Finkelhor, D. y Mitchell, K. (2008). Is talking online to unknown people always risky? Distinguishing online interaction styles in a national sample of youth Internet users. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 340-343. doi:10.1089/cpb.2007.0044

Ficha 2.

Recomendaciones prácticas para fomentar un uso saludable de la Red

El acceso a Internet y las Nuevas Tecnologías (NT) es un fenómeno globalizado y prácticamente garantizado para los/as adolescentes españoles, más allá de sus posibilidades económicas o de su condición social. Ahora bien, a este hecho claramente positivo han de añadirse los datos que advierten de prácticas cada vez más frecuentes como el *cyberbullying*, el *sexting*, la sextorsión o el uso “patológico” de la Red. Internet, las redes sociales y las NT se están convirtiendo para muchos en un problema no de índole menor, que va en aumento y que necesita de la participación activa de todos los agentes implicados (familias, centros escolares, instituciones y los propios adolescentes) para la búsqueda de soluciones. Es, sin lugar a dudas, una responsabilidad compartida. En ese contexto, tal y como se señala en el trabajo de Araujo (2014), la educación constituye la mejor herramienta para favorecer un uso saludable de la Red. Lejos de la prohibición y la censura (eficaces únicamente a corto plazo), la educación en valores y habilidades de vida, constituyen las mejores armas para el futuro.

En primer lugar, **los padres** han de *incluir en su agenda diaria* este nuevo reto, siendo los primeros que han de tomar conciencia, ejerciendo un control más estrecho de las actividades que sus hijos realizan en la Red y fomentando un uso responsable de Internet y del móvil. Ello podrá conseguirse a través del establecimiento de pequeñas normas y límites, predicando con el ejemplo y haciendo un esfuerzo extra en la comunicación y la educación en valores, sin llegar a caer en la hiperprotección, que no haría otra cosa más que crear niños dependientes y vulnerables. El acrónimo **OCLA** (Observar, Controlar, Limitar y Ayudar) resume el papel que se espera de los padres, caracterizado por una observación atenta de los hábitos de sus hijos, un control activo de aquellos usos potencialmente peligrosos, el establecimiento de límites y normas y, sobre todo, el acompañamiento, la monitorización y el establecimiento de pautas para la instauración temprana de hábitos positivos con relación al uso de las NT.

En segundo lugar, el **sistema educativo** debe tener un papel más activo en la promoción de un uso responsable y saludable de la Red. Para ello es importante revisar y actualizar los programas de prevención y/o educación para la salud (vigentes desde hace años en muchos centros escolares de nuestro país), que han de tener especialmente en cuenta los factores de protección transversales, como la empatía, la autoestima, la asertividad o las habilidades de comunicación y de resolución de conflictos, así como todo lo que tienen que ver con la educación en valores. Una revisión llevada a cabo por expertos vinculados al Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías (Faggiano et al. 2014), enfatiza precisamente la importancia de estos factores a nivel de prevención, que seguramente se muestren eficaces también en el contexto tecnológico.

Desde el **ámbito institucional**, es necesaria la realización de estudios que permitan hacer un seguimiento riguroso y una detección precoz de casos problemáticos. También han de promoverse mecanismos de control a nivel técnico y legal, de la misma manera que son muy necesarias también las campañas para educar en un consumo responsable de Internet y las NT, así como el establecimiento de dispositivos asistenciales para ayudar a las familias. Todo ello necesitará de la implicación y coordinación entre diferentes instituciones o agentes sociales, tanto a nivel estatal como autonómico, así como de la creación de equipos de trabajo multidisciplinares, en los que puedan converger psicólogos, educadores, médicos, sociólogos y otros perfiles de interés.

Por último, pero no por ello menos importante, ha de tenerse en cuenta que toda medida estará abocada al fracaso si no se cuenta con los principales implicados: los propios **adolescentes**. Diseñar acciones en las que los adolescentes se sientan protagonistas activos y comprometidos es fundamental para, desde esa posición, poder cambiar las normas que rigen el grupo. Un magnífico ejemplo de ello lo encontramos en el popular método KIVA, implantado en los centros escolares finlandeses para frenar el acoso escolar. Paralelamente, la generación y promoción de alternativas de ocio atractivas para los adolescentes constituye un pilar sobre el que también es importante trabajar.

Centrándonos en el trabajo que podemos hacer padres y educadores, en lo que se puede hacer en casa o en la es-

cuela, se recogen a continuación algunas recomendaciones concretas, buena parte de las cuales se describen con mayor detalle en el trabajo de Barreiro (2014).

Uno de los pilares para el éxito en la educación del uso saludable de Internet y las NT es fomentar una **autoestima** positiva y realista en el niño/a o adolescente, algo que ha demostrado ser fundamental en la prevención del consumo de alcohol y otras drogas. La imagen que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido, fruto de la interacción con nuestro entorno. En la infancia los padres son las personas más importantes, por eso lo que el niño cree que estos piensan de él es fundamental. Pero en la adolescencia aparecen nuevos componentes, como el atractivo físico, las relaciones afectivo-sexuales o las propias exigencias académicas, que condicionan la imagen que uno tiene de sí mismo y su autoestima. Déficits graves a nivel de autoestima pueden convertirse en un caldo de cultivo peligroso, que hace que los adolescentes sean más vulnerables. Trabajos realizados en el ámbito del *Ciberbullying* como el de Álvarez, Núñez, Dobarro y Rodríguez (2015) así lo evidencian.

Decirles que lo hacen todo bien, dejarles que hagan lo que quieran, darles todo lo que piden y cumplir todos sus deseos, no es la opción más recomendable, como tampoco lo es pretender que nuestros hijos sean perfectos y que nunca se equivoquen. Nos interesa una autoestima positiva, realista y duradera, no una autoestima inflada, artificial y frágil. Algunos consejos para ello son:

- ✓ Fomentar la aceptación y el conocimiento de sí mismos
- ✓ Aceptar sus aspectos positivos y negativos
- ✓ Darles la libertad de equivocarse
- ✓ Evitar juicios previos, aplicar el lema “borrón y cuenta nueva”
- ✓ Decirles lo que nos gusta de ellos y nunca compararlos
- ✓ Evitar hablar de sus defectos en su presencia
- ✓ No quitarle importancia a lo que les hace sentir mal
- ✓ Demostrarles nuestro cariño con palabras y acciones

Por lo que se refiere a la **empatía** y la **asertividad**, se trata de dos conceptos fundamentales e inseparables. La empatía, según la propia RAE es la *Identificación mental y afectiva de un individuo con el estado de ánimo de otro*. La persona empática es capaz de ponerse en el lugar del otro y de anticipar las consecuencias de sus conductas en los demás. Por su parte, la asertividad procede del latín “aserto” y se refiere a la capacidad para afirmar la certeza de algo, de manifestarse, de defender las ideas propias, las creencias, conocimientos o convicciones. La persona asertiva es capaz de auto-afirmar sus derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. La integración de ambas supone reconocer que existen límites y que pueden ser compatibles con la autoestima de cada uno. Comporta un estilo de interacción y de relacionarse e implica, en definitiva, cierto nivel de *madurez*. Los adolescentes empáticos y asertivos son capaces de comunicarse sin agredir, de expresar sus pensamientos e intenciones defendiendo sus intereses; saben escuchar, expresarse de manera directa pero no acusadora, aceptar los sentimientos de los demás y decir “NO” sin sentirse culpables...Negocian, dialogan y resuelven los problemas aceptando la existencia de distintos puntos de vista. Sin empatía...

- ✓ Pueden convertirse en personas agresivas y que no respetan a los demás
- ✓ Es más difícil que aprendan a reconocer y aceptar sus propios errores
- ✓ Es más probable que se sientan atacados y que estén permanentemente a la defensiva
- ✓ Es más fácil que abusen de otros, que necesiten sentirse superiores y/o querer tener siempre la razón
- ✓ Es más probable que recurran a las bromas para ridiculizar a los demás

Sin asertividad es más probable que...

- ✓ Se conviertan en una persona pasiva y que permitan que los demás los pisen...
- ✓ No defiendan sus intereses
- ✓ Se dejen influenciar y lleguen incluso a acosar a otros sin motivo alguno
- ✓ Eviten los problemas pero no intenten resolverlos
- ✓ No expresen sus sentimientos y emociones, no nos digan lo que les está pasando
- ✓ Sientan miedo o tensión al contacto social
- ✓ Se sientan frustrados con frecuencia y desarrollen una baja autoestima

TABLA 1
ALGUNAS RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA
PADRES Y EDUCADORES

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

1. Reforzar una autoestima positiva y realista
2. Potenciar la Empatía y la Asertividad
3. Trabajar las Habilidades de comunicación y de Resolución de Conflictos
4. Establecer Normas y límites
5. Proporcionar alternativas atractivas de ocio tiempo libre

En definitiva, al igual que en el caso de la autoestima, déficits severos a nivel de empatía y asertividad configuran un caldo de cultivo peligroso, que hace que los adolescentes sean más vulnerables, algo que se ha evidenciado en el caso particular del *ciberbullying*. Empezar por nosotros mismos, intentando ser más empáticos y asertivos en el día a día, animándolos a ponerse en el lugar de los otros, evitando reforzar tanto comportamientos agresivos como pasivos y no castigando sus comportamientos asertivos, son algunos de los consejos más utilizados por los expertos.

Por lo que se refiere a las **habilidades de comunicación**, éstas se han visto afectadas negativamente por la eclosión y uso generalizado de Internet y las diferentes aplicaciones de mensajería instantánea, por lo que es necesario reforzar los esfuerzos educativos a este nivel. Cultivar la confianza mediante la comunicación y el diálogo, incentivar la comunicación cara a cara y la escucha activa, constituyen sin lugar a dudas estrategias más necesarias que nunca. De manera particular, es recomendable...

- ✓ Preguntar de forma natural sobre el uso de Internet y las Redes Sociales
- ✓ Hablar en positivo
- ✓ Intentar empatizar, ponerte en su lugar
- ✓ Saber escuchar
- ✓ No criticarlo a él/ella sino señalar lo que hace mal
- ✓ Hablar de forma concreta, específica, precisa y breve, sin mezclar temas
- ✓ No descuidar la comunicación no verbal
- ✓ Elegir el lugar y el momento adecuado para discutir los temas conflictivos
- ✓ Si una discusión genera un clima excesivamente tenso, intentar posponerla un poco, pero no indefinidamente porque...
- ✓ No es bueno acumular emociones negativas, cuando algo te parezca mal dilo
- ✓ No te agobies si algún día sientes que has metido la pata con tus hijos/as, no te sobre-exijas, ni te culpes
- ✓ No pretendas crear relaciones de confianza y comunicación fluida de un día para otro, tiempo al tiempo, poco a poco

Por lo que se refiere a la **resolución de conflictos**, es importante destacar que estos tienen un efecto saludable a muchos niveles si somos capaces de resolverlos adecuadamente, por lo que no deben evitarse. Es preciso aprender (y también enseñar) a afrontar los conflictos, estimular a nuestros hijos para que resuelvan sus propios problemas y ayudarles, pero nunca solucionarlos por ellos. Sólo de ese modo llegarán a ser personas autónomas.

En cuanto al establecimiento de **normas y límites** relacionados con el uso de Internet, las redes sociales o el teléfono móvil, es importante establecer juntos un conjunto de normas o reglas de juego, intentando promover siempre el acuerdo y la responsabilidad. Para ello debemos tener en cuenta que...

- ✓ Las normas sean pocas y claras
- ✓ No es posible (ni conveniente) limitarlo todo
- ✓ Es importante escuchar su opinión, aunque la última decisión la tienes tú. Así será más fácil que interioricen y cumplan las normas
- ✓ Plantear las normas en positivo haciendo énfasis en lo que puede hacer
- ✓ Dejar claras las consecuencias de su incumplimiento
- ✓ Ser coherente y consecuente
- ✓ Predicar con el ejemplo
- ✓ Premiarlo siempre que cumpla con lo establecido
- ✓ Ser firme no implica dejar de ser cariñoso/a
- ✓ No te canses de buscar el diálogo y el acuerdo

Por último, resulta fundamental proporcionar alternativas de ocio y tiempo libre, ricas y variadas, pero sobre todo atractivas para los adolescentes. Diferentes trabajos han evidenciado la importancia que tiene la ocupación del tiempo libre a muchos niveles. La propia actividad física o práctica deportiva resulta de enorme utilidad en la prevención del uso problemático de Internet y las NT (Isorna, Rial y Vaquero, 2014; Rial, Golpe, Isorna y Gómez, 2016). Debemos fomentar que nuestros hijos/as se relacionen con los demás y realicen actividades en grupo fuera del mundo virtual. Lejos de saturarlos con mil actividades, es importante que intentemos potenciar aficiones "tradicionales" como la música, el deporte, la lectura, el cine o el teatro y estimulemos hábitos de vida saludables.

Somos conscientes, por otra parte, de la enorme conflictividad que el uso de Internet, las redes sociales o las diferentes aplicaciones de mensajería instantánea están generando a nivel familiar. Por eso, descendiendo a lo concreto y siguiendo las recomendaciones de diferentes expertos, recogemos en la siguiente tabla una serie de consejos que pueden resultar útiles para el día a día.

En definitiva, Internet y las redes sociales son los nuevos parques y nuevos patios donde se crían, se relacionan y se socializan nuestros hijos. No hay lugares concretos ni límite de horarios, por lo que una mayor exposición implica un menor control. Por otra parte, la adolescencia es una etapa de gran importancia en la configuración de la personalidad del individuo, posiblemente la etapa del desarrollo humano en la que más pesa la opinión de los demás, mayor dependencia del entorno, más carencias emocionales y más necesidad de autoestima, de popularidad y de reconocimiento social. Déficits a nivel de autoestima, empatía y asertividad configuran a menudo un caldo de cultivo peligroso, que favorece un uso poco saludable de la Red. En una sociedad en la que Internet y las NT son un fenómeno universal y absolutamente globalizado y en la que el riesgo de exclusión social para nuestros hijos/as es real, la educación es clave. Educar, educar y educar, desde el minuto uno. Es imposible no educar.

TABLA 2
CONSEJOS PARA MADRES Y PADRES

CONSEJOS PARA EL DÍA A ADÍA

1. Huye de la prohibición y la censura, los programas de control parental ayudan pero no son la solución
2. Evita las amenazas y *ultimatums*. Amenazar con quitarle el móvil a tu hijo/a, o eliminar su cuenta de Instagram no es una buena opción. La pérdida de privilegios suele ser la principal causa de ocultación de que están siendo acosados en la Red
3. Habla con claridad de las ventajas e inconvenientes de las NT y también de sus riesgos. No tengas miedo en poner los problemas encima de la mesa, aunque ello pueda acarrear eventuales discusiones
4. Racionaliza-retarda en lo posible el acceso al primer *smartphone*
5. Racionaliza los regalos de dispositivos NT (edades y contenidos) y entérate de a qué juegan tus hijos/as
6. Establece normas y límites (mesa, habitación, baño, horarios y tiempos de uso...) pero ¡¡¡para toda la familia!!
7. Ponte al día en las redes sociales. Más efectivo que pedirle las contraseñas es que os registréis juntos
8. Interésate por sus relaciones en las redes sociales y enséñale a respetar a los demás (no todo vale, fomenta la empatía)
9. Enséñale a aprovechar las potencialidades de las NT, pero a no *depender* de ellas
10. Preocúpate por saber sus aficiones y sus hobbies, tanto *on line* como *off line*.
11. Supervisa sus hábitos de vida y su OCIO. Es fundamental que su ocio sea rico y variado.
12. Evitar subir fotos personales (*Selfies*) y no aceptar a desconocidos
13. Fomenta la Privacidad: valor de la intimidad hoy y mañana, reflexionar sobre lo que se sube y lo que se cuenta
14. Fomenta una autoestima positiva y refuerza sus actitudes asertivas (eso te proporcionará importantes beneficios también a otros niveles)
15. Si quieres confianza respeta su intimidad y dialoga (paciencia, pasito a pasito, día a día). Los resultados se verán a medio plazo

REFERENCIAS

- Álvarez, D., Núñez, J.C., Dobarro, A. y Rodríguez, C. (2015). Risk factors associated with cybervictimization in adolescence. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15, 226–235
- Araujo, M. (2014). Nuevas tecnologías: ¿nuevos problemas o el mismo engaño del león?. En *Adolescentes y Nuevas Tecnologías*. Fernández, J.J. y Rial, A. coord. Milton Keynes: Academic Whit Tiger.
- Barreiro, C. (2014). ¿Qué podemos hacer padres y educadores?. En *Adolescentes y Nuevas Tecnologías*. Fernández, J.J. y Rial, A. coord. Milton Keynes: Academic Whit Tiger.
- Faggiano F., Minozzi S., Versino, E. & Buscemi, D. (2014) *Universal school-based prevention for illicit drug use*. Cochrane Database of Systematic Reviews, 12.
- Isorna, M., Rial, A. y Vaquero, R. (2014). Diferencias en la ocupación del tiempo libre entre los escolares que practican deporte federado y no federado. *Magister*, 26, 10-17.
- Rial, A., Golpe, S., Isorna, M. y Gómez, P. (2016). Uso problemático de Internet y adolescentes: el deporte sí importa. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación (en prensa)*.