

UNA GUÍA PARA PADRES

Los menores y
las tecnologías de la información,
la comunicación y el ocio

UNA GUÍA PARA PADRES

Edita:

Diputación de Alicante

Autor:

Tecnoeduca

Coordinación:

Daniel Lloret Irles

Ilustraciones:

Natalia Pérez Chazarra

Creación y diseño:

Doble Hélice comunicación

doblehelice.es

Depósito Legal:

A 407-2014

Imprime:

Quinta Impresión

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de Novaire. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España

Los menores y las tecnologías de la información, la comunicación y el ocio

UNA GUÍA PARA PADRES



CONTENIDOS

capítulos 1

Redes Sociales

Daniel Lloret Irles y Natalia Pérez Chazarra

2

Videojuegos

Daniel Lloret Irles

3

Uso, Abuso y Adicción

Antonio Castaños Monreal

4

Menores víctimas en el ciberespacio

Fernando Miró Linares
y Natalia García Guilabert

5

Menores y apuestas online

Antonio Castaños Monreal

6

Prevención

Victor Cabrera Perona

7

Estrategias de regulación parental

Victor Cabrera Perona

8

Evaluación y Tratamiento

Antonio Castaños Monreal

Redes sociales

Daniel Lloret Irles y Natalia Pérez Chazarra



introducción

En la última década del siglo XX surgieron las primeras redes sociales, desde entonces su presencia ha ido en aumento, y se espera que siga expandiéndose durante los próximos años. No es exagerado afirmar que se trata de un fenómeno revolucionario que está transformando el mundo tal y como lo conocemos, las relaciones entre iguales, las estrategias comerciales y la relación entre el poder y la ciudadanía.

En 10 años Facebook¹ ha alcanzado 1.200 millones de usuarios activos. Casi toda la población mundial del siglo XIX podría haber estado interconectada al mismo tiempo. Ni el mismo McLuhan (1968) podría haber imaginado una “aldea global” tan inmediatamente conectada. El crecimiento de las redes sociales parece imparable.

En este capítulo conoceremos la definición de red social, su historia y en qué se parecen y en qué se diferencian de otras plataformas de comunicación. Analizaremos qué es lo que hace que las redes sociales sean tan populares. En el segundo apartado, se revisan las características que influyen en el potencial adictivo de las redes sociales.

El tercer apartado está dedicado a la privacidad. En él se reflexiona sobre la vulnerabilidad del usuario, las condiciones de los contratos y las posibles consecuencias de publicar información personal. Por último, el cuarto hará mención a algunos aspectos y acciones positivas y negativas de la red.

*“ Antes los chicos/as
solían pasar notas entre los
compañeros de clase. Ahora
publican un post en páginas
con 500 millones de usuarios ”*

No fue hasta finales del siglo XX cuando aparecieron los primeros sitios online don-

Parry Aftab

¹ newsroom.fb.com

de un usuario podía crear su perfil y construir una red personal de contactos. En apenas quince años, las redes sociales se han convertido en una de las principales vías de comunicación, sobre todo entre los más jóvenes. En Estados Unidos más de la mitad de la población adolescente de doce a diecisiete años es usuaria de alguna red social, según la encuesta Pew Internet. España es el segundo país de la UE (tras Reino Unido) en cuanto a uso de redes sociales. Y es que de los 24,3 millones de internautas que hay en España, 17,9 millones tienen creado un perfil en redes sociales como Facebook, Tuenti, Twitter o Netby, lo que significa que tres de cada cuatro internautas usan estas redes.

Entendemos por Web 2.0 la fase evolutiva de la World Wide Web en la que el internauta, pasó de ser únicamente receptor de contenidos a convertirse en creador, con capacidad de compartirlos. Hoy nadie duda que las potentes herramientas de comunicación que

En la primera década del siglo XXI, el internauta, pasó de ser únicamente receptor de contenidos, a convertirse en creador, con capacidad de compartirlos

nos ofrece la Web 2.0, entre las que destacan las redes sociales, han revolucionado el comportamiento social. En el ámbito de las relaciones personales, los internautas pueden diseñar personajes a su antojo: desde algún centímetro más de estatura o unos kilos de menos, todo es posible para crear un perfil, que nos facilite el éxito de nuestro “yo digital” en la nuevas relaciones virtuales.

Saber usar un instrumento de comunicación tan potente es vital para poder hacer un buen uso de éste, no sólo a nivel de rendimiento sino a la hora de prevenir posibles riesgos de su mal uso. El problema, como en la mayoría de los casos, no está en lo que usamos sino en cómo lo usamos y para qué.

1. ¿Qué son las redes sociales?

Una red social es un grupo de personas que interaccionan entorno a intereses o ámbitos comunes, tales como amistad, parentesco, intereses profesionales, relaciones afectivas o sexuales, aficiones, creencias, etc. Son sistemas abiertos y en consecuencia en permanente evolución en los que los usuarios se organizan para potenciar sus recursos. La Web 2.0 ha sabido sacar el máximo provecho a las redes sociales creando plataformas de comunicación a su servicio.

Existe un debate terminológico sobre la acepción de red social frente a plataformas de intercambio de contenidos, mensajería instantánea, chats, foros, microblogging, etc. Todas ellas pueden ser consideradas “plataformas de comunicación” y engloban servicios de mensajería instantánea (tipo Messenger), compartir contenidos (tipo YouTube, Picasa o Flickr), el microblogging (Twitter) y las redes sociales puras (Facebook, Tuenti, Hi5...). En adelante el término red social

Una red social consiste en una plataforma de comunicación en las que un usuario crea su perfil y comparte información con uno o más usuarios, creando un flujo de comunicación interactiva

hará referencia a las plataformas de comunicación en las que un usuario crea su perfil y comparte información con uno o más usuarios, creando un flujo de comunicación interactiva.

Las redes sociales pueden ser genéricas o específicas. Las más conocidas, Facebook, MySpace, Twitter, Hi5 o Tuenti, son genéricas. Entre la específicas destacan las que acotan su actividad entorno a algún tema o afición, como el cine, la música, la literatura, juegos, etc.. Actualmente existen comunidades virtuales para casi cualquier tema. Otra agrupación de redes sociales son las de uso profesional, por ejemplo, LinkedIn ha sido creada para facilitar el contacto entre profesionales. Se han modificado así las fórmulas y cauces de búsqueda de empleo. El escaparate virtual va adaptándose a las necesidades de los usuarios, en el campo de las artes visuales, la red se trasforma, por ejemplo, en una herramienta fundamental para la presentación de obras y portfolios al mundo, la red Behance es un ejemplo de ello.

Las redes sociales surgieron en la primera mitad de la década de los noventa. Las primeras comunidades aparecen en Estados Unidos. En 1995 Paternot y Krizelman, dos estudiantes de la Universidad de Cornell en Nueva York, crearon Theglobe.com: la primera comunidad on-line en la que los miembros registrados podían publicar su perfil e interrelacionarse con los otros miembros.

Rápidamente comenzaron a surgir iniciativas similares como sixdegrees.com (1997), que daban paso a otras como los servicios de webhosting pensados para que los usuarios construyeran sus propias webs: Geocities (1994) un servicio de Yahoo actualmente cerrado o Tripod.com (1995). En España el fenómeno eclosiona a principios del siglo XXI, coincidiendo con la aparición de MySpace, que ocupó el primer puesto hasta que en 2010 Facebook, creada en 2004, le sustituyó en el liderazgo.

Según los datos aportados por Fundación Telefónica en el Informe Sociedad de la Información en España en el 2012, Twitter presentó la mayor tasa de crecimiento: 175% a nivel global y 240% entre los más jóvenes, que aún así siguen prefiriendo Tuenti como red social.

La película "la Red social" dirigida por David Fincher (2010) plasma en el cine el inicio de Facebook

2. El éxito de las redes sociales

La Web 2.0, y las redes sociales como uno de sus productos estrella, posibilitan la democratización de la información y la comunicación en un mundo cada vez más globalizado. Tras una década de crecimiento continuo, el uso de las redes sociales ha trascendido la condición de moda para pasar a formar parte de nuestras vidas, más aún si hablamos de adolescentes que nacieron en un entorno digital y crecieron tecleando en algún tipo de aparato conectado a Internet. Veamos, pues, qué características las hacen tan apetecibles.

2.1. La necesidad de comunicarnos

Desde siempre las personas hemos tenido una insaciable curiosidad por conocer lo que le ocurre a los demás. Un deseo sólo comparable al de contarle a los demás lo que nos ocurre a nosotros. A lo largo de la historia, esta necesidad de contar y escuchar se ha valido de las últimas tecnologías de la comunicación disponibles.

Los mensajes privados son enviados de un usuario a otro como un correo electrónico, pero también existen medios públicos de comunicación que se comparten en el espacio social. Un usuario puede colgar un **post** en la página de un "amigo" o en su "**muro**", enviar un mensaje a una lista de distribución, subir comentarios o emoticonos en el blog de un amigo, etc.

La forma más popular para comunicarse en las redes sociales es enviar un mensaje a un amigo a través de un **chat** o colgarle un post en su **muro**. Esta práctica es la utilizada por cuatro de cada cinco usuarios.

*Las personas que más chatean son
las más sociables*

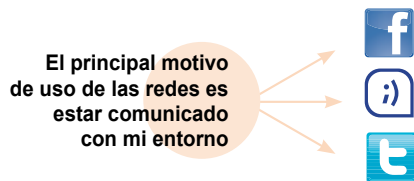
Algunos autores han investigado si el uso del ordenador como herramienta de comunicación está asociado a la falta de contacto personal. Sin embargo, lejos de ese mito, investigaciones como el Proyecto Internet Catalunya (2001-2007) demuestran que las personas que más chatean son las más sociables. Las redes sociales ofrecen una amplia variedad de herramientas de comunicación que permiten gestionar las relaciones con amigos y/o conocidos de entornos físicos, así como entablar nuevas relaciones desde un entorno virtual.

2.2. Moda y presión de grupo. Pues, si todo el mundo lo hace.... Yo también

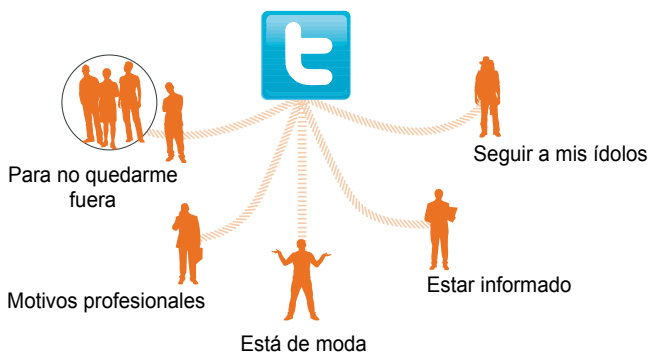
La idea de que la mayoría no puede estar equivocada es una lógica de pensamiento que ayuda a tomar decisiones sin esfuerzo, por el simple hecho de que creemos que la mayoría lo hace. Hay que insistir aquí en que se trata de una creencia y no de un dato objetivo. Este principio de la mayoría relaja la propia responsabilidad que se diluye en la responsabilidad colectiva. Supone un ahorro de tiempo y de esfuerzo cognitivo en la toma de decisiones.

Más de mil millones de usuarios² tan sólo en Facebook, no es una cifra desdeñable. La presión de grupo hace que incluso los reacios se convenzan de que para poder relacionarse hay que estar en Facebook, Twitter u otra red social. Entre el grupo de amigos, la presión de grupo es la creencia de que tener una cuenta en la red social nos ayuda a mantener el vínculo con el grupo. No obstante, la mayoría de los usuarios, sobre todo los usuarios de Twitter, alegan que el principal motivo para conectarse a una red es comunicarse con el entorno.

2 <http://newsroom.fb.com/company-info>



La red social Twitter destaca además por otra serie de comportamientos



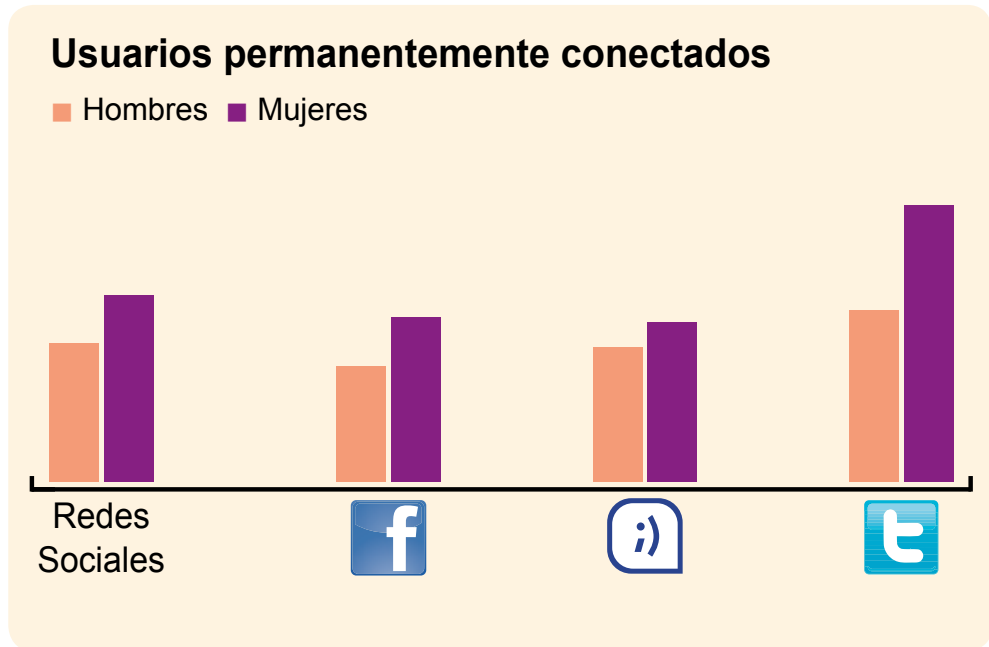
Fundación Telefónica. Informe Sociedad de la Información en España 2012

2.3. Conexión permanente

La construcción de la identidad individual y grupal adquiere especial fuerza durante la adolescencia. Mantener el contacto con los amigos se convierte en una necesidad de primer orden. Con las redes sociales, al igual que con otras plataformas de comunicación virtual, se puede dar una respuesta inmediata a esas necesidades de comunicación que surgen de pensamientos y sentimientos espontáneos.

La necesidad de estar permanentemente conectado, no es exclusiva de adolescentes. Sherry Turkle, psicóloga del Massachusetts Institute of Technology, sostiene que se está perdiendo el valor de la soledad y que las personas no sabemos estar solos. Las redes sociales nos ofrecen la sensación de estar en compañía sin tener que responder a las exigencias de la amistad. Esto se refleja en la elevada frecuencia de acceso a las plataformas sociales. Según datos de la Fundación Telefónica (SIE 2012), el 25% de los usuarios de redes sociales se encuentran permanentemente conectados. Las diferencias son marcadas según la red social que se trate. Las mujeres, además de ser más seguidoras de las redes sociales, son usuarias

más intensivas. Por ejemplo, en Twitter el 15,6% de las usuarias están permanentemente conectadas, frente al 9,7% de los hombres. Los jóvenes son más propensos a conectarse en cualquier momento del día, el 22% lo hace mientras come y uno de cada cinco después de acostarse.



2.4. Velocidad, intensidad de la comunicación y accesibilidad

Cuando una persona envía un mensaje, en respuesta a una necesidad o deseo de comunicarse, valora el tiempo transcurrido hasta que el mensaje llega al receptor y el tiempo en que recibe una respuesta (velocidad). La tecnología al servicio de las redes sociales permite una comunicación en tiempo real, únicamente superada por el cara a cara o el teléfono. La velocidad de transmisión depende del ancho de banda y las empresas proveedoras compiten por ofrecer un mayor ancho de banda a menor precio y, en consecuencia, este crece año tras año. La accesibilidad hace referencia al grado de dificultad para realizar una conducta, y se considera una característica general de cualquier comportamiento que

aspire a incrementar su frecuencia. Es decir, cuanto más fácil sea ejecutar la conducta, mayor será su frecuencia de uso. La facilidad de manejo de las redes sociales y el bajo coste de acceso, hacen de las redes sociales una herramienta de comunicación muy accesible. La demanda de estar conectado en todo momento ha impulsado el desarrollo de tecnologías como wireles, wimax o 3G que nos permiten conectarnos a través de dispositivos portátiles (los teléfonos móviles incluyen accesos directos a la principales redes sociales, los smartphones, ordenadores portátiles, etc.).

España se sitúa como el primer país europeo en penetración de Smartphone y el 55,4 % de los internautas entre catorce y diecinueve años se conecta desde el móvil.

2.5. Novedad

Los usuarios cambian de una red a otra siguiendo corrientes planetarias que afectan a millones de internautas. Estos flujos responden al poder de atracción de las nuevas prestaciones que las redes ofrecen o simplemente a una inercia social, por la que seguimos los pasos de la mayoría. La velocidad con que se consumen las nuevas tendencias pronostica una efímera vida para cualquier red social, tal y como la conocemos ahora.

2.6. El anonimato

Las normas de las redes sociales incluyen la prohibición de registrarse con una identidad falsa, si bien resulta prácticamente imposible evitar que quien quiera abrir un nuevo perfil con datos ficticios pueda hacerlo. Tras un perfil anónimo, la conducta se caracteriza por la desinhibición, la relajación de las normas sociales, la ausencia de miedos y la pérdida del pudor.

Algunos usuarios aprovechan el anonimato para reinventarse a sí mismos, divertirse tras la máscara, mostrar actitudes que su yo oficial no aprobaría o expresar rasgos de personalidad reprimidos. En las rela-

Las conductas online se realizan desde un contexto físico seguro que reduce la percepción del riesgo



ciones sociales no es infrecuente que los internautas se describan según su yo ideal, declarando ser aficionados a hobbies que no practican, adorar una vida en familia que han rechazado o declarar trabajos e ingresos que no les corresponden.

Jeanna Frost, de la Universidad de Boston y el Massachusetts Institute of Technology, investigó el grado de sinceridad de las comunicaciones por Internet y concluyó que alrededor de un 20% de los que se citan a través de Internet admiten que engañan y, si se les pregunta si creen que las demás personas engañan, el porcentaje alcanza el 90%.

3. Privacidad

El control de la privacidad en las redes sociales va avanzando a petición de los usuarios y como consecuencia de sucesos relacionados con ésta que han ido obligando a las redes sociales a mejorar sus políticas. Un ejemplo lo encontramos en Facebook, que ha ido evolucionando y ya cuenta con todo un espacio de consejos y herramientas útiles que conviene comprender y leer antes de abrirse un perfil en la red, <http://www.facebook.com/safety/>. No obstante, la conclusión final a la privacidad en la red, sigue dependiendo de que aprendamos a reflexionar antes de colgar algo personal en la web y seamos cautos a la hora de compartir determinadas cuestiones privadas o personales.

Supongamos que comparto una foto con mis 25 contactos, y que sólo la tercera parte de ellos decide a su vez compartirla con sus contactos, y sucesivamente la tercera parte de los contactos comparte la foto. En 6 envíos la foto estaría en poder de un millón de personas.

1	2	3	4	5	6
Yo envío la foto a 25	8,3 la envían a 25	69,4 envían a 25	578,7 personas envían a 25	4822,53 la envían a 25	40187,75 la envían a 25
	208,33	1.736,1	14.467,59	120.563,27	1.004.693,9

Si un “amigo” se conecta a una aplicación o sitio web, podrá acceder al nombre, fotografía de perfil, sexo, ID de usuario y aquella información se haya compartido con “todos”. También podrán acceder a las conexiones.... De lo que se deduce que, una vez la información esté en manos de otra persona, se pierde el control sobre su difusión.

Existen páginas interesantes que pueden ayudarnos, sobre todo a aquellos que no están muy duchos en el manejo de las redes a entender cómo funcionan y resolver dudas sobre privacidad como por ejemplo, <http://www.masfb.com>. Nos daremos cuenta así de que hay una información que siempre va a ser publica en Facebook, el nombre y las fotos de perfil y de portada, o que hay que pensar bien a quien etiquetamos y cómo.

*Cuando otras personas
comparten información
sobre ti, dichas personas
son quienes controlan
cómo la comparten*

3.1. El nuevo currículum

Eric Schmidt, presidente y director general de Google, declaró en agosto de 2010 al periódico MailOnline' (Daily Mail) que los usuarios jóvenes de las redes sociales exponen tanto su vida privada, que en el futuro tendrán que cambiar su identidad si quieren borrar todo el rastro dejado en la Red.

En la actualidad existen empresas dedicadas al rastreo de la Web capaces de realizar informes con todo el material de texto, fotos, videos, conversaciones, relacionado con una persona. A pesar de los esfuerzos de los gestores de las redes sociales para que mantengamos el control sobre la privacidad y confidencialidad de los datos que subimos a la red y de que empiezan a aparecer programas de limpieza de perfiles como el de Facebook, aún queda mucho camino por andar y todo parece apuntar a que la información cargada en una red social queda, de momento al menos, antes o después a disposición pública.

Ante estas reflexiones, se hace necesario sensibilizar a nuestros hijos, y también a muchos adultos, sobre la falta de privacidad que existe en el mundo virtual, de manera que presten especial atención al material que comparten y la falta de control sobre el uso futuro que otros pueden hacer de él.

4. Luces y sombras de la red

Las redes sociales han transformado, no sólo la comunicación entre internautas, sino también otros ámbitos como el comercio o los hábitos de compra. Asimismo, han influido considerablemente en el papel de los medios de comunicación, ya que estos nuevos y más rápidos canales nos permiten ver y entender el panorama actual desde múltiples y nuevas perspectivas. Las redes sociales se han transformado en los últimos años en los principales canales de comunicación y organización de diferentes movimientos sociales abriendo nuevos caminos al ciudadano para formar parte de la vida política, económica y social.

Nos permiten conocer la opinión de miles de usuarios y a la vez expresar la nuestra acerca de cualquier cosa, desde compartir la experiencia de una estancia de hotel a apoyar una reivindicación social o quedar de forma espontánea para realizar una protesta en plena calle. Gracias a las redes, la comunicación se abre y democratiza.

La otra cara de la moneda la encontramos en el uso no siempre lícito que se hace de esta potente herramienta. La mayoría de las redes sociales no están dirigidas a menores de 13 años, al presentar posibles situaciones de riesgo que afectan directa o indirectamente a la protección de datos de carácter personal. Algunas actividades pueden resultar molestas e incluso peligrosas para los más pequeños, como por ejemplo:

- **Social Spammer y spam.** Mensajes comerciales no solicitados, enviados a extensas listas de destinatarios. Una práctica regulada por la ley.
- **Acceso a la información personal.** La mayoría de redes sociales analizadas disponen del perfil completo del usuario, o al menos de parte de éste, en formato público, de forma que cualquier usuario de Internet o de la red social puede acceder a información de carácter personal ajena sin que el propietario de los datos tenga que dar su consentimiento expreso.
- **Publicidad hipercontextualizada.** A través de programas de reconocimiento de palabras la agencia de publicidad envía mensajes publicitarios en forma de páginas web, que se abren en el navegador de forma automática con contenidos relacionados con el asunto que nos ocupa. Esta práctica resulta intrusiva, ya que casi nunca es autorizada por el usuario, quien debe sufrir un bombardeo de mensajes publicitarios que no desea. Además, para poder contextualizar la publicidad que se va a mostrar a un usuario se

tienen que examinar sus datos y preferencias a través de comunicaciones supuestamente confidenciales o espiar qué palabras introduce en los buscadores. Pensemos, por ejemplo, que la persona que está usando internet tiene problemas con el juego de apuestas on line, y por lo tanto ha frecuentado dichas páginas de apuestas, lo más probable es que la publicidad que le aparezca en su ordenador sea con más frecuencia relacionada con los juegos, los préstamos económicos etc., lo cual no hará sino agravar su problema. Otro tanto podría pasar con el joven que por curiosidad ha consultado alguna página de sexo, entre la publicidad que le aparezca habrá publicidad relacionada con este tema por el que aparentemente se interesa.

- **La instalación y uso de cookies.** Las *cookies* son pequeños programas que se instalan en el ordenador y espían la actividad del navegante. Notifican cualquier información que pueda interesar al creador de la cookie, como por ejemplo: el lugar desde el que el usuario accede, el tiempo de conexión, el dispositivo desde el que accede (fijo o móvil), el sistema operativo utilizado, los sitios más visitados dentro de una página web, el número de clicks realizados, e infinidad de datos respecto a la vida del usuario dentro de la red. Algunos sitios web instalan cookies sin permiso y sin conocimiento del usuario.

Otras como la suplantación de identidad, el *Ciber-acoso*, el *Grooming* o el *Phishing*, se consideran directamente delitos, y los trataremos más ampliamente en el capítulo 4 dedicado a dicho tema.

Glosario

Blog: sitio web, normalmente de temática particular, que recopila cronológicamente textos o artículos de uno o varios autores, apareciendo primero el más reciente. Los lectores pueden escribir sus comentarios y el autor darles respuesta, de forma que es posible establecer un diálogo. Los hay de tipo personal, periodístico, empresarial o corporativo, tecnológico, educativo, etc.

Chat: anglicismo que significa charlar. Consiste en un intercambio de mensajes entre dos o más individuos.

Emoticono: los emoticonos son dibujos sencillos que expresan emociones y se emplean frecuentemente en mensajes de correo electrónico, en foros, SMS y en los chats mediante servicios de mensajería instantánea.

Lista de distribución: una lista de distribución es una herramienta que permite enviar un mensaje a un conjunto de direcciones de correo electrónico.

Microblogging: servicio que permite a los usuarios enviar y publicar mensajes breves generalmente de texto de 140 caracteres.

Muro: espacio personal en la red social donde colgamos noticias, fotos, videos y pensamientos relacionados con nosotros.

Post: en el contexto específico de los blogs, post es sinónimo de 'entrada'. Los posts son los artículos que vamos publicando en el cuerpo del blog, y que se ordenan de manera cronológica.

Referencias

Almirón, N. (2005). Actúa con inteligencia en la era digital : enfréntate con éxito al reto del "spam", virus, "email", redes P2P, derroche de papel, SMS, "hardware", "software", pirateo, fraudes, fotografía digital. Barcelona: Gestión 2000.

Fundación Telefónica (2012). *Informe Sociedad de la Información en España 2012*.

McLuhan, M. y Powers, B.R. (1968). *La aldea global: transformaciones en la vida y los medios de comunicación mundiales en el siglo XXI*. Editorial Gedisa, S.A.

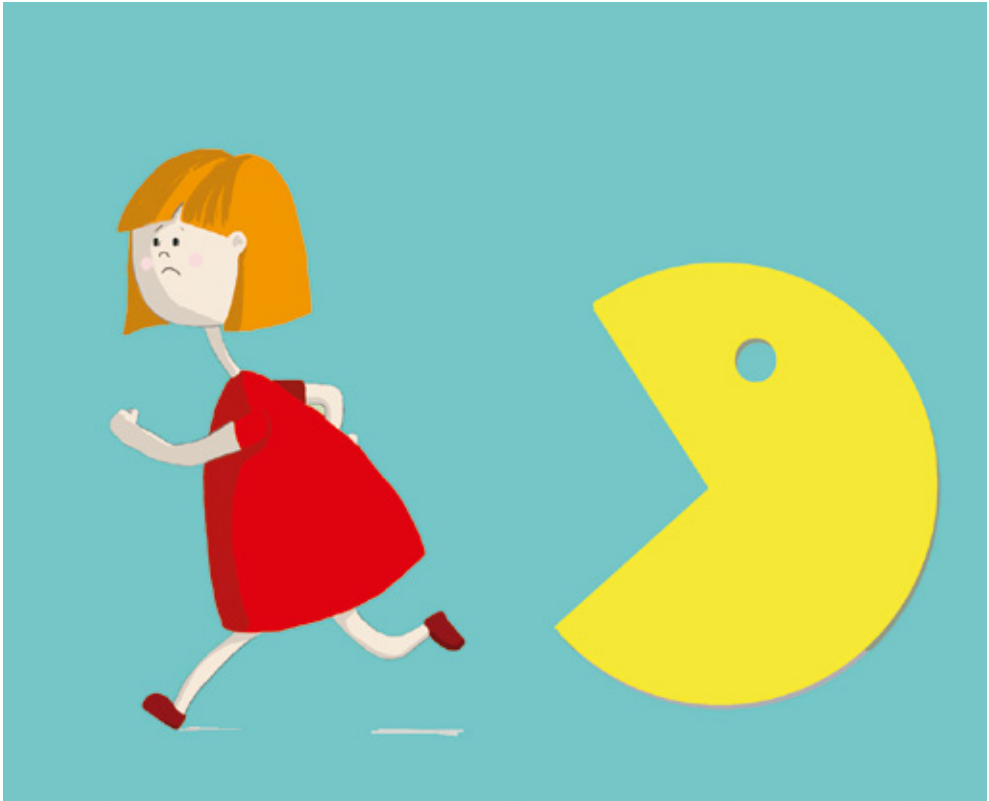
Pew Internet & American Life Project (2012.) Recuperado de <http://www.pewinternet.org/>

Proyecto Internet Cataluña (PIC). Recuperado de <http://www.uoc.edu/in3/pic/esp/>

Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic books. New York.

Videojuegos

Daniel Lloret Irles



Videojuegos

Daniel Lloret Irlés

1. ¿Cuanto jugamos?. El estado de la cuestión

2. Consecuencias del abuso de videojuegos

3. Causas del abuso de videojuegos

3.1.- ¿Por qué enganchan los videojuegos?

3.1.a- El desafío: La dificultad como estrategia

3.1.b- Realismo

3.1.c- Experiencia a medida

3.1.d- El consumo y la atracción por la tecnología y la novedad

3.1.d.- Los contenidos. ¿Qué contenidos están relacionados con un mayor riesgo de abuso?

3.1.e.- El caso de los juegos multi-jugadores

3.2.- Características individuales

¿Existe un tipo de personalidad que predice el juego abusivo?

3.3.- Características familiares

3.3.a.- Supervisión y control

3.3.b.- Comunicación familiar

4. Conclusiones

- Glosario
- Referencias

introducción

Han pasado 40 años desde que en 1972 Ralph Bauer creara la primera consola doméstica, la Magnavox Odyssey. Esta rudimentaria máquina era capaz de reproducir una esquemática partida de pingpong, en la que un punto de luz rebotaba contra una raya que el jugador desplazaba en un único movimiento vertical. Desde entonces, los videojuegos han sido los compañeros incansables de niños y adultos, y algunas creaciones ya son clásicos que descansan en museos como el Computerspiele Museum de Berlín. Atrás ha quedado su espíritu naif para dar paso a sofisticados mundos virtuales que se confunden con la realidad.

Una pequeña pero significativa proporción de jugadores desarrollan un uso abusivo que, unido a ciertas características psico-sociales, facilitan la aparición de problemas de salud y conductas problemáticas en el menor. Por esta razón, el Parlamento Europeo preocupado por la protección de los menores en relación a los videojuegos publicó en 2008 (Manders, 2008) un informe sobre seguridad y videojuegos. En él se afirma que los videojuegos son mayoritariamente inofensivos y no violentos. Además, los videojuegos pueden ser, y de hecho lo son, utilizados para propósitos educativos y contribuir al desarrollo del conocimiento y de las habilidades cognitivas. Se debe tener en cuenta que una parte de los videojuegos que actualmente se diseñan están destinados al mercado adulto y que algunos contienen elementos violentos susceptibles de resultar perjudiciales para los menores. El Parlamento Europeo se inclina por asegurar que los consumidores tengan un acceso correcto a la información del producto y que los menores no puedan adquirir videojuegos que no hayan sido diseñados para su edad.

El Parlamento Europeo advierte que se debe tener en cuenta que una parte de los videojuegos que actualmente se diseñan, están destinados al mercado adulto y que algunos contienen elementos violentos susceptibles de resultar perjudiciales para los menores

La lógica preocupación sobre los efectos del juego en el desarrollo cognitivo y social de los menores ha impulsado la investigación durante la última década. En el presente capítulo revisaremos los resultados de las principales investigaciones. ¿Cuántos días jugamos a la

semana? ¿Cuántas horas al día? En el primer apartado conoceremos el estado del juego en España y en Europa. ¿Qué consecuencias puede tener el abuso de videojuegos? ¿Qué entendemos por abuso? El siguiente apartado está dedicado a describir la relación del juego abusivo con los estudios y las relaciones sociales. ¿Porqué algunos menores desarrollan conductas de juego abusivo y otros no? Desde un enfoque preventivo, el tercer y último apartado, se ocupa de las causas o factores que predicen un uso problemático.

1. ¿Cuanto jugamos? El estado de la cuestión

Recientes estudios estiman que uno de cada cuatro jóvenes juega a videojuegos a diario. La Federación Europea de Software Interactivo (ISFE, 2012) informa que uno de cada cuatro ciudadanos ha jugado a videojuegos en la última semana. Millones de europeos juegan con regularidad semanal. En España, el mercado del videojuego alcanzó en 2011 un valor de 980 millones de euros, una cifra muy por debajo a la registrada en años anteriores, pero con la que España mantiene su posición como cuarto mercado europeo en consumo (Asociación Software de Entretenimiento, 2011). Podemos afirmar que, sin lugar a dudas, la penetración de los videojuegos en los hogares europeos es extensa y millones de menores juegan regularmente en las pantallas.

Entre ellos, un pequeño, aunque significativo porcentaje, manifiesta síntomas de falta de control de impulsos y desarrolla conductas abusivas de juego. Los estudios realizados en Holanda por Van Rooij, Schoenmakers, Vermulst, Van Den Eijnden y Van De Mheen (2011) confirman la existencia de un pequeño grupo de adolescentes jugadores abusivos (3%) que jugaba más de cuarenta horas semanales. Porcentajes similares han encontrado los investigadores de la Universidad de Tubingen (Peukert, Sieslack, Barth y Batra, 2010). Estos autores revisaron los recientes estudios realizados en Alemania y sugieren que entre el 1,5 y el 3% de los adolescentes que usan ordenadores e Internet muestran signos de abuso o adicción a videojuegos. Rehbein, Kleimann y Mössle (2010) matizan que la prevalencia del 3% corresponde a chicos mientras el porcentaje de chicas que juegan de forma abusiva es diez veces inferior: 0,3%. En población adulta los porcentajes se mantienen, Wenzel, Bakken, Johansson, Götestam y Øren (2009) del Hospital Universitario St. Olav en Trondheim-Noruega estudiaron los hábitos de juego de 3405 adultos de edades comprendidas entre los 16 y los 74 años. El 65% informó que había jugado con videojuegos al menos alguna vez en su vida, de este grupo el 2,2% jugaba más de cuatro horas diarias. Investigadores de la Universidad de Nottingham examinaron el comportamiento de juego de cuatrocientos adolescentes, y encontraron que el 98% había

jugado a videojuegos alguna vez y que prácticamente un tercio de ellos jugaba a diario. Sólo el 7% declaró jugar más de 30 horas a la semana (Griffiths y Hunt, 1996).

En España el 10% de los menores juegan a videojuegos a diario. Si bien, a medida que crecen, se aumenta el tiempo dedicado a los videojuegos hasta las 5,16 horas a la semana de media (jóvenes de 12 a 16 años). Los chicos con 5,9 horas a la semana doblan a las chicas, 2,81 horas (Observatorio de la Seguridad de la Información, 2010). Ferrer-López y Ruiz (2006) hallaron que entorno al 23% jugaban a diario de lunes a jueves, mientras que en fin de semana la proporción se disparaba a 50% el viernes, 74,6% sábado y 68,8% el domingo. Imaz (2001) tras analizar los hábitos de juego de una muestra de estudiantes de secundaria del País Vasco, halló que de lunes a viernes el 96,3% de los jugadores lo hace menos de 2 horas al día, mientras que los fines de semana el 39,6% dedica más de dos horas diarias a los video-juegos. Más recientemente, estudios realizados por Tecnoeduca en menores de 12-14 años de edad, revelan que el 75% juega con frecuencia semanal, y el 10% diaria.

Aunque no existe un consenso en la determinación de horas diarias o semanales dedicadas al juego para ser considerado abusador, algunas investigaciones coinciden en que tras pasar el umbral de las veinte horas semanales aumenta significativamente la probabilidad de sufrir problemas asociados al juego (Wenzel et al., 2009). La prevalencia de abuso, se establece entre el 2 y el 8% de los jugadores. (Lemmens, Valkenburg y Peter, 2009; Rehbein, Kleimann y Mössle, 2010).

2. Consecuencias del abuso de videojuegos

El juego supone para la mayoría de los jóvenes una estimulante actividad a la que dedican parte de su tiempo libre con el único objetivo de divertirse.

Existe abundante documentación sobre la utilidad de los videojuegos como entrenamiento cognitivo. En este sentido, jóvenes con alta frecuencia de juego han mostrado puntuaciones superiores en habilidad visuoespacial (Boot, Kramer, Simons, Fabiani y Gratton, 2008), en la capacidad de atención (Shwan y Bavelier, 2003), en coordinación motriz (Griffith, Voloschin, Gibb y Bailey, 1983), son algunos ejemplos.



Sin embargo, para una minoría, los videojuegos se convierten en un pensamiento obsesivo que les acompaña durante todo el día e interfiere en otras actividades. Para estos muchacho/as el juego es su principal actividad, le dedican más tiempo del que deberían, a costa de abandonar otras actividades placenteras y desatender sus responsabilidades. Las investigaciones sugieren que los adolescentes que juegan de forma abusiva tienen una alta vulnerabilidad desde el punto de vista de la salud social, psicológica y física (de Leeuw JR, de Bruijn M, de Weert-van Oene GH. & Schrijvers AJ., 2010).

3. Causas del abuso de videojuegos

En las próximas páginas revisaremos y describiremos las condiciones psico-sociales asociadas al inicio y mantenimiento de la conducta abusiva de juego, entendida esta como un síntoma que surge cuando concurren ciertos factores predictores o de riesgo. Para algunos jóvenes más vulnerables, el juego se convierte en una estrategia de escape ante las dificultades de la vida. El joven busca refugio en el juego para aislarse de su realidad o simplemente constituye el principal, a veces incluso único, recurso para la evasión y diversión.

Los factores de riesgo aumentan la probabilidad de desarrollar hábitos abusivos de **juego**, encontramos que estos factores se agrupan en torno a tres principales dimensiones: el juego, que al presentar ciertas características resulta más atractivo; la **persona**, ciertos rasgos de personalidad aparecen asociados a conductas problemáticas, entre ellas el abuso de los videojuegos; y la **familia**, por su función educadora y responsable de las pautas que regulan el ocio de los menores.

3.1. ¿Por qué enganchan los videojuegos?

Como sostiene Huizinga en su libro “Homo Ludens”, el acto de jugar es inherente al ser humano. En la era digital de la información y las nuevas tecnologías, los videojuegos dan respuesta a una de las necesidades básicas del hombre. Por ello, no es de extrañar que hayamos adaptado nuestra conducta milenaria a los nuevos soportes y canales sociales.

Las características de las máquinas de entretenimiento han sido ampliamente estudiadas en las máquinas de premio. Wood, Griffiths, Chaptell y Davies (2004) afirman que los videojuegos, y en particular los de tipo arcade, comparten ciertas características con estas:

- Demanda de responder a estímulos predecibles y que están gobernados por una programación que los repite en ciclos.
- Exigencia de una total concentración y coordinación mano-ojo.
- Posibilidad de ajustar el nivel de juego a las habilidades del jugador.
- Estimulación con señales auditivas y visuales que recuerdan que el siguiente movimiento nos conduce a ganar.
- Creciente marcador de puntos o de dinero que nos refuerza las acciones o jugadas correctas.
- Disponibilidad de ser visto por más personas o incluso poder competir contra otros.

El Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid (2005) analiza las características de los videojuegos desde la perspectiva de la motivación en la Teoría del Aprendizaje Social y afirma que los videojuegos reúnen muchas de las condiciones y reforzadores que debe tener una buena práctica de aprendizaje. Algunas de estas características son:

- El carácter lúdico y motivador de los aprendizajes.
- La dificultad de la tarea es progresiva y permite adaptar el nivel de aprendizaje a cada jugador. Las tareas y los objetivos a conseguir están claros desde el inicio. La posibilidad de repetir y corregir el ejercicio.
- Refuerzos contingentes a las conductas que se quieren premiar, son inmediatos después de cada logro. Los resultados se conocen de forma inmediata y se refuerza la constante superación del propio nivel. El sistema de recompensas está determinado y definido a priori.
- El reconocimiento social de los logros adquiridos. Las metas alcanzadas se comparan entre los demás jugadores, los compañeros de clase y en los MMORPGs entre la comunidad de jugadores. La posibilidad de inscribir los records o niveles máximos. Algunos juegos incluyen aplausos y ovaciones del público.
- Participación multidimensional a través de la estimulación visual, auditiva y cines-tésica.
- Modelado. La identificación con personajes socialmente prestigiosos.

3.1.a- El desafío: La dificultad como estrategia

Los juegos digitales son diseñados para ser lo suficientemente difíciles como para ser considerados un verdadero desafío, a la vez que posibiliten a los jugadores el lograr obje-

tivos que les hagan sentirse capaces de vencer y les anime a continuar desafiando. En este sentido, los videojuegos utilizan una estrategia de atracción similar a la de los juegos de azar, ambos permiten que los jugadores obtengan pequeñas ganancias, consigan objetivos intermedios que les mantienen enganchados a seguir jugando. La victoria en una batalla anima al jugador a seguir en la guerra, aunque no sepa cuantas batallas tiene todavía que afrontar. Las siguientes técnicas comunes a la mayoría de los videojuegos sirven de gancho y fomentan su potencial adictivo:

El marcador. Ya sea el intentar batir un record ajeno, como superarse a sí mismo, el marcador ofrece al jugador una referencia a alcanzar, un aliciente más allá de la simple diversión.

Pasar el nivel. Con excepción de los juegos de rol, la mayoría de los juegos están organizados por niveles de dificultad. Este diseño ayuda al jugador en su estrategia de superación, y le acerca paulatinamente hacia el objetivo final. La división de una meta en objetivos graduales facilita el percibir recompensas que refuerzan la autoestima y animan a seguir jugando.

Identificación. El juego de rol es más que un simple videojuego. La creación del propio personaje, la identificación con él o la construcción de un mundo virtual con relaciones sociales únicas, son características de los juegos de roles que provocan un fuerte magnetismo afectivo que engancha al jugador.

3.1.b- Realismo

Parece haber pasado una eternidad desde la aparición de los primeros videojuegos con sus rudimentarios diseños gráficos sobre pantallas monocromáticas de fósforo verde, ámbar o blanco sobre negro. En cuarenta años, la industria del videojuego ha conseguido tal nivel de realismo gráfico que ya resulta imposible diferenciar la realidad de una buena ficción. Los actuales videojuegos permiten vivir aventuras en un entorno gráfico en el que el jugador se sumerge en un desafiante y estimulante mundo virtual. Los diseñadores son conocedores de que la potencia gráfica es una de las cualidades más apreciadas por sus clientes y, en consecuencia, la mejora de la experiencia gráfica se ha convertido en uno de los campos de batalla de la industria del videojuego.

Las nuevas tendencias de realidad virtual incluyen dispositivos (interfaces) capaces de visualizar imágenes en tres dimensiones sin utilizar gafas, de trasladar estímulos táctiles, vibraciones o resistencia a través de los mandos, de sensores de posición o

de fuerza o simuladores de velocidad. El uso de cámaras, que reconocen la posición y los movimientos del jugador para incorporarlo al escenario virtual, ya es una realidad comercial con la plataforma Kinect, la plataforma de Microsoft sin mandos que se controla con el cuerpo.

El futuro podría estar marcado por la sustitución de la pantalla y de los mandos por dispositivos integrados en el cuerpo y de conexión directa con el sistema nervioso. Un ejemplo es el prototipo Emotive Epoc, desarrollado por el Laboratorio 3D de la Universidad de Michigan que transforma las señales captadas por unos electrodos colocados en el cuero cabelludo a órdenes concretas a un ordenador.

3.1.c- Experiencia a medida

La interacción es una de las características que definen al videojuego y probablemente su principal ventaja frente a sus competidores en el negocio de entretenimiento audiovisual: el cine y la televisión. Con la tranquilidad de que lo que ocurre en la aventura virtual no transciende a la vida real, el jugador se adentra en el videojuego como si de un campo de entrenamiento a medida se tratara. Este ofrece la posibilidad de ajustar la intensidad y dificultad de juego y permite desarrollar nuevas habilidades que influyen en su autoestima, aumentan su capacidad de superación y autoconfianza.

3.1.d- El consumo y la atracción por la tecnología y la novedad

En una sociedad donde el tener es un valor social y el consumir-comprar forma parte de nuestro estilo de vida, los videojuegos y toda la parafernalia electrónica que los envuelve se convierten en un símbolo de prestigio y posición social. No sólo las video consolas, sino también los móviles, los smartphones o los portátiles, son símbolos de estatus que les permiten medirse y posicionarse en una jerarquía social, en donde las últimas novedades ocupan los peldaños más elevados.

Los diseños y prestaciones de las videoconsolas resultan tan atractivos, y la mercadotecnia que lo envuelve tan sugerente, que los aparatos dejan de ser un medio para convertirse en el fin. De esta forma, las mejoras en el diseño y las prestaciones de la última versión las convierten en efímeros objetos de culto, en símbolos de status. Con el software ocurre lo mismo, los

Los juegos se agotan cuando los diseñadores sacan la siguiente versión incluso antes de que hayamos podido acabar la partida

juegos se agotan cuando los diseñadores sacan la siguiente versión, incluso antes de que hayamos podido acabar la partida.

3.1.e.- Los contenidos. ¿Qué contenidos están relacionados con un mayor riesgo de abuso?

Han sido muchos los intentos de clasificar los diferentes tipos de juegos. La Asociación Española de Distribuidores de Software de Entretenimiento nos ofrece una categoría utilizando como criterio clasificatorio el tipo de contenido y el aspecto del juego:

Arcade. Herederos de los originales juegos de la década de los 80, se caracterizan por sus gráficos simples, la repetición de una misma acción, mandos simples y no requerir historia. Los máximos exponentes son los juegos de marcianitos como el *Space Invaders* (<http://space-invaders.publijuegos.com/>) y los Asteroides (<http://www.play.vg/games/4-Asteroids.html>) o el clásico *Pac Man* (come-cocos) (<http://www.minijuegos.com/Pacman/2135>).

Simulación. Recrean mundos en el que se reproducen actividades de la vida real. La interacción social y el entrenamiento de habilidades sociales son la base de este tipo de juegos. En los juegos de simulación más desarrollados cada ser vivo tiene personalidad propia y el jugador construye un avatar a quien controla de forma directa. Probablemente el más conocido sea *Los Sims* (<http://thesims.ea.com/>) que consiste en crear personajes (Sims) y construirles una vida, satisfacer sus necesidades, concretar sus aspiraciones y cumplir sus sueños. Los jugadores desarrollan la concentración y reflexión, la creatividad e imaginación, y el razonamiento lógico.

En los juegos de simulación más desarrollados, cada ser vivo tiene personalidad propia

Plataforma. En los juegos de plataforma el jugador controla a un personaje que debe avanzar por un escenario normalmente bidimensional evitando obstáculos físicos, ya sea saltando, escalando o agachándose. A menudo también implican defenderse o atacar a enemigos que son acciones típicas de los juegos de acción. Dos personajes de este tipo de juegos mundialmente famosos, con más de veinte años en el mercado y que han pasado a la gran pantalla son *Super Mario Bros* (<http://mario.nintendo.com/>) y *Sonic el Erizo* (<http://www.sonicthehedgehog4.com/us/>). Estimulan la atención y observación, la habilidad manipulativa y la organización espacial y temporal

Estrategia. El jugador pone en práctica sus dotes de análisis y de gestión de la información, la toma de decisiones y la gestión de recursos, para conseguir unos objetivos. Dentro de este género existen varios subgéneros, como los juegos de estrategia bélica, estrategia

deportiva o los juegos de estrategia en tiempo real. Su práctica fomenta la concentración y reflexión, la organización espacial y y temporal y el razonamiento estratégico.

Deportes. Simulan encuentros deportivos, a menudo reproducen torneos con normativa, escenarios y jugadores reales de cada temporada. Los juegos de fútbol como el “FIFA” (<http://www.ea.com/es/futbol/fifa>) y los de baloncesto NBA (<http://www.2ksports.com/games/nba2k11>) son muy populares. Requieren habilidades de atención y observación, organización espacial y temporal, y precisión viso-motora.

Rally / carreras. Consisten en pilotar un vehículo, generalmente coches, a lo largo de un circuito para ganar a los contrincantes, que pueden ser la propia máquina u otros jugadores. *Need for Speed* (http://www.needforspeed.com/es_ES) es un clásico de este género.

Aventura. Este género ofrece la posibilidad de encarnar a un protagonista que se desenvuelve en una historia donde por lo general debe resolver incógnitas y rompecabezas para alcanzar su objetivo. Se estimula la atención y observación, la creatividad e imaginación y la memoria.

Acción. En ellos prevalece la rapidez de reacción y la habilidad con los mandos para golpear, disparar y defenderse. *Call of Duty* o *Gran Theft Auto* son ejemplos de este tipo de juego con contenidos violentos.

Desarrollo intelectual. Esta categoría, que recibe el nombre genérico en inglés Brain Training (Entrenando el Cerebro), consiste en juegos diseñados para el desarrollo intelectual. Incluyen ejercicios para practicar la memoria, puzles, el razonamiento abstracto, visual y numérico, el vocabulario, la agilidad mental, la cultura en general etc... Un ejemplo es el *Brain Age* (<http://brainage.com/launch/index.jsp>)

Juegos sociales. Pensados para jugar en grupo, consisten en responder preguntas y adivinanzas o realizar actividades como bailar, cantar o tocar un instrumento. Estimulan las habilidades sociales.

3.1.f.- El caso de los juegos multi-jugadores

El incremento en la velocidad de transmisión a través de Internet ha transformado el panorama de los juegos, potenciando la interacción, que es la relación entre jugadores que utilizan un videojuego. Dentro de esta relación entre jugadores podemos distinguir entre: individual (un solo jugador), y social (varios jugadores), este a su vez se subdivide en dos categorías: multijugador y masivo (online).

A esta última categoría también se le conoce como MMORPGs (del inglés: Massively Multi-User Online Role-Playing Games), y merece una atención especial. Estos juegos resul-

tan atractivos porque no sólo se puede jugar conectado desde cualquier lugar, sino que también se puede chatear a la vez que se juega, consultar los nuevos videojuegos que han salido o comprar determinados atributos para los personajes o recibir archivos (presentaciones, etc.). Los MMORPGs no son solamente un pasatiempo sino una plataforma de juego donde miles, millones, de usuarios interactúan, colaboran y establecen importantes relaciones y experiencias emocionales (Nick Yee, 2006).

Dentro de la escena de los MMORPGs muchos autores coinciden en que *World of Warcraft* (WoW) es actualmente el juego que mayor problemática asociada genera. Sus jugadores dedican gran cantidad de tiempo en detrimento de otras actividades. Carbonell et al. (2011) tras estudiar a un grupo de 267 jugadores del WoW concluyeron que el juego cumplía una serie de funciones motivadoras que le imprimían un especial atractivo. El juego promueve la socialización entre jugadores al favorecer el establecimiento de relaciones, incluso de amistad, con otros jugadores. También constataron que los jugadores se sentían apoyados por los demás. Otra motivación que los jugadores reconocen en el WoW es la posibilidad de exploración, al permitir descubrir nuevos ambientes en los que vivir nuevas aventuras. El logro es la tercera motivación destacada en el estudio, que se consigue mediante la consecución de los objetivos del juego y el consecuente prestigio en la comunidad de jugadores. Por último, los autores concluyen que el WoW facilita la evasión de la realidad, gracias a la identificación con el personaje.

3.2.- Características individuales

La transición de la niñez a la adolescencia se ve afectada por cambios significativos que afectan a todas las áreas del individuo. A nivel biológico se desencadenan torrentes hormonales que preparan al cuerpo para la vida adulta. Emocional y cognitivamente las experiencias adquieren nuevas dimensiones y se descubren nuevos argumentos que permiten entender el mundo desde perspectivas no conocidas. En este despertar surge la necesidad de desarrollar una identidad diferenciada de los vínculos interpersonales con los que hasta entonces vivía cómodamente, y en la búsqueda de dicha identidad se exploran nuevas experiencias y relaciones. Todo ello repercute en las relaciones sociales, y provoca crisis familiares, de amistades y con la sociedad.

Hoy en día los medios de comunicación y las nuevas tecnologías juegan un papel crucial en la formación de la identidad

Sin embargo, la mayoría de los adolescentes, a pesar de desarrollar una visión crítica de la sociedad, que a menudo le lleva a vivir experiencias de riesgo o incluso ilegales, terminan afrontando con éxito los desafíos de la adolescencia. Es importante distinguir entre los sentimientos propios de una etapa vital caracterizada por la rebeldía y la búsqueda de identidad, y un comportamiento problemático que conlleva un sufrimiento psicológico y social.

Hoy en día los medios de comunicación y las nuevas tecnologías juegan un papel crucial en la formación de la identidad, lo que supone un nuevo desafío educativo a la vez que una nueva oportunidad para aprovechar. En relación a las nuevas tecnologías, se ha acuñado el término de nativo digital para identificar la generación a partir de la cual las siguientes nacieron y crecieron inmersos en una cultura tecnológica que implica el uso habitual de las tecnologías digitales de la comunicación y la información. Por vez primera los menores son verdaderamente más expertos en algo que sus padres.

¿Existe un tipo de personalidad que predice el juego abusivo?

Entendemos por personalidad la estructura psicológica de cada individuo. Una combinación única de sentimientos, emociones y pensamientos ligados al comportamiento que determina el perfil psicológico de cada persona. La personalidad es estable por que persiste a lo largo del tiempo frente a las distintas situaciones y otorga algo único a cada individuo. La personalidad se compone de características estables o rasgos que pueden ser identificados y medidos por separado. Durante las dos últimas décadas se ha intentado identificar qué características de la personalidad están vinculadas, o en el mejor de los casos pueden explicar, la conducta de juego abusiva. Se dispone de una incipiente, aunque coherente, evidencia acerca de la presencia de ciertos rasgos de personalidad relacionados con el abuso de videojuegos.

Las investigaciones han hallado una relación entre trastornos mentales y abuso de los videojuegos

Entre el 2 y el 8% de la población adolescente juega en exceso e incluso busca en el juego una huida de la realidad, más allá de la diversión y el entretenimiento. Estos jóvenes pueden presentar con mayor probabilidad trastornos de personalidad como depresión, baja autoestima, con una incidencia superior a la media.

Las investigaciones han hallado una relación entre trastornos mentales y abuso de los videojuegos. Van Rooij et al. (2011) del Instituto de Investigación en Adicciones de Rotterdam encontraron diferencias significativas en la personalidad del grupo de jóvenes que jugaban

más de 30 horas semanales comparados con el resto de compañeros. Los jugadores abusivos puntuaban más alto en los test de depresión, soledad y baja autoestima. En otra investigación, los jugadores abusivos, en este caso los que superan las veinte horas semanales tenían mayor probabilidad de sufrir trastornos del sueño, depresión, ansiedad y obsesiones (Wenzel et al., 2009). En el estudio de Mehroof y Griffiths (2010) de la Universidad de Nottigham, los jugadores abusivos se caracterizaban por ser más neuróticos, buscadores de sensaciones, ansiosos y agresivos. La revisión bibliográfica realizada por Peukert, Sieslack, Barth y Batra de la Universidad de Tübingen concluye que entre los jugadores abusivos se dan ratios más elevados de ansiedad y depresión.

3.3. Características familiares

En la temprana edad en la que se comienza a jugar con videojuegos, el menor se encuentra en pleno proceso de socialización bajo la influencia de cuatro principales agentes: la familia, los amigos, la escuela y los medios de comunicación. De estos agentes, la familia destaca por su particular ascendencia en la adquisición de nuevas conductas y formación de actitudes de los menores. (Bricker, Peterson, Sarason, Andersen & Rajan, 2007).

En las últimas décadas se ha realizado un gran número de estudios dirigidos a analizar la relación entre las conductas problemáticas de los adolescentes y las características familiares. Los resultados de las investigaciones indican que determinadas características familiares actúan como factores de riesgo de carácter general que sirven de base a diferentes conductas problemáticas como la violencia, el fracaso y el absentismo escolar, la delincuencia, el abuso de videojuegos o el consumo de drogas, mientras que otras características son consideradas factores de riesgo específicos para cada una de estas conductas. Entre las primeras han recibido especial atención las situaciones de conflicto familiar, la baja cohesión familiar, las deficiencias en comunicación familiar, el estilo educativo o la propia estructura familiar. Por otra parte, los factores de riesgo específicos para el abuso de videojuegos son la falta de normas claras y supervisión efectiva en referencia a los horarios, contenidos y lugares de juego.

3.3.a.- Supervisión y control

Los padres, en contra de lo recomendado por los especialistas en educación, apenas juegan con los menores. Como consecuencia de la escasa implicación de los padres y madres en los juegos de sus hijos, son estos los que seleccionan los videojuegos que hay en casa y es frecuente que jueguen a juegos con alto contenido violento y/o sexista. Ferrer-López

y San Román (2006) detectaron que en torno al 50% de los niños entre once y doce años conocen un juego de contenido adulto polémico como el *GTA San Andreas*. Como sostiene Gabelas y Lazo (2008), los espacios privados, en especial el dormitorio y el cuarto de estudio o de juego, conforman un escenario para el visionado, el juego, la conversación o navegación por Internet, de uso individualizado, ajeno al control y conocimiento de los padres. La ubicación del ordenador o de la video-consola en estos espacios facilita un mayor uso, un menor control sobre los contenidos y la interferencia con otras actividades prioritarias como por ejemplo, el estudio y el descanso nocturno. Los menores, cuyos padres se interesan de forma consistente por el tiempo dedicado a los videojuegos y los contenidos de estos, juegan significativamente menos a juegos de adultos y registran mejores calificaciones escolares (Lloret, Cabrera y Sanz, 2013).

3.3.b.- Comunicación familiar

Los expertos en educación aconsejan a madres y padres que se interesen y participen en el ocio audiovisual de sus hijos, que establezcan un dialogo que posibilite la interpretación conjunta de los contenidos que el menor ve en la pantalla (Aguaded y Diaz, 2008). Un diálogo respetuoso y sincero ayuda a conocer los intereses y gustos de los hijos, facilita las negociaciones sobre los tiempos y lugares de juego y acorta la distancia generacional, ya de por si muy pronunciada en materia de tecnologías de la información y comunicación.

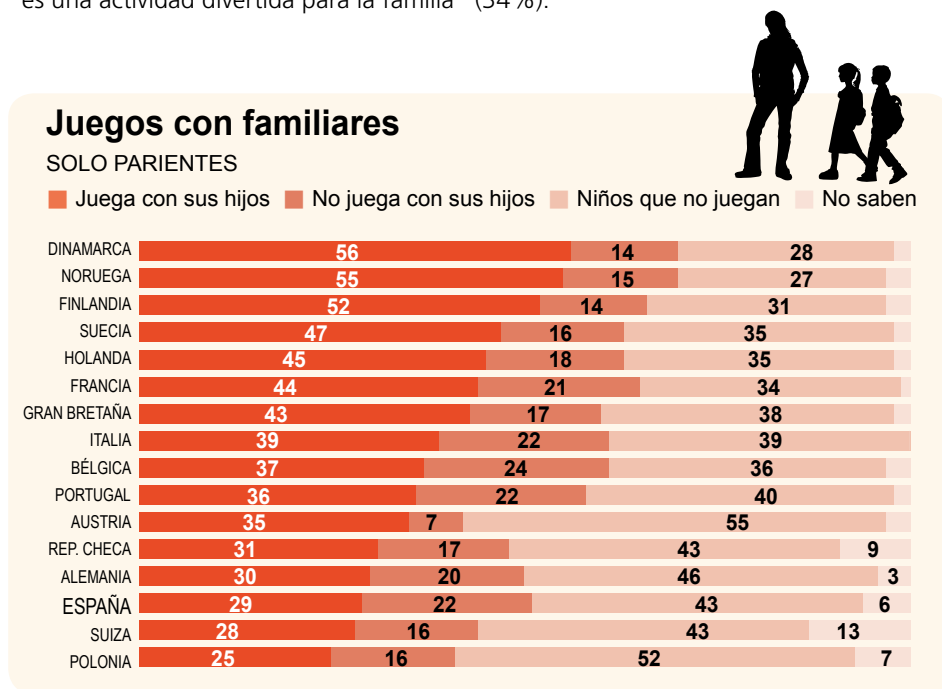
Holtz y Appel de la Universidad Johannes Kepler de Linz (Austria) estudiaron la relación entre trastornos de conducta y hábitos de juego en un grupo de 205 adolescentes de trece años de media. Los resultados mostraban que la comunicación entre padres/madres e hijos/as sobre Internet y nuevas tecnologías resulta protectora a la hora de prevenir el uso abusivo de estas.

En el capítulo 6 nos detenemos en la importancia de compartir momentos de ocio entre padres e hijos. Esta práctica además de propiciar la comunicación, permite:

Los expertos en educación aconsejan a madres y padres que se interesen y participen en el ocio audiovisual de sus hijos

- Conocer los intereses y actitudes de los menores.
- Educar el comportamiento correcto a través del ejemplo.
- Estrechar vínculos emocionales.

Según ISFE (2013) las principales razones que motivan a los padres europeos para jugar con sus hijo/as son: “Mi hijo me lo pide” (40%) , “Quiero pasar tiempo con él/ella” (36%) y “es una actividad divertida para la familia” (34%).



Fuente: ISFE 2013

4.- Conclusiones

La población infantil española dedica una media de 186 minutos diarios a la televisión (Observatorio de la Seguridad de la Información, 2010) y 1,3 horas a los videojuegos (Del Pozo J., Gonzalez A. y Fundación Gaudium, 2011), lo que significa que el adolescente español pasa delante de una pantalla más de cuatro horas al día. Con demasiada frecuencia las pantallas se convierten en las niñeras, en los segundos educadores después del maestro/a de la escuela. Es innegable que algunos padres y madres usamos las pantallas a modo de sedante para mantener a nuestros hijos entretenidos y callados. Al actuar así sobredimensionamos una actividad, por inocua que pudiera ser, en detrimento de otras. Es obvio que el tiempo consumido en ver la televisión o jugar con la videoconsola, no se puede volver a

emplear en otras actividades. Cummings y Vandewater (2007) demuestran que el tiempo dedicado por los adolescentes a los videojuegos, está relacionado negativamente con el que dedican a otras actividades necesarias para el correcto desarrollo del menor. Es potestad de las madres y de los padres decidir qué actividades priorizar en la agenda de sus hijos.

Los videojuegos tienen una enorme aplicación pedagógica. En el apartado 3.1 hemos visto como su atractivo los hace idóneos como herramientas didácticas. La diversión que proporcionan los videojuegos aumenta la motivación y concentración de los niños y ayuda a desarrollar habilidades espaciales, coordinación visuo-motora, capacidades cognitivas como memoria, razonamiento numérico, abstracto y entrena las habilidades sociales.

Por otra parte, la evidencia acumulada demuestra una reiterada asociación entre problemas de conducta y niveles abusivos de juego, de manera especial cuando los contenidos de estos son violentos o sexistas. Teniendo en cuenta la significativa relación entre abuso y consecuencias problemáticas, encontramos cierta consistencia en considerar abuso a más de tres horas diarias dedicadas a los videojuegos. Estadísticamente los adolescentes que juegan tres o más horas al día tienen mayor probabilidad de obtener peores resultados escolares, manifestar problemas de adaptación a las normas y en general mostrar menor conducta prosocial que sus compañeros.

La frecuencia e intensidad de juego, el número de horas de juego al día y los días a la semana, son las principales variables predictoras de trastornos de conducta asociados al juego. A pesar de la creciente investigación, los resultados todavía no son concluyentes y prueba de ello es que ninguna de las guías para padres consultadas aconsejan un límite en el número de horas diarias de juego (Protégeles 2010; Institut d'Educació de l'Ajuntament de Barcelona 2006; Observatorio de la Seguridad de la Información 2010; Del Pozo, Gonzalez y Fundación Gaudium, 2011).

Ciertamente, limitar el uso de los videojuegos a menos de una hora diaria es un método de control cómodo y efectivo. Qué duda cabe que la cantidad de tiempo dedicada a jugar es el principal indicador de un posible abuso. Sin embargo, no es fácil conocer el tiempo dedicado al juego. Teniendo en cuenta que más de la mitad de los hogares españoles disponen de ordenador y que uno de cada tres hogares españoles cuenta con al menos una videoconsola (ADESE, 2010), la probabilidad de jugar con un dispositivo facilitado por algún amigo,

ya sea en su casa o en el parque, amén de las salas de juego distribuidas en nuestras ciudades, es muy alta. Todo esto dificulta el control por parte de los padres, si bien cuando el juego se convierte en una obsesión que afecta al control de los impulsos, suelen aparecer otros parámetros que nos dan pistas sobre la gravedad de la conducta abusiva. Algunos autores señalan que cualquier conducta normal que produce satisfacción o placer puede convertirse en patológica cuando su intensidad y frecuencia alcanza un nivel capaz de interferir en las relaciones familiares, sociales y/o laborales de la persona implicada. Esta pierde el control sobre su conducta (Echeburúa, de Corral y Amor, 2005; Labrador y Villadangos, 2010). Desde esa perspectiva, la adicción a los videojuegos, que alcanza el 2-3% de la población según recientes estudios epidemiológicos, produce una “sintomatología” observable que guarda relación con el tiempo dedicado a jugar. Madres y padres deben estar atentos a la eventual aparición de los siguientes síntomas:

- **Obsesión.** Mostrar continua preocupación por jugar. Cuando no está jugando, las conversaciones versan sobre el juego.
- **Tolerancia.** Aumento del tiempo dedicado a jugar.
- **Pérdida de control.** Se incumple el horario de finalizar el juego y a pesar de proponerse no jugar, continúa haciéndolo. Cuando pierde una partida y no ha obtenido los resultados deseados, necesita jugar otra para intentar ganar.
- **Síndrome de abstinencia.** Cuando no puede jugar se muestra irritable.
- **Escape.** Ante un estado de malestar, se recurre al juego para aliviar u olvidar los problemas.
- **Frecuentes mentiras** con el fin de ocultar el juego o conseguir recursos (dinero o aparatos) para jugar.
- **Incumplimiento** de obligaciones y responsabilidades. Reducción del tiempo de estudio o trabajo para dedicarlo al juego. Fugarse clases para ir a jugar.
- **Pérdida de sueño.**
- **Desatención a las personas.**

No obstante, como veremos en el capítulo XX la introducción de las siguientes dinámicas familiares, previene eficazmente el abuso y la adicción a los videojuegos.

- **Jugar** con sus hijo/as.
- **Propiciar** la comunicación familiar.
- **Conocer** los juegos de sus hijos, más allá del Código PEGI.
- **Establecer** un tiempo máximo de juego al día (laborales/fin de semana).

Glosario

Juego de Rol. Juego en el que los participantes se reparten los papeles protagonistas de una aventura que crean entre todos.

MMORPGs. (Massively Multi-User Online Role-Playing Games) videojuegos de rol en los que participan muchos jugadores, sin número delimitado, de forma simultánea a través de Internet

PEGI. (Pan European Game Information) Sistema europeo de autorregulación diseñado por la industria del videojuego para dotar a sus productos de información orientativa sobre la edad adecuada para su consumo.

Utiliza logotipos informativos basados en las luces de seguridad vial, verde para edades menores y rojo para mayores de 18. Los sellos de edad van acompañados de términos pictográficos sobre el contenido del juego. www.pegi.info

Referencias

Aguaded, J.I. y Díaz, R. (2008). La formación de telespectadores críticos en educación secundaria. *Revista Latina de Comunicación Social* 63, 121-139.

Asociación Software de Entretenimiento (AdEsE, 2012).

Boot, W.R., Kramer, A.F., Simons, D.J., Fabiani, M. y Gratton, G. (2008). The effects of video game playing on attention, memory, and executive control. *Acta Psychol (Amst);* 129 (3): 387-398

Bricker, J.B., Peterson, A.V., Sarason, I.G., Andersen, M.R. y Rajan, K.B. (2007). Changes in the influence of parents' and close friends' smoking on adolescent smoking transitions. *Addictive Behaviours*, 32, 740-757.

Carbonell, X., Chamarro, A., Fuster, H., Cladellas, R., Oberts, U. y Talarn, A. (2011). Pasión y motivos de juego en usuarios españoles del World of Warcraft. Poster presentado en la XXVIII Jornadas Nacionales de Socidrogalcohol. Madrid. España

Cummings, H.M. y Vandewater, E.A. (2007). Relation of adolescent video game play to time spent in other activities. *Arch Pediatr Adolesc Med* 161, 684-689.

Defensor del Menor Comunidad de Madrid (2005). *La protección del menor en la regulación de los videojuegos*. Recuperado el 24 de agosto de 2011 de: http://www.defensordelmenor.org/documentacion/estudios_investigaciones.php

Del Pozo, J., Gonzalez, A. y Fundación Gaudium (2011). *Habla con ellos de las nuevas tecnologías*. Logroño. Gobierno de La Rioja.

Echeburúa, E., Corral, P., & Amor, P.J. (2005). El reto de las nuevas adiciones: objetivos terapéuticos y vías de intervención. *Psicología Conductual*, 13, 511-525.

Ferrer-López, M y Ruiz San Román J.A. (2006). uso de videojuegos en niños de 7 a 12 años Una aproximación mediante encuesta. *Icono14*, 7. <http://www.icono14.net/revista/num7/index.htm>

Gabelas, J.A. y Lazo, M. (2008). Modos de intervención de los padres en el conflicto que supone el consumo de pantallas. *Revista Latina de Comunicación Social*, 63, 238-252.

Griffith, J.L., Voloschin, P., Gibb, G.D. y Bailey, J.R. (1983). Differences in eye-hand motor coordination of video-game users and non-users. *Percept Mot Skills*, 57(1):155–158.

Griffiths, M.D. y Hunt, N. (1995). Computer gaming playing in adolescent: Prevalence and demographic indicators. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 5 (3). 189-193.

Holtz, P. y Appel, M. (2011). Internet use and video gaming predict problem behavior in early adolescence. *J. Adolesc.*, 34, 49-58.

Imaz, J.I. (2010). "Pantallas y educación: adolescentes y videojuegos en el País Vasco", *Teoría de la Educación*, 23 (1), 181-200.

Institut d'Educació de l'Ajuntament de Barcelona (2006). *¿Quien pone las reglas del juego?*. Recuperado el 5 de septiembre de 2011 de <http://w3.bcn.es/fitxers/pec/videojocscast.369.pdf>

Interactive Software Federation of Europe (2012). *Representing the European video games industry*. Recuperado el 21 de Febrero de 2013 de <http://www.isfe.eu/industry-facts>

Labrador Encinas, F.J. y Villadangos González, S.M. (2010) Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22 (2), 180-188.

Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M. y Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12, 77–95.

Lloret, D., Cabrera, V. y Sanz, Y. (2013). Relaciones entre hábitos de uso de videojuegos, control parental y rendimiento escolar. *European Journal of investigation in health , psychology and education*, 3. (en prensa).

Manders, T. (2008). *Report on Videogames safety: less legislation, more information*. European parliament. Recuperado el 17 de septiembre de 2011 de <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?language=en&type=IM-PRESS&reference=20090223STO50154>

Mehroof, M. y Griffiths, MD. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.*, 13 (3):313-6.

Observatorio de la Seguridad de la Información. (2010). *Guía para padres y madres sobre uso seguro de videojuegos por menores.* Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. Recuperado el 21 de septiembre de 2011 de http://www.inteco.es/Seguridad/Observatorio/manuales_es/guia_menores_videojuegos

Peukert, P., Sieslack, S., Barth, G. y Batra, A. (2010). Internet- and computer game addiction: phenomenology, comorbidity, etiology, diagnostics and therapeutic implications for the additives and their relatives. *Psychiatr Prax.* 37, 219-224.

Protégeles (2010). *Guía de videojuegos para padres.* Recuperado el 30 de agosto de 2011 de http://www.guiavideojuegos.es/media/guia_videojuegos_2010.pdf

Rehbein, F., Kleimann, M. y Mössle, P. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: results of a German nationwide survey. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 13, 269-77.

Shwan C. y Bavelier D. (2003) Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423: 534-537.

Van Rooij, A.J., Schoenmakers, T.M., Vermulst, A.A., Van Den Eijnden, R.J.J.M. y Van De Mheen, D. (2011). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106, 205-212.

Wenzel HG, Bakken IJ, Johansson A, Götestam KG, y Øren A (2009). Excessive computer game playing among Norwegian adults: self-reported consequences of playing and association with mental health problems. *Psychol Rep.*, 105, 1237-47.

Wood R., Griffiths M., Chaptell D. y Davies M. (2004). The structural characteristics of video games: a psycho-structural analysis. *Ciberpsychology & Behavior*, 7.

Yee N. (2006). The Demographics, Motivations, and Derived Experiences of Users of Massively Multi-User Online Graphical Environments. Presence. *Teleoperators and virtual environments*, 15, (3), 309-329 Posted Online June 9, 2006. (doi:10.1162/pres.15.3.309).

Uso, abuso y adicción

Antonio Castaños Monreal



Uso, abuso y adicción

Antonio Castaños Monreal

1. Los términos relativos al trastorno

- 1.1. Desde la experiencia
- 1.2. Desde el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales
 - 1.3.1. El juego patológico

2. Las conductas adictivas

- 2.1. La dependencia o adicción

3. El uso problemático

- 3.1- ¿Por qué enganchan los videojuegos?

4. Uso desadaptativo

- 5.1. Conductas relacionadas con el uso desadaptativo

5. Conductas relacionadas con el uso

6. Conductas de riesgo

7. Reflexión: ¿Por qué nos enganchamos?

- Glosario
- Referencias

introducción

La adicción a las TICs es uno de los principales temores expresados por los padres en las encuestas realizadas. Pretendemos en esta unidad situar la preocupación de los padres en el grado que corresponde, evitando tanto la pasividad como el excesivo dramatismo que proceden del desconocimiento y la aplicación de clichés y tópicos generales. Para ello, en primer lugar, les proponemos un breve recorrido que permita clarificar los términos habitualmente relacionados con este trastorno. Profundizaremos, después, en aquellos síntomas constatables por padres y enseñantes, y que pueden anunciar el riesgo de un uso problemático o desadaptativo, proponiendo, en aras a la objetividad, que basen su criterio en lo que pueden observar; es decir el comportamiento, evitando “colgar”, desde la angustia y el desconcierto un diagnóstico al menor. Será esta tarea de los psicólogos, a los que confiar tal juicio, en caso necesario, ya que disponen de los medios y la formación necesaria para reducir el riesgo de un mal comienzo y un peor final en respuesta al problema. Estos temas serán tratados en el capítulo dedicado a la evaluación y la intervención terapéutica.

1. Los términos relativos al trastorno

Cuando los profesionales nos referimos a las adicciones y la relacionada con las TICs no es una excepción, solemos emplear distintos términos. Entre ellos, los más comúnmente utilizados y que tratan de definir los distintos grados de adhesión del comportamiento con las TICs, serían los de uso, uso problemático, uso desadaptativo, abuso y adicción.

¿Qué entendemos por cada uno de estos términos? ¿Qué conductas los definen?

Para mejor comprender su origen, evolución y aplicación a las TICs, debemos, inevitablemente, partir de dos puntos esenciales y no siempre coincidentes en el tiempo: la experiencia de los profesionales del ámbito de las adicciones y el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM).

1.1. Desde la experiencia:

La experiencia de muchos de los profesionales que, en la actualidad nos ocupamos de la atención a este trastorno, se inició en la asistencia a los afectados por dependencia al consumo de alcohol y otras drogas.

A finales de los ochenta del pasado siglo comenzamos a encontrar, en algunos de los afectados por el consumo de alcohol en nuestro país, un comportamiento de juego de apuesta, sobre todo con las “máquinas tragaperras” que presentaba grandes similitudes con el diagnóstico de adicción. El juego patológico o ludopatía y su importante incidencia provocó que, en pocos años, los centros terapéuticos asumieran la asistencia a los afectados. Más tarde, las comunidades autónomas dieron cobertura “oficial” a la misma. En este sentido es justo destacar la importante labor desempeñada por el psiquiatra alicantino Dr. Bartolomé Pérez Gálvez, quien al frente de la Dirección General de Drogodependencias de la Conselleria de Sanidad de la Comunidad Valenciana, promulgó la Ley 3/97, pionera y referencia para otras instituciones y autonomías. Entre su articulado aparece la definición de Trastorno Adictivo como “un patrón desadaptativo del comportamiento que provoca una dependencia psíquica, física, o de ambos tipos, a una sustancia o conducta determinada, repercutiendo negativamente en las esferas psicológicas, física y/o social de las personas y su entorno.”

Dicha Ley considera el juego patológico como “el principal trastorno adictivo no producido por drogas”.

Como puede observarse la importancia de tal actuación no sólo reside en el reconocimiento del juego patológico como trastorno adictivo sino que, además, plantea una categoría diagnóstica de vital importancia: la dependencia psicológica.

Casi por aquellas fechas, comienza a extenderse la preocupación por otra conducta importante: el uso problemático de Internet y sobre todo de los videojuegos en los más jóvenes de los ludópatas atendidos, que pronto se extendió a menores sin otros trastornos adictivos, cuyos padres acudían y continúan hoy solicitando de Tecnoeduc@ orientación y asistencia terapéutica.

1.2. Desde el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.

En paralelo a la experiencia descrita evoluciona dicho manual, en siglas y actualmente DSM-IV TR (2005). Su contenido supone la referencia oficial de la psicología y psiquiatría

para el diagnóstico de los diferentes trastornos mentales que afectan al ser humano. Entre otros el relativo al juego patológico, cuyos criterios diagnósticos nos aproximan a la adicción a las TICs por la similitud de los comportamientos que describe.

1.2.1. El juego patológico

Según el último manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, el DSM-IV-TR, el diagnóstico de ludopatía se establece en base a los siguientes criterios:

A. Comportamiento de juego desadaptativo, persistente y recurrente, como indican por lo menos cinco (o más) de los siguientes ítems:

- Preocupación por el juego (p. ej., preocupación por revivir experiencias pasadas de juego, compensar ventajas entre competidores o planificar la próxima aventura, o pensar formas de conseguir dinero con el que jugar.
- Necesidad de jugar con cantidades crecientes de dinero para conseguir el grado de excitación deseado.
- Fracaso repetido de los esfuerzos para controlar, interrumpir o detener el juego. Inquietud o irritabilidad cuando intenta interrumpir o detener el juego.
- El juego se utiliza como estrategia para escapar de los problemas o para aliviar la disforia (p. ej., sentimientos de desesperanza, culpa, ansiedad, depresión).
- Después de perder dinero en el juego, se vuelve otro día para intentar recuperarlo (tratando de “cazar” las propias pérdidas).
- Se engaña a los miembros de la familia, terapeutas u otras personas para ocultar el grado de implicación con el juego.
- Se han arriesgado o perdido relaciones interpersonales significativas, trabajo y oportunidades educativas o profesionales debido al juego.
- Se confía en que los demás proporcionen dinero que alivie la desesperada situación financiera causada por el juego.

B. El comportamiento de juego no se explica mejor por la presencia de un episodio maniaco.

A pesar de existir un gran consenso entre los especialistas respecto a considerar el juego patológico como conducta adictiva, sorprendentemente, continúa apareciendo en el DSM IV TR como trastorno del control de los impulsos, junto con la piromanía y otros. Según parece, durante el 2013 su última edición: DSM V, verá la luz, inaugurando una nueva categoría diagnóstica: las conductas adictivas, que incluirá el juego patológico. (Infocop, 2010).

Bastará con sustituir juego por videojuegos, por ejemplo y dinero por puntuaciones o retos para identificar las similitudes indicadas.

2. Las conductas adictivas

La referencia mayoritaria de adicción a las TICOs en menores es la relativa a los videojuegos por su impacto familiar y mediático. Destacando en ellos por su potencial adictivo los denominados multijugador online. Más cercanas en el tiempo, las redes sociales que van incluyendo la práctica totalidad de las actividades online, así como las apuestas en la red, a medio camino entre esta adicción y la ludopatía pueden ocasionar también este trastorno, sin olvidar determinadas páginas de Internet.



Todas ellas vienen ocasionando la mayoría de las consultas efectuadas a los psicólogos.

Por todo lo anterior les recomendamos como referencia de utilidad orientativa, para eliminar preocupaciones innecesarias o, en su caso, consultar a un profesional de la psicología, los siguientes criterios, que aunque referidos a los videojuegos, son aplicables por extensión al uso de las TICOs en general. Tales criterios son el resultado de la evolución, citada, de la adicción a sustancias a las conductas adictivas, pasado por el juego patológico, y han alcanzado un amplio consenso, en la actualidad, para el diagnóstico de adicción. Se resumirían en dos conceptos esenciales: La dependencia psicológica y los efectos perjudiciales (Sánchez Carbonell et al., 2008).

La primera incluye:

Craving. Deseo o impulso de jugar intenso e imposible de dominar.

Polarización o focalización atencional. La actividad se convierte en la más importante, al dominar pensamientos y sentimientos. Cuando no se está jugando se revisan las últimas jugadas y planifican las siguientes. La motivación es inexistente o mínima para cualquier otra actividad.

Modificación del estado de ánimo. Los videojuegos producen sensaciones y emociones gratificantes. Una especie de abstracción observable por los padres, que saben lo difícil que resulta que el chico responda a la comunicación cuando esta jugando y que el vive como evasión gratificante.

Pérdida de control e impotencia. El usuario se conecta pese al intento de evitarlo y/o no puede detenerse una vez ha empezado. Se permanece muchas horas conectado y/o se pierde la noción del tiempo.

No obstante lo anterior, hay que insistir en que, para diagnosticar adicción es fundamental que existan consecuencias claramente perjudiciales derivadas de la actividad (Griffiths, 2005; Griffiths y Beranuy, 2009). Citados por Díaz, R. Beranuy, M. y Oberst, U. (2009). “No se trata sólo de hacerlo muchas veces. Tiene que lesionar de muchas formas el funcionamiento del individuo”. En este aspecto, los conflictos más comunes son familiares, académicos o de relación.

2.1. La dependencia o adicción

El afectado por adicción podría no presentar los síntomas de tolerancia y abstinencia. Ambos síntomas, es probable que se relacionen con una mayor gravedad o peculiaridad de la sustancia, aunque no son imprescindibles para el diagnóstico. Sí lo son, en cambio, el craving o deseo irresistible y su correlato, la pérdida de control, es decir la incapacidad de interrumpir la conducta en cuestión a pesar de ser consciente de los problemas que provoca, así como la reducción de importantes actividades sociales, laborales o recreativas necesarias para una saludable adaptación al entorno.

Para diagnosticar adicción es preciso que se produzcan importantes repercusiones negativas para el sujeto como consecuencia del uso de las TICOs. Ni la frecuencia, ni la duración de su utilización son criterios suficientes para ello.

3. El uso problemático

Las similitudes encontradas en diversas investigaciones entre los criterios aludidos y el comportamiento con las TICOs, en distintos porcentajes significativos de sujetos, ha tenido como consecuencia que numerosos autores consideren que a tal adhesión correspondería el diagnóstico de adicción. Dicha aseveración ha producido una importante polémica entre los

especialistas, que aún no ha concluido, dada la trascendencia del término: judicial, laboral y, por supuesto, terapéuticamente.

No nos parece este el lugar para describir los argumentos de la polémica y menos aún para suscribirla.

No obstante, debemos inclinarnos por la aceptación del diagnóstico aludido, en aras a la practicidad y a los destinatarios de esta guía, emplearemos el término “uso problemático”, probablemente más cercano a lo que los padres pueden percibir y que concita sus preocupaciones. Además, insistimos en que atienda la información ofrecida hasta el momento como una referencia orientativa y antes de ceder a la tentación de diagnosticar a su hijo, observe y constate no sólo lo que hace con las diferentes aplicaciones tecnológicas, sino lo que ha dejado de hacer por utilizarlas.

Más que el tiempo que consume en ellas, que es en lo que más suelen fijarse los padres, el que le quitan para otras actividades convenientes para su desarrollo. A continuación indicamos algunas de las conductas que han podido suscitar su temor. De encontrarse en gran número presentes en su hijo, será razonable que acudan a una primera consulta de orientación y planteen la misma al psicólogo.

3.1. Conductas relacionadas con el uso problemático

- Si no puede acceder a las TICOs, se muestra el menor más disgustado, irritable, desagradable.
- Reacciona agresivamente y amenaza con dejar los estudios en cuanto se le trata de impedir el acceso y uso de las TICOs problema.
- Miente u oculta el tiempo que ha dedicado a navegar, jugar o estar conectado, las páginas de Internet en las que entra; la gente con la que se comunica; el dinero que gasta en videojuegos...etc.
- Parece evadirse con las TICOs de algún tipo de problema o sentimiento negativo.
- Se altera o ausenta intensamente mientras las utiliza.
- Les ha quitado dinero para comprar cosas relacionadas con las TICOs.
- Las usa habitualmente solo.
- La comunicación con sus iguales la realiza exclusivamente online.
- Se ha visto alterada de manera importante su conducta en relación a sus estudios, convivencia familiar, otras actividades de ocio..etc.

- Ha cambiado el horario saludable de sueño vigilia, duerme poco y pasa el día con poca vitalidad y energía.
- Aunque se lo proponga sinceramente, incumple reiteradamente su propósito de abandonar temporalmente tal conducta.

4. Uso desadaptativo

Atendiendo a la edad de los afectados por las TICOs, en pleno periodo de formación de su personalidad, podríamos entender el uso desadaptativo como aquellas conductas que dificultan una respuesta bio-psico-social saludable, adaptativa y adecuada a las demandas derivadas del contexto en el que se desenvuelve la vida del individuo y, desde luego, su futuro.

En relación con el uso de las TICOs incluiría las diferentes conductas problemáticas a las que se hace referencia en este manual: ilegales, ofensivo-agresivas, de riesgo para la integridad física y psicológica, etc. pero, además, hay efectos no deseables más sutiles y no queremos que pasen desapercibidos. Son aquellos que podrían influir negativamente en la formación de la personalidad del menor, en sus conceptos y valores. El contenido de los videojuegos frecuentemente violentos o determinadas páginas de la web o las redes sociales, en algunos casos, inmorales y transgresores de los valores éticos y normas sociales más elementales. Sirva como muestra las respuestas de 4000 menores de diez a diecisiete años, de ambos sexos, encuestados en centros escolares, de 5º y 6º de Primaria, E.S.O. y Bachillerato en el estudio realizado por Protégeles y Civértice con el Defensor del Menor (2005), en el que un 57% de los menores reconocía jugar con videojuegos en los que se dañaba, torturaba o mataba a personas. En el 20% de los utilizados el objetivo de tales atrocidades eran niños, ancianos o embarazadas. Un 15% en videojuegos contenían violencia contra la mujer. En el 20% el personaje consumía drogas. Por último, el 38% de los encuestados, manifestaba que si sus padres conocieran el contenido de algunos de sus videojuegos no les dejarían jugar con ellos.

Más recientemente, ya en 2013, no dejamos de sorprendernos con los resultados mostrados en el informe *Adolescentes y Social Media: 4 generaciones del nuevo milenio*. (Rivera, 2013), en cuanto a que el 32% de adolescentes españoles e italianos defendieran el uso de la violencia verbal o amenazas a través de las redes sociales para proteger lo que considera “sus derechos” y el 54.7% como defensa propia. Además el 17% afirmaba consumir material pornográfico; el 22% reconocía haber establecido

contacto virtual con extraños y un 26,7% mostraba interés en aprender a manejar armas de fuego. Algo menos sorprendente, dado que se desprende de la mayoría de los estudios efectuados, pero muy preocupante, es que la mayor parte de los encuestados, en la investigación citada, (60,4%) no hablaba con sus padres de lo que hace en Internet y el 48% afirmaba no haber recibido consejo alguno sobre los peligros y el uso adecuado de las redes sociales.

Probablemente la mayoría de los padres ignora también la existencia de productos para teléfonos inteligentes y tabletas que, según denuncia la Unión de Consumidores de Andalucía, (2013), incitan al consumo de drogas. Instruyéndoles en cómo prepararse porros, esnifar cocaína o administrar la dosis diaria a un drogadicto al estilo de los juegos de mascotas.

Entendemos por uso desadaptativo aquel que pone en riesgo la capacidad de responder saludablemente a las demandas del entorno, tanto en el presente como en el futuro del menor, destacando su influencia negativa en los valores que pretendemos transmitirle si no se tutela su acceso a las TICs.

4.1. Conductas relacionadas con el uso desadaptativo

Además de los efectos negativos vinculados al uso problemático, entre otras, podrían corresponder a esta categoría las siguientes:

- ¿Ha participado en el ciber acoso de otros compañeros?
- ¿Publica fotos en la red social de otros sin su permiso?
- ¿Accede a páginas pornográficas o que fomentan la violencia, el racismo o la xenofobia?
- ¿Acude a "citas a ciegas"?
- ¿Expone fotos semidesnudo/a o de provocación sexual en la red?
- ¿Entra en foros, blogs o redes relacionadas con drogas, armas, pornografía u otros riesgos para su estabilidad y salud, como "vota mi cuerpo", anorexia..etc?
- ¿Utiliza videojuegos recomendados para edades superiores a la suya?
- ¿Se auto valora, casi exclusivamente por su habilidad en los videojuegos?
- ¿Los juegos que utiliza transgreden valores éticos o morales?
- ¿Apuesta por Internet?

5. Conductas relacionadas con el uso

Afortunadamente para la mayoría de los menores las TICOs representan lo que sus siglas definen: Una forma alternativa de comunicación, un medio para la información y un elemento de ocio. Esperamos y deseamos que pueda dar una respuesta afirmativa a las conductas que siguen de los menores a su cargo.

- ¿Mantiene su motivación, participa y comenta con agrado, actividades de ocio diferentes al mundo de las TICOs?
- ¿Mantiene periodos sin jugar, pudiendo hacerlo, sin que se le prohíba?
- ¿Sigue quedando con sus amigos de siempre y sus temas de conversación son variados?
- ¿Su rendimiento académico es similar al que obtenía, antes del uso de las TICOs?
- ¿La relación familiar es la adecuada para su edad?
- ¿Antes de utilizar las TICOs realiza sus tareas?

6. Factores de riesgo

Consideramos como tales aquellas que incrementan el potencial adictivo de la actividad y por tanto, pueden contribuir al futuro vínculo desadaptativo o adictivo. Hemos encontrado con mayor frecuencia en los menores atendidos las siguientes:

- Juega a juegos multijugador online.
- Conviven con el menor otros usuarios de TICOs problemáticos e influyentes.
- Dispone en su habitación de las TICOs.
- No existe comunicación al respecto entre los padres ni el menor, ni se comparten actividades relacionadas con las TICOs.
- Los padres desconocen lo que hace con ellas.
- Juega al poker presencialmente con sus amigos, de manera frecuente.
- Existen importantes discrepancias entre los padres en su intervención educativa.
- Desde la familia no se promueve la comunicación ni las actividades comunes.

Si aparecieran síntomas de malestar psicológico en el menor, recomendamos consultar al psicólogo antes de tomar medidas drásticas, tales como cortar Internet o eliminar el ordenador, por cuanto su uso podría “ocultar” trastornos psicológicos importantes que se verían agravados al eliminar la posibilidad de evasión.

7. Reflexión: ¿por qué nos enganchamos?

Los profesionales de la salud, entendida esta como bienestar bio-psico-social, dividimos el conocimiento del ser humano por su gran complejidad, pero es evidente que no dividimos al ser humano. Somos un todo que interactúa, con todas las combinaciones posibles en la causa-efecto de estos tres factores y cualquiera de ellos puede actuar como estímulo de los restantes.

No hay estímulos si no somos receptivos. ¿Qué nos hace receptivos? ¿Qué nos vincula y nos engancha?. Nos enganchan las sensaciones, las emociones, en definitiva, lo que sentimos. Es una parte de nuestro aprendizaje más primario.

El condicionamiento se establece por la satisfacción o el cese del malestar. Sensaciones y emociones: el placer, el dolor... Naturalmente que el pensamiento juega un papel importante, pero normalmente en las adicciones lo hace para justificar lo que se desea hacer. De ahí que, por ejemplo, en el caso de la ludopatía, el jugador patológico, sin haber perdido la razón, actúe en cambio irracionalmente, o lo que es lo mismo, emocionalmente, cuando se plantea que juega para recuperar, mientras probablemente debe miles de euros y la máquina solo, en el mejor de los casos, le dará unas decenas o el jugador de videojuegos, capaz de interrumpir sus estudios y con ello su futuro como revancha porque le quiten la consola.

De hecho, diversos estudios, sobre la base neurológica de las adicciones, sitúan en la amígdala y en el núcleo accumbens, estrechamente vinculado a las emociones, el correlato cerebral de las adicciones cuya función, curiosamente, según diversas investigaciones, está relacionada con la motivación al apego.

Este comportamiento parece estar determinado genéticamente y explicaría los vínculos que los seres vivos establecen favoreciendo su supervivencia. Esta misma zona, se relaciona con la pasión y como no, probablemente, con las adicciones.

Por lógica, cuanto más intensas sean las emociones suscitadas y su correlato: la activación del sistema nervioso autónomo, mayor será el condicionamiento alcanzado y, por tanto, la dependencia.

Los estudios que investigan el papel de la activación autónoma en el juego patológico han encontrado, sin excepción, que todas las formas de juego con apuesta están asociadas a la misma y dada la similitud existente entre los síntomas de ambos comportamientos: juego con apuesta y juego con video-juegos, parece muy probable que tal activación se produzca también en este último.

Es posible y deseable que en el futuro mejoren los fármacos que puedan facilitar el autocontrol a los afectados. En la actualidad la mejor respuesta es la terapia psicológica, frecuentemente la cognitivo-conductual, que podremos conocer con más detalle en el capítulo correspondiente.

Glosario

Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM). Publicación de la Asociación Americana de Psiquiatría en la que se identifican los síntomas diagnósticos de los trastornos mentales.

Craving. Deseo o impulso de jugar intenso e imposible de dominar.

Uso desadaptativo, aquel que pone en riesgo la capacidad de responder saludablemente a las demandas del entorno, tanto en el presente como en el futuro del menor, destacando su influencia negativa en los valores que pretendemos transmitirle si no se tutela su acceso a las TICs.

Referencias

Consejo General de la Psicología de España. Informe preliminar del DSM V. Recuperado de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=2817

Díaz, R. Beranuy, M. y Oberst, U. (2009). “Terapia de la adicción a Internet y videojuegos en niños y adolescentes”. Revista de Psicoterapia, 73, 69-100.

DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Texto Revisado. Edición española (2005). Editorial MASSON, S.A.

Generalitat Valenciana Ley 3/1997, de 16 de junio, sobre Drogodependencias y Otros Trastornos Adictivos.

Gentile, D. (2009). Pathological Video-Game Use. Among Youth Ages 8 to 18. A National Study. Iowa State University and National Institute on Media and the Family, Minneapolis, Minnesota. http://www.drdouglas.org/drdpdfs/Gentile_Pathological_VG_Use_2009.pdf

Kalivas, P. y Volkow, N. (2005). Fundamentos neurales de la adicción: una afección de la motivación y de la capacidad de elección. Am J Psychiatry (Ed Esp) 8:10. http://www.paidopsiquiatria.cat/files/adiccion_fundamentos_neurales.pdf

Observatorio de la Seguridad de la Información. Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. (2009). Estudio sobre hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y adolescentes y e-confianza de sus padres”. Recuperado en Marzo 2009 de <http://observatorio.inteco.es>

Potégeles y Civértice con el Defensor del Menor. (2005). Videojuegos, menores y responsabilidad de los padres. Informe no publicado. Recuperado de www.protegeles.com/docs/estudio_videojuegos.pdf

Rivera, R. (2013). "Adolescentes y Social Media: 4 generaciones del nuevo milenio". Intermedia Social Innovation. Recuperado el 30/01/2013 de <http://www.intermediasocialinnovation.org/>

Sánchez Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A. y Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil, ¿moda o trastorno? Adicciones, 20, 2, 149-160.

Unión de Consumidores de Andalucía (UCA-UCE). Enero 2013. Denuncian videojuegos para móviles y tablets que incitan al consumo de drogas. Recuperado de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=4382&cat=

Menores, víctimas en el ciberespacio

Fernando Miró Linares y Natalia García Guilabert



1. Menores y riesgos en el ciberespacio

El ciberespacio se ha convertido en un nuevo lugar de encuentro para las personas. Su bajo coste, su sencillez y su rapidez, ha revolucionado las formas de comunicación y le ha convertido en los últimos años en el medio más usado para la comunicación entre las personas, especialmente entre los jóvenes. Así, Internet es hoy un espacio en el que cada individuo pasa varias horas al día para comunicarse con otros, compartir experiencias, establecer relaciones, etc. Al hacerlo se comparten múltiples facetas de la vida privada poniendo en riesgo, muchas veces sin ser del todo consciente de ello, bienes esenciales como la intimidad, la dignidad, el honor o la libertad sexual. Esto ha permitido asimismo, que las tradicionales formas de acoso que se realizaban en el ámbito escolar e incluso la delincuencia patrimonial, hayan encontrado en las nuevas tecnologías de la información y la comunicación un nuevo medio de comisión.

No es nada nuevo decir que los menores tienen especial facilidad para el manejo de las tecnologías de la información y la comunicación (en adelante, TIC). Esta generación denominada “nativos digitales”, ha crecido y desarrollado la mayor parte de su vida en Internet. Los últimos estudios sobre el uso de la tecnología por parte de los menores destacan que éstos obtienen su primer Smartphone entre los doce y catorce años. Navegar por el ciberespacio se ha convertido en una actividad cotidiana entre los menores. El 76,5% de los niños entre seis y nueve años se conecta de forma habitual, y este porcentaje aumenta con la edad llegando a al 95% cuando hablamos de jóvenes entre quince y dieciocho años. Sin embargo, nos llama la atención, además de este uso masivo que hacen los jóvenes de Internet, que apenas ese uso es supervisado por la familia, ni por las instituciones escolares o públicas. Quizás, debido a que la mayor parte de los padres, profesores y adultos en posiciones de responsabilidad en relación con los niños, están poco informados sobre los riesgos del ciberespacio y por consiguiente, no sienten la necesidad de educar para la prevención del ataque de los menores en el ciberespacio.

Hay que reconocer, sin embargo, que a pesar de su facilidad para manejarse por la Red, los menores no han sido educados en el uso de las tecnologías y, por tanto, desconocen, como lo hacen los adultos, las claves esenciales para prevenir determinadas amenazas que, además, y por la inexistencia de distancia en este nuevo medio de intercomunicación social, puede proceder de cualquier lugar. En este sentido, y pese a que hay quien ha insistido acerca de lo perjudiciales que pueden llegar a ser las redes sociales y otras herramientas de comunicación como la mensajería instantánea, los foros, salas de chat, etc., éstas no suponen por sí mismas un riesgo para el menor, sino que es más bien el mal uso que éste haga de ellas lo que determinará el riesgo de sufrir alguna forma de victimización.

Entre las prácticas habituales observamos que los menores no sólo hacen uso de las redes sociales para sus relaciones de amistad, de amor o familiar, sino que también -y esto es lo peligroso- las utilizan para contactar con personas desconocidas. Además, los resultados de los últimos estudios apuntan que los menores publican información personal sobre la escuela en la que estudian (49%), su nombre completo (29%) y la dirección de correo electrónico (29%). De todo ello no hay conocimiento mayoritario por parte de los padres, ya que según afirman los propios menores sólo el 42% de los padres conocían la existencia de los perfiles de sus hijos, de los cuales sólo un 26% los ha visitado. Y son tales comportamientos cotidianos los que, según todos los estudios existentes, incrementan el riesgo de sufrir alguno de los ataques de adultos o de otros menores en el ciberespacio. El que sean los propios jóvenes quienes de forma voluntaria cedan esferas de su intimidad y privacidad al resto de internautas, es lo que hace posible que puedan sufrir amenazas, coacciones, injurias, calumnias, agresiones contra la libertad sexual, contra el honor, incluso formas de victimización económica como el acceso no autorizado a sus cuentas de correo o distintas formas de fraude. Se trata de las mismas agresiones que podemos sufrir en el día a día en el espacio no virtual, al tener contacto con otras personas o al realizar determinadas actividades de consumo, pero ahora realizadas en un nuevo ámbito. Conocer las conductas de riesgo asociadas a cada una de ellas, nos va a permitir establecer estrategias de prevención que eviten que los menores acaben siendo victimizados.



2. Amenazas en el ciberespacio

2.1. Cyberbullying

Una de las formas más comunes de agresión entre los menores es el acoso entre compañeros de colegio a través de Internet, que ha sido bautizado con el nombre de *cyberbullying*. Este fenómeno, que se define como el “comportamiento agresivo e intencional repetido a través de medios electrónicos realizado por un grupo o individuo contra el que la víctima no puede defenderse por sí misma” (Smith y cols., 2008; 376). Las agresiones entre los compañeros adquieren múltiples formas como el envío de mensajes de texto amenazantes, el envío de fotografías o vídeos personales que posteriormente son publicados en las redes sociales u otros lugares a los que pueden acceder más compañeros para humillar y ridiculizar, llamadas de teléfono acosadoras, el envío de correos electrónicos insultantes, la exclusión en foros de discusión, chats o grupos de WhatsApp, etc.

Básicamente se distinguen dos formas de *cyberbullying*: el reforzador del *bullying* ya emprendido, es decir, en que el acoso a través de Internet sólo es una prolongación de lo que ya sucedía en el aula, y el acoso entre iguales a través de las tecnologías de la información y comunicación y que denominamos *cyberbullying* puro. Ambas formas conllevan consecuencias distintas. En el primer tipo, el agresor es fácilmente identificable y los efectos en las víctimas son sumativos a los que padecía, pero también los amplifica e incrementa. Y en el segundo tipo, hablamos de un acoso indirecto altamente premeditado e intencional, donde el acosador es desconocido, lo que magnifica el sentimiento de impotencia por parte de la víctima. Esta forma de victimización se da en el 50% de los casos y tiene como rasgos característicos los siguientes: la exigencia de un dominio de las TIC, la existencia de múltiples formas o tipos de acoso, la provocación del sentimiento de desamparo legal, -por ejemplo, cuando consiguen cerrar el sitio web en el que se encontraba -por ejemplo, la foto humillante se cuelga en otro, invade ámbitos de privacidad y aparente seguridad como es el hogar y, último, el acoso se puede hacer público y extenderse más allá de los compañeros de clase. Probablemente, la diferencia más clara con respecto al *bullying* tradicional es que ya no es necesario un contacto personal y directo para realizar la agresión lo que impide por un lado, que el agresor no sea capaz de percibir de forma directa el daño que está causando y, por otro lado, que sea fácilmente identificado o que reciba represalias o reproche por el resto de sus compañeros.

El fenómeno del *cyberbullying* afecta a la mitad de los menores escolarizados, pues como nos muestran en las estadísticas, el 50% afirma haber sido víctima alguna vez de una de estas formas de violencia, sin embargo, este porcentaje se reduce al 7% cuando hablamos de acoso continuado. Quienes más lo sufren, al igual que el *bullying* tradicional son los chicos, pero al mismo tiempo son ellos quienes más agreden a sus compañeros. También se ha podido constatar que las chicas agreden más a través de la Red que en el aula quizás por la facilidad que ofrece Internet para este tipo de conductas. Y respecto a la edad, los estudios no se ponen de acuerdo en determinar cual es la franja de edad con mayor riesgo, unos dicen que a mayor edad más riesgo y otros que es entre los doce y quince años es cuando mayor riesgo hay. No obstante, todo parece indicar que lo importante no es ser chico o chica o tener más o menos años, lo importante, sobre todo en los casos de *cyberbullying* puro, es qué hacen los menores en Internet.

*El fenómeno del
cyberbullying" afecta a
la mitad de los menores
escolarizados*

Uno de los mayores predictores de victimización de *cyberbullying* es haber sido agresor con anterioridad, que aumenta la probabilidad de convertirse en víctima en un 70%. También aumenta la probabilidad de ser víctima la cantidad de uso que se hace de Internet, de manera que los menores que participan en más actividades en línea son más propensos a experimentar acoso y, especialmente, los que hacen uso de la mensajería instantánea y las webcams. Otro elemento que ha demostrado ser clave, es la implicación de los padres en las actividades en línea de los hijos, cuanto menos se implican más riesgo tienen los hijos.

De nuevo los estudios nos muestran que es necesario que los padres y educadores tengan más conocimientos sobre este fenómeno y aprendan estrategias para detectarlo y ayudar a minimizar sus efectos, como por ejemplo rompiendo la ley del silencio que impera en este fenómeno como en *bullying* tradicional, ya que la mitad de las cibervíctimas no les informan de los incidentes sufridos y tan sólo un 35% de los alumnos, que son testigos de estas agresiones lo hacen. Romper esta dinámica va a ser clave para evitar las graves consecuencias psicológicas que lleva aparejadas las víctimas, entre las que destacan que el 42,5% se siente frustrado, el 40% enfadado y el 27% triste, además de provocar episodios de ansiedad y depresión.

*Haber sido agresor
con anterioridad, que
aumenta la probabilidad
de convertirse en víctima
en un 70%*

2.2. Online grooming

Otra de las formas de cibercriminalidad que utiliza nuevos medios para realizar los comportamientos criminales tradicionales y que tiene especial importancia por los bienes que se ven afectados, es el online *grooming* o ciberacoso sexual a menores en Internet. Consiste en contactar con menores por medio de las redes sociales o de otras formas de comunicación como salas de *chat*, canales de *Messenger* o similares, para acercarse a ellos e intentar posteriormente un contacto sexual. El *online grooming* se sucede en cuatro pasos. El primero lo da el agresor cuando selecciona a su víctima y contacta con ella. Habitualmente, los agresores buscan menores más débiles especialmente aquellos con vulnerabilidades relacionadas con la incomprensión familiar o social, y una vez localizada la víctima realiza el primer contacto, generalmente en los *chat rooms* o salas de chat (aproximadamente un tercio de este tipo de agresiones se realizan por este medio) porque permite una comunicación directa entre el adulto y el menor. Finge ser alguien atractivo para el menor, haciéndole creer que comparten *hobbies* o que entiende su situación, que por el contrario, no parecen comprender el resto de los adultos cercanos a ella, para así ganarse la confianza. En una segunda fase, el acosador consigue información comprometida del menor convenciéndole de que le envíe una foto comprometida, que encienda la web y pose medio desnudo, etc. Una vez conseguida esa información, en la tercera fase, cuando el menor no accede a sus peticiones le amenaza con difundir a través de Internet y/o enviarlas a sus contactos personales la imagen comprometida que ha obtenido del menor, generalmente la que tiene mayor carga sexual. Y por último, llegamos a la fase de abuso y/o agresiones sexuales, cuando el menor por miedo a represalias, accede a los caprichos del agresor.

Internet ha cambiado la forma de hacer *grooming* pero también ha modificado el perfil del sujeto que lo hace y de la víctima que lo padece. Decimos que nos enfrentamos a un perfil distinto por varios motivos surgidos del ámbito en el que se realizan. En primer lugar, nos encontramos que el agresor puede acceder a un mayor número de víctimas potenciales, pudiendo además realizar un estudio previo del perfil para seleccionar a las más vulnerables. En segundo lugar, aumenta el número de que potenciales abusadores sexuales lleguen a serlo porque Internet permite, por un lado, difuminar la percepción del riesgo a ser descubierto y, por otro lado, vencer el aislamiento social. Así, nos encontramos que, a diferencia del abusador sexual clásico que suele llevar a cabo sus ataques

contra niños como forma de autogratificación debido a una necesidad de ejercer poder, dominio, control o rabia, sin ser consciente en ningún momento del daño infringido, el ciberabusador deriva de sus fantasías sexuales, de los desórdenes psicológicos motivados por la necesidad de escapar de la soledad, de la dificultad de las relaciones personales, de su baja autoestima, por lo que sí es consciente del significado de su conducta y del daño que puede infringir.

El perfil de la víctima también cambia puesto a que los agresores ya no buscan menores de doce años, en general prefieren chicas adolescentes que ya hayan tenido experiencias sexuales y estén dispuestas a tenerlas. En el 99% de los casos son menores entre trece y diecisiete años, de los cuales el 48% de las agresiones se llevan a cabo sobre menores de trece y catorce, y el 51% sobre menores de quince a diecisiete años, quedando el 1% para víctimas de doce años. De nuevo encontramos que, lo importante para entender y prevenir esta forma de agresión, es que el paso inicial suele ser el previo envío, por parte de la víctima, de información personal a personas desconocidas, actividad conocida como sexting.

En efecto, una de las prácticas que se ha puesto de moda entre los adolescentes es el *sexting*, y consiste en la difusión de fotografías o vídeos de desnudos completos o de partes desnudas a través del teléfono móvil o Internet. Este fenómeno comienza a tener repercusión en nuestro país ya que el porcentaje de menores que afirma haber enviado este tipo de imágenes alcanza el 4%, mientras que un 8,1% afirma haber sido receptor (Inteco y Pantallas Amigas, 2011). Los menores ignoran que este tipo de material puede ser difundido de manera muy fácil y ampliamente, de forma que el remitente inicial pierde totalmente el control sobre la difusión de estos contenidos de carácter sexual. Además se trata de una práctica que legalmente está en un limbo jurídico, pues es el menor el que autoriza la realización de su propia foto, y sólo hay actuar ilegal cuando se difunde a terceros, pero no mientras la persona a la que se la ha enviado dispone de ella aunque el menor solicite entonces que se la devuelva.

Esta práctica, junto a otros riesgos como publicar información personal, permite a los agresores aplicar la técnica denominada *data mining* o minería de datos, para conocer los gustos de los usuarios, entretenimientos, dirección, nombre completo, etc. y así seleccionar a la potencial víctima, no solo para los casos de acoso sexual, también para otras formas de delincuencia que afectan a la intimidad y al patrimonio de los menores.

2.3. Hacking

Infectar el sistema informático con virus o cualquiera de las formas de software malicioso (troyanos, gusanos, etc.) es también un ataque habitual que suelen sufrir los menores. Muchas veces se ignora el potencial daño que hay detrás de estos tipos de criminalidad. Además del simple perjuicio que conlleva la infección, que se puede ver plasmado en ralentización del ordenador o en la pérdida de información valiosa, generalmente suele ser un acto preparatorio para posteriores ataques más graves como el robo de información o cuentas de correo electrónico. Así, un hacker puede colgar un virus en forma de un archivo musical en las típicas páginas de descarga directa como Rapidshare o programas P2P para compartir archivos como el emule y, al descargarlo el menor, puede infectar su ordenador abriendo al hacker una puerta que le permite acceder de forma ilícita (lo que se denomina hacking) y hacerse con su control. De esta forma pueden crear un *red botnet*, que es un red de ordenadores controlada por un único usuario, a través de la cual cometer actos ilícitos dificultando que sea identificado.

Los correos o mensajes spam, que son los correos electrónicos o mensajes no solicitados que se envían a un gran número de direcciones, también son un medio que tienen los hackers para propagar programas maliciosos, aunque no es su única utilidad, pues también se usan para enviar publicidad, hacer propuestas de negocios engañosas o como paso previo a otras formas defraudatorias. Lo habitual es que el hacker oculte el virus en forma de enlace o archivo adjunto que aparentan ser inofensivos. Al interaccionar el menor accediendo al enlace o descargando el archivo, puede infectar su ordenador, permitir que se propague a todos sus contactos o bien que obtenga información para usurpar su cuenta.

2.4. Ciberfraudes

Asimismo se traslada al ciberespacio otras formas de ataque que pueden afectar al patrimonio. Uno de los tipos más comunes y cuyas víctimas pueden ser jóvenes son las ventas fraudulentas o auction fraud, donde el usuario compra un artículo mediante los sistemas de subastas como eBay pero nunca llega a recibir el producto comprado o bien obtiene algo distinto o defectuoso. Aquí podríamos incluir también los ataques scam que si bien podría englobar a casi todos los fraudes, generalmente se usa este término para hacer referencia a las formas más burdas de engaño, en las que se prometen formas fáciles de conseguir

dinero a cambio del previo ingreso de pequeñas cantidades. Por último, el más conocido es el *phishing*, que englobaría la mayor parte de los fraudes que parten de haber recibido previamente un correo de una aparente entidad bancaria, o similar, pidiendo información de cuentas bancarias que, cuando se obtiene, da lugar al fraude.

3. Conclusiones

Aumentar la vigilancia en el ciberespacio es una tarea altamente complicada, e ineficaz en muchos casos, por la complejidad e inmensidad que presenta este nuevo ámbito de comunicación. Intentar hacer una supervisión cercana de la actividad de los menores en el ciberespacio a veces es casi imposible, sobre todo cuando van alcanzando la adolescencia, pues constantemente están conectados a Internet a través de sus sistemas electrónicos portátiles como los Smartphone o las Tablet. Esto nos lleva a la necesidad de plantearnos estrategias de protección que incorporen al propio usuario. Si bien es cierto que existen sistemas diseñados para aumentar la seguridad por parte de los padres como los sistemas de control parental, la mayoría de los sistemas digitales de protección dependen del propio usuario, pues es quien debe instalarlos y mantenerlos actualizados.

Debemos trabajar en la idea de que los menores, a través de la educación de los adultos, son los auténticos guardianes de sus bienes. Deben ser conscientes de que van a ser más vulnerables al introducir determinadas esferas de su vida privada y económica al ciberespacio y al realizar actividades de interacción de riesgo. Por lo tanto, paralelamente al desarrollo de otras formas de control y seguridad por parte de los organismos encargados de ejercer el control formal, los padres y educadores deben enseñar y ayudar a los menores a moverse de forma segura por Internet.

Glosario

Cyberbullying o ciberacoso: Comportamiento agresivo e intencional repetido a través de medios electrónicos realizado por un grupo o individuo contra el que la víctima no puede defenderse por sí misma.

Grooming: Término inglés que se refiere al ciberacoso sexual a menores en Internet. Consiste en contactar con menores por medio de las redes sociales o de otras formas de comunicación con intención de cercarse a ellos e intentar posteriormente un contacto sexual.

Sexting: Difusión de fotografías o vídeos de desnudos completos o de partes desnudas a través del teléfono móvil o Internet.

Menores y apuestas online

Antonio Castaños Monreal



introducción

Desde la legalización del juego de apuesta, en 1977, seguimos esperando la adopción de medidas efectivas encaminadas a controlar el acceso de los menores a los denominados en la actualidad “juegos tradicionales”, léase máquinas tragaperras. Los afectados cada vez son de menor edad. Su recuperación se efectúa, en la práctica, casi exclusivamente, desde la iniciativa de ONGs en nuestro país. Ante este escenario, observamos con preocupación la irrupción y el incesante crecimiento de las denominadas apuestas online, a las que se vaticinan un espectacular éxito económico y desde su enorme potencial adictivo un severo trastorno para numerosos jóvenes y sus familias, tal y como desde hace años denuncian las organizaciones citadas, viendo crecer el número de menores afectados por ellas.

La crisis económica ha llevado a Europa a buscar “soluciones” que permitan incrementar los mermados presupuestos de los Estados. El juego de apuesta siempre fue un “impuesto indirecto” mediante el que lograrlo. Ciertamente es que la regulación del juego mediante la promulgación de la Ley 13/2011, de 27 de mayo, pone orden y permite controlar una actividad antes en manos de empresas ubicadas en paraísos fiscales que, por medio de Internet, rebasaban nuestras fronteras. También es verdad que la citada Ley contempla la preocupación por las personas vulnerables a los riesgos de esta actividad, en particular a los menores. Pero el “bombardeo” en los medios de comunicación de las apuestas deportivas y “competiciones” de póquer; los banner en la Red, incitando a jugar con dinero “regalado”, sumados a la moda de esta actividad entre los más jóvenes, y la amplia utilización que los mismos hacen de Internet, recomienda no seguir esperando.

1. Las cifras del juego

1.1. Las apuestas online

1.1.1. El juego online en España

Con anterioridad a su regulación, en la ley 13/2011 de 27 de mayo, el juego en nuestro país, ya dejaba constancia de su importancia.

Internacionalmente, desde que se creara el primer casino virtual en Finlandia en 1996, el juego de apuestas online no ha dejado de crecer, siendo hoy un sector en auge en todo el mundo. En concreto, en España, sólo en el segundo semestre del 2011 el importe de las cantidades jugadas en esta modalidad fue de 1.763.113.078. Desgraciadamente para muchos, y afortunadamente para unos pocos, se cumple la previsión de un fuerte incremento en este capítulo. En el segundo semestre del 2013 el importe jugado totaliza 2.765.000.000 de euros aproximadamente. Dirección General de Ordenación del juego (2012-2013).

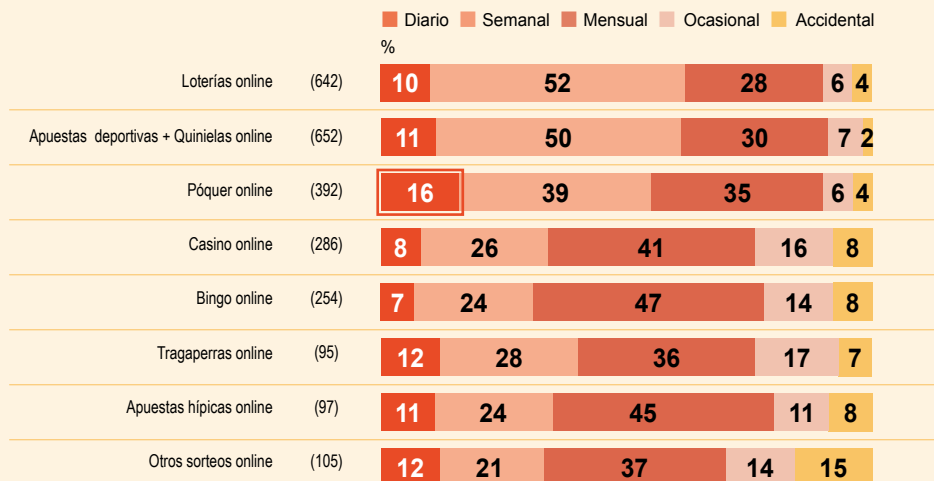
1.1.2. ¿A qué se juega online?

Aún reciente la incorporación de las máquinas tragaperras al ámbito virtual desde establecimientos de hostelería, destacan las apuestas deportivas que han pasado en once

Relación con las categorías de juego online

Frecuencia de juego (jugador de último año)

Los juegos que tienen una mayor frecuencia (semanal + diaria) son las loterías, seguidas de las apuestas deportivas y por el poker. Este último es el que presenta mayor frecuencia diaria, frente al bingo y casino on line con un juego mas ocasional.



P11.- Aproximadamente, ¿con qué frecuencia juegas en Internet a... (tipología juego según P4)?

JUGADOR DIARIO (todos los días)

JUGADOR SEMANAL (1 ó varias veces a la semana)

JUGADOR MENSUAL (cada 2, 3 semanas ó 1 vez al mes)

Ocasional (cada 2 o 4 meses)

ACCIDENTAL (1 ó 2 veces al año)



Observatorio del juego online
en España

© TNS Noviembre 2012

1205212



meses (Noviembre 2012 a Octubre 2013) de un 52% de jugadores a un 64%, superando por primera vez las loterías online y seguido del póquer online con un 38%. Los juegos que tienen una mayor frecuencia semanal son las loterías, seguidas de las apuestas

Deportivas. Destaca, ampliamente el póker tanto en frecuencia diaria como en tiempo invertido. Este último es el que presenta mayor frecuencia diaria, frente al bingo y casino online con un juego más ocasional. Informe Observatorio de la protección al jugador online (Noviembre 2013).

1.1.3. Las apuestas online en Europa

La evolución de este tipo de juego en países de nuestro entorno que adaptaron antes a su legislación la nueva realidad del juego por la Web, como Italia, Francia y, sobre todo, Reino Unido parece, efectivamente, augurar un importante crecimiento.

En relación a las cantidades jugadas en Francia el crecimiento ha sido espectacular de 710 millones en 2009 a 5393 en 2010 y 9.407 millones de euros en 2012. Merece la pena destacar el enorme desarrollo del póquer online en este país, que pasó de no existir en 2009 a 8.752 millones de euros en 2011, ocupando más de tres cuartas partes del mercado online.

Italia, algo a la zaga, juega en el año 2012 15.465 millones de euros, con un volumen de negocios previsto para 2013, según las previsiones de 18.000 millones de euros.

Se espera que en España se dé una evolución similar a la de Italia, aunque salvando la diferencia en el tamaño de la población y de la economía. El mercado italiano no se encuentra todavía totalmente desarrollado y no sería descartable que creciera, aún más en los próximos años. Dirección General de Ordenación del Juego (2012).

1.1.4. La Comunidad Valenciana

De cumplirse estos augurios, la Comunidad Valenciana se encontraría especialmente expuesta a los efectos del gran potencial adictivo de esta actividad ya que, se sitúa entre las que más usuarios de juego online registran tras, Madrid, Cataluña y Andalucía, a semejanza de lo que sucede con el total de juegos. Y, siguiendo esta referencia, es posible que ocurra igual que en estos en un futuro próximo, dado que, cuando se compara la demanda de juego respecto al nivel de renta por habitante, concluye el informe que nuestra comunidad se sitúa en un lamentable primer lugar.(Dirección General de Ordenación del Juego, 2012).

1.2. Gasto en todos los juegos

Continuando la tendencia que se inició en el 2008, en el 2011 se constata una reducción de las cantidades jugadas en los juegos “tradicionales” del 2,8% respecto al año anterior, atribuida a la crisis y a las apuestas online.

Los últimos datos disponibles mantienen la involución aludida. En 2011 el tamaño del mercado de juego en España, en términos de cantidades jugadas, fue de 26.585 millones

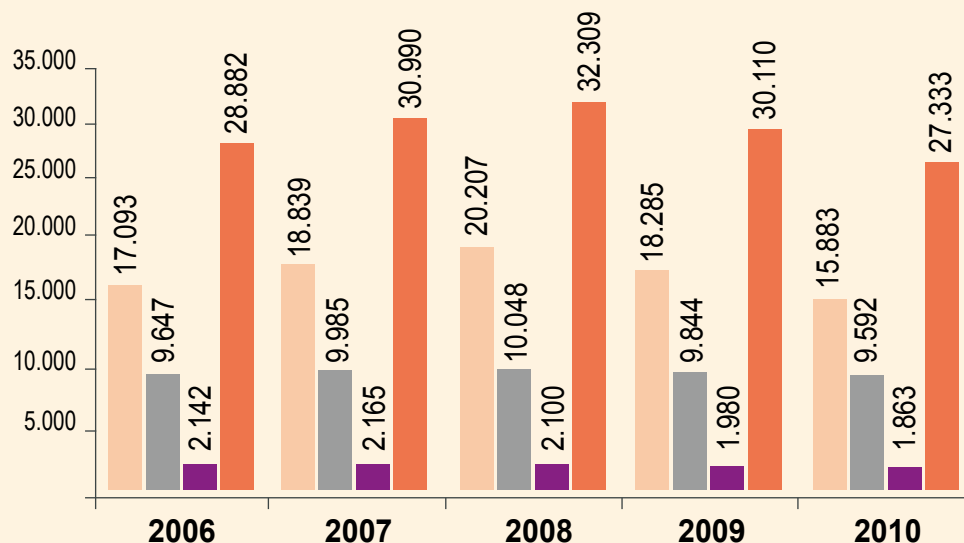
2010

Como compendio, el resultado interanual respecto a 2009 se traduce en un descenso del 5,34%

Cantidades jugadas evolución 2006 - 2010

MILLONES DE EUROS

Juegos privados LAE ONCE Total



Fuente: Ministerio del Interior. Informe anual de juego en España, 2010. Pág. 15

de euros; un 2,8% menor respecto a 2010. En 2012 se mantuvo la tendencia con 25.988 millones de euros, un 1,1% menor respecto al año anterior. En cuanto a su distribución por operadores del juego, las cantidades jugadas en 2012 correspondieron en un 36% a Loterías y Apuestas del Estado, en un 7% a ONCE, un 33% a máquinas B, un 7% a bingos, un 6% a casinos, un 1% a Salas de Apuestas y un 11% a juego online, a diferencia del 2011 que supuso un 7%. Dirección General de Ordenación del Juego. Memoria anual 2012.

En cualquier caso, desde nuestro punto de vista, la cifra importante, la que nos preocupa, es la de los afectados por esta adicción, que no ha mermado en los últimos años y se estima en España en torno a un millón de personas, entre jugadores patológicos y jugadores problema.

2. ¿Por qué nos preocupan las apuestas online?

1) Por el gran número de españoles que juegan y su progresión.

Según Cristina Morán, experta en medición de audiencias de la consultora Nielsen, en la primera edición del SafetyPay Gambling Forum (2013), más de nueve millones de españoles juegan cada mes en la red, lo que supone un 18% más de media que en años anteriores.

2) Por ser una actividad que puede derivar en un grave problema.

Un 16% de los jugadores online apuestan al póquer, siendo esta la actividad mayoritaria entre las edades de 18 y 24 años. En tercer lugar encontramos las apuestas deportivas con un 14% en esa franja de edad, según el Observatorio del Juego Online (2012).

Desde que se inicia la conducta de juego hasta que se diagnostica una ludopatía y se inicia el tratamiento trascurren nueve años de media, aproximadamente en los jugadores afectados por las máquinas tragaperras. (Vida Libre, 2012). Por lo que no es aventurado concluir que una buena parte de los jugadores online comienzan siendo menores. Para ello solo tendrán que conseguir la tarjeta de sus padres y fingir su personalidad. Algo absolutamente sencillo en la Red.

3) Por el elevado gasto que supone.

Los jugadores de póquer son los que más apuestan, ya que su gasto medio semanal es de 51,2 euros frente a los 35,7 euros que desembolsan los jugadores de casino online o los 33,7 euros de las apuestas deportivas (Observatorio del Juego Online, 2012).

4) Por la alta frecuencia, diaria y semanal del póquer y las apuestas online.

Tan populares entre los más jóvenes, clientes potenciales de los dispositivos asistenciales para el tratamiento del juego patológico.

5) Por su elevado potencial adictivo.

Quizás sea la forma de juego más adictiva, por cuanto:

- Facilita enormemente su disponibilidad, por encima de la de los juegos tradicionales ya que permite apostar a través de dispositivos móviles.
- Se vincula y difunde con actividades deportivas de masas como el fútbol y de creciente moda entre los más jóvenes como el póquer.
- Se puede utilizar desde cualquier parte del mundo.
- La velocidad de acceso es cada vez mayor.
- Los menores están indefensos ante ellas, cogen la tarjeta de su padre, dan el número y el propio casino virtual se encarga de ver el crédito, sin exigir la clave personal. La mayoría de estas empresas evitan comprobar la edad mientras tengan una cuenta bancaria segura.
- Facilidad de acceso (desde casa y con sólo apretar un botón)
- Oferta: En la Red el mercado es de ámbito mundial y están todos los juegos
- Disponibilidad: permanente (las 24 horas). El nivel de penetración de Internet en la sociedad actual y la fidelización de algunos usuarios para otras utilidades, hace fácil el paso a las apuestas
- Rapidez de respuesta y de resultado, que genera un nivel evasivo de activación en el jugador
- Intimidad: actividad solitaria y anónima, auto satisfactoria.
- Es más fácil de esconder: Muchos adolescentes se encierran en sus cuartos, donde tienen el ordenador, se pasan las horas muertas y se enganchan al juego.
- Dinero virtual: el jugador tiende a minusvalorar el hecho de apostar y perderlo
- Los banners y anuncios de todo tipo, la constante provocación a la apuesta por ejemplo en la retransmisión de partidos de fútbol, etc.

No nos preocupa el juego como pasatiempo. Nos preocupa la adicción al juego. Nos preocupan los jóvenes que, atrapados en la “Red”, vengán a engrosar la ya larga lista de aquellos que han perdido el control sobre la actividad y con ello mucho más que su dinero. Conocemos bien los efectos de este trastorno: El jugador patológico pierde o pone en grave riesgo sus relaciones familiares, de pareja, amistades....; suele sufrir una importante

inestabilidad emocional; ve alterado el sueño y la alimentación y es improbable que pueda mantener sus estudios y actividades laborales, comprometiendo así sus opciones de futuro; es presa de la ansiedad y la depresión y no es infrecuente en ellos incluso de ideación suicida, cuando el descalabro producido se le echa encima.

Un estudio efectuado en el servicio de urgencias de un hospital australiano encontró que un 17% de los pacientes suicidas admitidos eran jugadores con problemas (Hagan, 2010). Según un informe del Consejo Nacional de Problemas con el Juego de Estados Unidos (National Council on Problem Gambling, 1997), uno de cada cinco jugadores patológicos intenta suicidarse.

3. Prevalencia del trastorno

Desconocemos en la actualidad la existencia de estudios que determinen la prevalencia del trastorno en la población general, incluyendo a los menores que, evidentemente, son los que más nos preocupan.

A nivel orientativo podemos utilizar dos referencias:

1) Cumplimiento de criterios relacionados con el diagnóstico de juego patológico.

Inferidos indirectamente por los motivos que alejarían al usuario de estas apuestas, encontramos las motivaciones ya clásicas en el juego presencial: Intentar recuperar las pérdidas del juego, seguido de necesitar cantidades mayores para mantener la emoción, junto con un sentimiento de culpabilidad.

2) Por el riesgo de sufrir problemas con esta actividad.

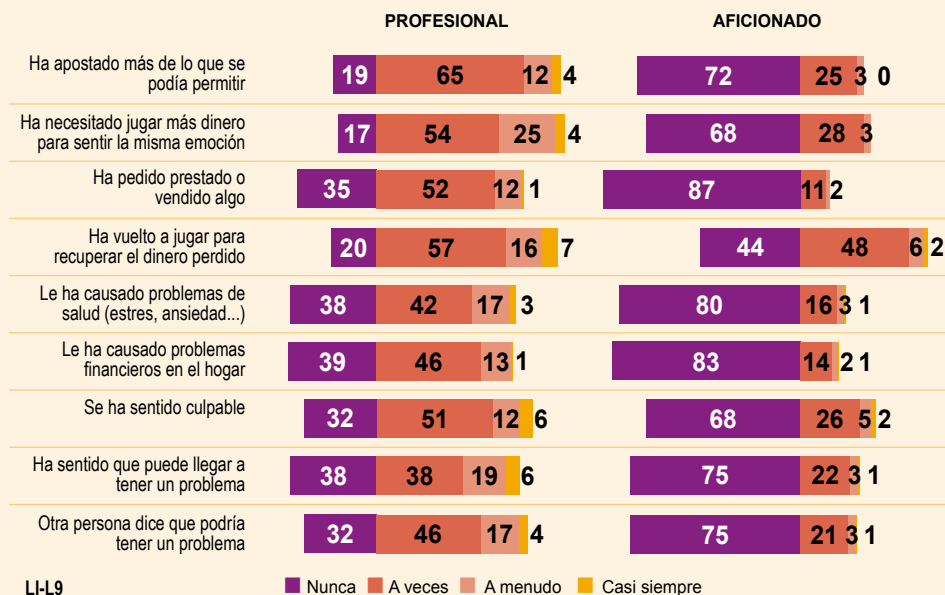
El primer criterio para el diagnóstico de adicción viene determinado por la aparición de problemas importantes.

Diferentes investigaciones encuentran que las personas que juegan a través de Internet tienen más riesgo de tener problemas relacionados con el juego que los jugadores de otras modalidades. Por ejemplo, en uno de los estudios más recientes y con muestra de población de gran tamaño realizado en el Reino Unido, el 5% de los jugadores en Internet cumplía criterios de jugadores patológicos, mientras que sólo el 0,5% de la población general obtenía tal diagnóstico (Griffiths, M. et al., 2009).

Desagregación de problemas con el juego

Por tipología de jugador

Los jugadores profesionales reconocen en mayor medida la búsqueda de la emoción y la percepción de un problema tanto por ellos mismos como por el entorno.



LI-L9



Observatorio del juego online
en España
© TNS Noviembre 2012

1205212



De manera similar un estudio realizado en Canadá, con datos de encuestas realizadas en la población entre 2001 y 2005, informó de elevadas tasas de problemas entre los individuos que preferían el juego en Internet comparado con otros tipos de juego (Holtgraves, 2009). A la vista de los resultados, parece claro que el juego por Internet está relacionado con altas tasas de problemas con el juego y con mayores porcentajes de jugadores patológicos.

3) Los resultados obtenidos por el Observatorio del Juego Online.

Se confirma una elevada relación porcentual entre esta actividad y los problemas derivados. Es de destacar, no obstante, que para la constatación de los mismos, los autores utilizan

una escala canadiense que se centra en los daños y consecuencias asociados a la ludopatía y no en los criterios que facilitarían la prevalencia de juego patológico online entre los usuarios.

(Ver gráfico página 84)

4) Los datos ofrecidos por dispositivos asistenciales.

A nivel clínico, en los centros de tratamiento del juego patológico se está detectando un aumento progresivo de jugadores patológicos cuyo juego principal es el de apuestas en la red.

Según los datos facilitados por “Vida Libre”, Asociación Alicantina de Afectados por la Ludopatía, algunos jugadores patológicos por Internet que acuden a tratamiento se “engancharon” con esta modalidad de juego y, según comentan sus responsables el pasado año, durante el 2011, la proporción de jugadores patológicos por apuestas online, atendidos en “Vida Libre” prácticamente se triplicó respecto al 2008, con un 3%; 2009 y 2010, 4% y, finalmente, el 2011, con un importante 11%.

Suele considerarse que Internet sólo actúa como cauce de adicciones ya existentes, pero esto no parece cumplirse en el ámbito de las apuestas. Es probable que constituya una nueva vía para acceder al juego en personas que nunca irían a un casino o jugarían en un bar (Montesinos, 2012).

5) Las características de los jugadores online tratados

Esta modalidad que aúna la omnipresencia de Internet en la actividad cotidiana de los jóvenes y el potencial adictivo del póquer y las apuestas deportivas, a un “clic” del usuario, es el responsable también de la aparición e incremento incesante de un nuevo tipo de afectado, cada vez más joven.

- Hombres. El perfil masculino es mayoritario, presentando mayor proporción respecto al femenino, en apuestas deportivas y póquer online, 78% y 74%, respectivamente. Donde más se igualan ambos sexos es en el Bingo online.
- Edad media de 33 años. Aunque coincide esencialmente con la encontrada en la encuesta efectuada por el Observatorio del Juego Online, entre veinticinco y treinta y cuatro años. Es de destacar que entre los dieciocho y veinticuatro años, el máximo porcentaje lo obtiene el póquer online con un 16%, seguido muy de cerca por las apuestas con un 12%.
- Casados o viviendo en pareja.

Índice prevalencia problemas con el juego

Aquellos que se declaran jugadores profesionales (juego como principal fuente de ingresos) son los que presentan un índice mayor, presentando más problemas derivados del juego.

- 0 - Ningún problema
- 1-2 - Bajo nivel de problemas con pocas consecuencias negativas
- 3-7 - Nivel moderado, con algunas consecuencias negativas
- 8 ó mas - Problemas con el juego con consecuencias negativas

	TOP > 3					Media	Media Nov'12	Base
TOTAL	29	29	26	16	42	3,3	2,9	1.027
Jugador profesional	47	29	59		88	8,5	7,8	69
Aficionado	31	31	26	13	39	3,0	2,5	958



Observatorio del juego online
en España
© TNS Noviembre 2012

1205212



- Estudios secundarios y universitarios.
- Activos laboralmente, trabajan en el sector servicios. En la encuesta citada, la mayoría tienen estudios universitarios y los estudiantes que apuestan online, lo hacen sobre todo (14%) al póquer.
- Inicio en los juegos a los veintidós años de media (cartas, quinielas, casino o directamente en Internet).
- Normalmente no han jugado a las tragaperras en el pasado.
- El juego online principal es el póquer o las apuestas deportivas, aunque suelen jugar a otros tipos de juego (virtuales y físicos).
- Transcurren nueve años de media desde la aparición del trastorno hasta la demanda de tratamiento.
- Aquellos que se iniciaron en el juego a través de las apuestas en la red, mantenían éste como su juego principal al demandar tratamiento.
- Juegan diariamente.
- Gastan una media de 400 euros semanales (más que los jugadores presenciales)

- Unas veintidós horas a la semana.
- Nivel de endeudamiento mayor que los jugadores tradicionales.
- Frecuentes conductas de abuso en las demás aplicaciones de Internet y de videojuegos.
- Consumistas, con tendencia a la compra compulsiva.
- El 60% presenta niveles de ansiedad moderada y el 80% tiene algún trastorno de la personalidad.
- Un 22% de los jugadores online encuestados lleva cuatro o más años jugando y el 26% de los que llevan más de un año, han incrementado su frecuencia de juego.
- La gran mayoría juega en páginas legales licenciadas en España.
- La principal fuente de conocimiento de este tipo de apuestas proviene de Internet, recomendación de otras personas, seguido de cerca por los medios de comunicación masivos, en los que destaca la televisión. Por último, de manera bastante más reducida, los patrocinios.

4. Diferencias con los jugadores patológicos tradicionales

- Son todos hombres
- Son más jóvenes
- Mayor nivel cultural
- Cualificados laboralmente
- No se han iniciado en las tragaperras
- Conducta de juego más excesiva
- Diferentes conductas adictivas asociadas (excepto el tabaquismo)

5. Previsiones de futuro (los juegos online que tendrán un mayor crecimiento)

Los jugadores online encuestados por el Observatorio del Juego citado consideran mayoritariamente que los juegos online que experimentarán un mayor crecimiento serán las apuestas deportivas y el póquer. Consideran, así mismo, que descenderán las apuestas en las máquinas tragaperras y el bingo, como de hecho viene ocurriendo. Probablemente desconocen que la administración y las empresas del sector están prestas a remediar su pérdida de ingresos. Al parecer, para el presente año, el principal proyecto de la Dirección de Juego pasa por autorizar los juegos tragaperras online, marcando una tendencia hacia el trasvase del juego presencial a la web.

6. Un caso de los que no aparecen en las estadísticas

Un caso paradigmático y absolutamente real, al que llamaremos José en aras a la privacidad, es el de un chico de dieciséis años, que pide ayuda a sus padres, consciente de que no puede controlar el juego de póquer online y las apuestas deportivas, que ocultaba y le han ocasionado deudas que no puede pagar. Reconoce también haber utilizado la tarjeta del padre para jugar, simulando una identidad falsa. Ya ha repetido curso y los suspensos en numerosas asignaturas de esta evaluación amenazan con que continúe el fracaso escolar.

Se encuentra alterado y decaído. Se siente culpable. Es consciente de lo que ha hecho, pero no puede evitarlo. Sus padres se encuentran angustiados. No saben cómo ayudarlo. Siempre lo han considerado un buen chico. Nunca antes había dado problemas y tiene un círculo de amigos adecuados y alejado de este trastorno. De hecho, su hermana mayor está estudiando su segunda carrera universitaria.

Antes de acudir a Tecnoeduc@, el padre denunció a la empresa gestora del juego online con la que el hijo se conectaba y, a pesar de una férrea resistencia y mil excusas por parte de sus responsables, por fin consiguió que denegaran el acceso a ese número de tarjeta bancaria. Es sólo uno de tantos casos que comienzan a poblar las consultas de psicólogos y otros centros asistenciales de nuestro país, sin que, hasta la fecha, se hayan arbitrado medidas correctoras, en evitación de las repercusiones que puede suponer para el futuro de muchos menores.

La “protección de menores”, hoy por hoy, dista mucho de ser real, como hemos podido observar.

El caso de José se multiplica, y tanto él como su familia, son víctimas de un lucrativo negocio cuya regulación es claramente insuficiente.

Sería fantástico que al menos parte de los beneficios de las empresas se destinaran a la prevención de este grave trastorno, y llegara a los padres y centros escolares. Algo que por ahora es una utopía, frente al enorme potencial adictivo de esta modalidad de juego.



7. Resumen

Al juego patológico provocado por las apuestas tradicionales y, muy especialmente por las máquinas tragaperras que continúan haciendo estragos, son las máximas responsables, hoy por hoy, de este trastorno. Se unen y avanzan de manera incontenible las denominadas apuestas online vinculadas a los más jóvenes.

El uso frecuente de Internet por esta población, especialmente vulnerable. La moda del póquer presencial, curiosamente coincidente en el tiempo. La publicidad y presión de los medios de comunicación y del propio Internet, unidos a la necesidad de dinero de la Hacienda Pública y del potencial adictivo de estas actividades, nos hacen temer, desde la experiencia habida, que muchos menores con una tarjeta a su alcance engrosen la trágica prevalencia de este trastorno.

El futuro no parece ser tranquilizador en la medida que en la red se podrá jugar próximamente al resto de juegos de apuesta presenciales, incrementando así su potencial adictivo.

Nos llena de esperanza, acompañada de cierto escepticismo, “la declaración de intenciones” del máximo responsable de la Dirección General de Ordenación del Juego, que en el estudio citado plantea la “protección a los segmentos de la población más vulnerables”, como uno de los dos ejes fundamentales en los que tiene que estructurarse la comunicación, considerando que habrá de hacerse un “seguimiento de la evolución de la ludopatía y el juego responsable”.

Esperemos que más pronto que tarde se establezcan las medidas necesarias para proteger a la población aludida: jugadores recuperados y menores.

Urge conocer la dimensión real del problema en los menores y su evolución esperable, tanto social como individualmente, para poner en marcha con la máxima rapidez las medidas informativas, sensibilizadoras, preventivas y asistenciales necesarias.

Entre tanto, asume esta guía la responsabilidad de alertarles, que no alarmarles, respecto a la importancia y trascendencia de esta “aparentemente inocente” moda juvenil, animándoles a ejercer la más importante de las actividades preventivas, la que se puede efectuar desde el ámbito familiar: inculcar valores y comportamientos incompatibles con los juegos de azar y/o apuesta online.

Referencias

Dirección General de Ordenación del Juego (2012). Memoria anual. Recuperado el 13 de febrero de 2013 de <http://www.ordenacionjuego.es/es/estudios-informes>

Dirección General de Ordenación del juego (DGOJ). Memoria Anual 2011. "EL JUEGO EN EL MUNDO". Recuperado de www.fejar.org/PDF/DGOJ_MemoriaAnual_2011.pdf

Generalitat Valenciana, Ley 13/2011 de 27 de Mayo. <http://www.boe.es/boe/dias/2011/05/28/pdfs/BOE-A-2011-9280.pdf>

Griffiths, M., Wardle, H., Orford, J., Sproston, K. y Erens, B. (2009). Sociodemographic correlates of internet gambling: findings from the 2007 British gambling prevalence survey. *Cyberpsychology Behavior*, 12(2), 199-202.

Hagan Kate. (Melburne) Retrieved, May 7, 2012.

Holtgraves, T. (2009). Gambling, gambling activities and problem gambling. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23, 295-302.

Laura Guillot (2012). Recuperado de <http://www.lauraguillot.com/2012/07/memoria-anual-2011-las-cantidades.html>

Ministerio del Interior. Informe anual de juego en España, 2010. Pág. 15 <http://www.interior.gob.es/file/54/54126/54126.pdf>

Montesinos, R. (2012) Psicóloga de "Vida Libre", Asociación Alicantina de Afectados por la Ludopatía. Entrevista inédita.

Moran, C. (2013). SafetyPay Gambling Forum. Recuperado de <http://www.europapress.es/buscador.aspx?buscar=safetypay%2Bgambling%2Bforum&orden=fecha>

National Council on Problem Gambling (1997). Problem and Pathological Gambling in America: The National Picture. pp. 14-15.

Observatorio del juego online en España. Informe de resultados. 1ª medición. Noviembre 2012. http://www.elrecreativo.com/docuencas/2012_11_observatorio_juego_online_espana.pdf

Vida Libre. "Asociación Alicantina de Afectados por la Ludopatía. Memoria 2012. Recuperado de <http://www.vidalibre-alicante.org/>

Vídeos recomendados:

Informe Robinson sobre apuestas deportivas. Primera parte.

<http://www.youtube.com/watch?v=kP8VLOP2YqY>

Informe Robinson sobre apuestas deportivas. Segunda parte.

<http://www.youtube.com/watch?v=h-jrqOwqIOw>

La fiebre del póquer.

<http://www.rtve.es/noticias/20100621/documentos-tv-fiebre-del-poquer/336621.shtml>

Prevención

Víctor Cabrera Perona



Prevención

Víctor Cabrera Perona

1. Factores de riesgo y de protección de conductas problemáticas

- 1.1. Factores macrosociales
- 1.2. Factores microsociales

2. Prevención familiar de TICOs

- 2.1. Estilos educativos familiares
- 2.2. Establecimiento de normas y límites en la familia

3. Prevención escolar de TICOs

- 3.1. Importancia de la escuela como agente preventivo
- 3.2. Prevención escolar: pros y contras
- 3.2. ¿Qué se hace actualmente en las escuelas en prevención TICOs?

4. Familia y Escuela

- Glosario
- Referencias

introducción

¿Puede el uso de las TICOs (Internet, móvil, videojuegos) llegar a ser perjudicial? ¿Es necesaria la prevención hacia ellas? Es la pregunta que un padre puede hacerse al hablársele de la precaución de su uso... Chatear, enviar un wasap, jugar a videojuegos o hacer uso de las TICOs son conductas hacia las que existe una actitud positiva en la mayoría de los menores, y también en la mayoría de sus padres y madres, normalizadas y fomentadas por las autoridades -recordemos el plan Escuela 2.0 que pretendía dotar de un portátil a 400.000 alumnos y 20.000 profesores y digitalizaría 14.000 aulas durante el curso 2009/2010. Incluso en muchas ocasiones, las TICOs son utilizadas como herramientas para prevenir otras conductas no deseables (violencia, obesidad, enfermedades coronarias, etc.).

¿Entonces? Existe un amplio consenso en reconocer que, en general, las conductas susceptibles de desarrollar una adicción siguen un patrón evolutivo muy similar. El uso abusivo de las TICOs presenta una sintomatología común al resto de las adicciones comportamentales. (Lloret, 2011).

¿Por qué prevenir entonces? Los resultados de determinadas investigaciones muestran que niveles excesivos de intensidad y frecuencia están asociados a problemas en los menores (Anderson, 2004; Carbonell, 2010; Gentile, 2004; Labrador, 2010). Pero debemos considerar que jugar, chatear o navegar no es problemático por sí mismo mientras no interfiera negativamente en la vida cotidiana del menor.

A tener en cuenta: Los modelos en los que se basa la prevención para uso abusivo y desadaptativo de las TICOs se fundamentan en los resultados de investigación de otras conductas adictivas, y siguen los mismos criterios diagnósticos del juego patológico.

MODELOS TEÓRICOS
Trastornos adictivos
(Drogo dependencias)



CRITERIOS DIAGNÓSTICOS
DSM-IV
(juego patológico)

La prevención del uso problemático de videojuegos NO persigue el NO USO, sino conseguir un uso moderado.

Recuerde: La prevención en TICOs no persigue el No uso o retraso del inicio del contacto con ellas como podría ocurrir en la prevención de drogodependencias, sino conseguir un uso moderado, responsable y compartido por los miembros de la familia.

Indicadores del riesgo del uso de TICOs:

- a) Frecuencia o intensidad excesiva que interfiere en otras actividades importantes.
- b) Contenidos violentos o sexistas.
- c) Usos ofensivos
- d) Problemas físicos o mentales asociados a el uso prolongado.
- e) Problemas derivados de la desatención de otras actividades.
- f) Pero también el Tecnoestrés o falta de adaptación causada por la falta de habilidad para tratar con Nuevas Tecnologías.

1. Factores de riesgo y de protección

Se entiende factor de riesgo como la probabilidad de existencia y frecuencia de aparición de atributos y/o características individuales, condición social y/o contexto ambiental que incrementa la posibilidad de hacer uso abusivo o desadaptativo de las TICOs. (adaptado de Clayton, 1992). Los factores de riesgo no son únicos. Ninguno causa de por sí una adicción. Se combinan y potencian entre sí.

Los dividiremos en factores macrosociales, microsociales e individuales. Veámoslos.

1.1 Factores macrosociales

Los factores macrosociales de riesgo son aquellas características socioculturales que correlacionan de forma consistente con el uso desadaptativo de las TICOs.

Modelo de ocio. Pantallas: La pantalla en cualquiera de sus presentaciones: cine, televisión, video y DVD, videojuegos o Internet, es la estrella del entretenimiento.

Cultura consumista. Valores como lo inmediato, lo intenso, lo rápido y lo cambiante empujan al menor a querer siempre lo último. Consumismo e impulsividad comparten características.

Disponibilidad de acceso a las TICs en cualquier momento y lugar deseado.

1.2. Factores microsociales

1.2.1. La familia: La familia es el ámbito fundamental en el desarrollo de las características de la adolescencia. Por ejemplo, la formación de la identidad, la adquisición de autonomía o el ajuste psicosocial del adolescente se sustentan en la familia. Además, en ella se aprenden las normas de comportamiento y las conductas adecuadas para instalarse eficazmente en el mundo (Del Barrio, 1998). Entre ellas contemplamos:

Supervisión y disciplina: Con carácter general, este factor comprende las funciones de control y conocimiento de los padres sobre las actividades y relaciones sociales de los menores.

Desarrollo de habilidades para la vida: Las habilidades para la vida son habilidades psicosociales consideradas relevantes en la promoción de la competencia psicosocial de los menores. Son aptitudes necesarias para el desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria.

- **Habilidades sociales:** Aquellas competencias necesarias para asegurar una comunicación satisfactoria con el resto de personas como la empatía, capacidad de expresión, asertividad o resistencia a la presión de grupo.
- **Desarrollo moral positivo** incluye: transmitir valores prosociales y actitudes críticas ante contenidos indeseables que es frecuente encontrar en la Red: páginas de consumo y venta de droga, pornografía, violencia, xenofobia, terrorismo, anorexia y bulimia.
- **Habilidades cognitivas:** Son aquellas destrezas que permiten afrontar situaciones problemáticas de una forma consciente y razonada. Es el caso de la capacidad de observación y análisis, desarrollo de una visión crítica positiva, toma de decisiones y resolución de problemas.
- **Habilidades emocionales:** El manejo consciente de los sentimientos, como la capacidad de reconocer cuando la frustración provoca sentimientos negativos (como la ira) y como poder generar sentimientos positivos en uno mismo y en los demás (autocontrol emocional, empatía).

Relaciones pobres entre padres e hijos: el funcionamiento familiar, la falta de vínculos familiares, los problemas interpersonales y la escasa o nula comunicación pueden ser un importante factor de riesgo. Se recomienda:

- Identificar espacios y momentos de calidad para conversar con los hijos.
- Practicar la escucha activa (Van Der Hofstadt, 2005). Escuchar y entender desde el punto de vista del que habla.
- Asumir que cuando preguntamos vamos a escuchar cosas que preferiríamos no haber oído.
- No prejuzgar, ridiculizar ni recriminar sus comentarios, opiniones, pensamientos ni sentimientos.

1.2.2. Los amigos: A medida que el menor entra en la adolescencia la influencia del grupo de amigos desplaza a la de los padres. En este contexto, la influencia del grupo de amigos o **presión de grupo** ha sido considerado como uno de las más potentes factores de modificación de conducta –tanto negativa como positiva- en adolescentes. Es interesante recordar que los padres, a su vez ejercen cierto control sobre la elección del grupo de amigos del menor.

1.3 Factores individuales

Impulsividad: La incapacidad para ejercer un autocontrol efectivo sobre el comportamiento, así como las dificultades para considerar las consecuencias de la propia conducta, se encuentra entre los factores que explican muchas conductas problemáticas (agresividad, fracaso escolar, consumo de drogas, seguridad vial...).

Búsqueda de sensaciones: La búsqueda de sensaciones es un rasgo característico de la personalidad adolescente. Esta variable se explica por la necesidad de mantener un nivel óptimo de activación y se caracteriza por la necesidad de estimulación y la atracción por lo nuevo.

Autoestima: La imagen social que tenemos de nosotros mismos. La autovaloración, es una variable considerada como altamente predictiva de la conducta desadaptativa cuando aparecen otros factores de influencia como la presión de grupo. La baja autoestima explica por qué algunos menores sucumben a la presión social.

Percepción normativa: Se define norma social como la creencia que cada persona tiene acerca de lo que otras personas consideran que debería o no debería hacer. Por su parte,

la percepción normativa es la estimación de la persona de cómo un fenómeno se distribuye entre sus iguales. (Ej. la creencia sobre cuanto juegan los amigos o compañeros a videojuegos, o sobre cuantos perfiles tienen abiertos en diferentes redes sociales). Estas creencias sirven de base a las normas subjetivas de los individuos.

Habilidades sociales: La capacidad de expresar lo que pensamos y sentimos, la confianza que tenemos en nosotros mismos; la autonomía emocional; la resistencia a las opiniones contrarias y la empatía modulan la capacidad de relacionarse con los amigo/as y determina en gran medida la influencia que estos ejercen sobre el individuo.

2. Prevención familiar en TICOs

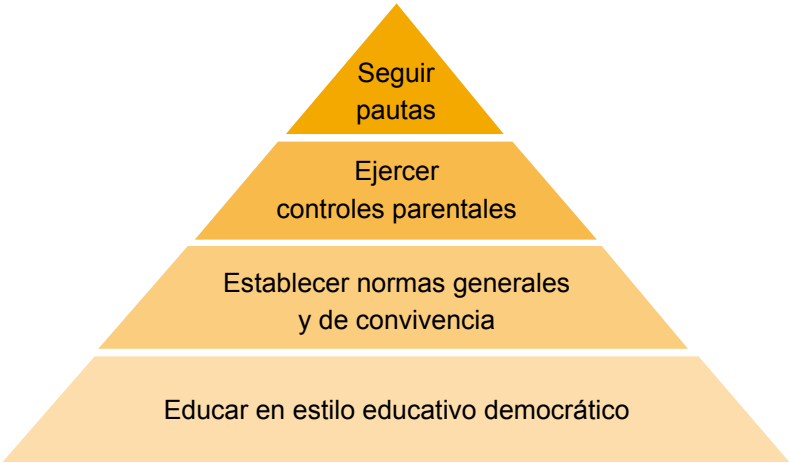
Cuatro ámbitos fundamentales influyen al menor en su desarrollo y socialización: la familia, los amigos, la escuela y los medios de comunicación.

El papel de los padres es clave para la prevención de conductas de riesgo de carácter general, como son: situaciones de conflicto familiar; baja cohesión familiar; deficiencias en comunicación; estilo educativo autoritario. Además, los padres tienen la responsabilidad legal de cuidar y proteger a los menores, y esto, hoy en día, incluye el enseñar a hacer un buen uso de las nuevas tecnologías (TICOs).

La protección ante factores de riesgo debe basarse en un estilo educativo que provea de un clima afectivo y de comunicación capaz de permitir al menor crecer con confianza hacia sus progenitores. Sobre este estilo, debe procurarse la creación de un sistema de normas generales. De forma específica y una vez creado este sistema de normas, será momento de ejercer las dimensiones del control parental (información, monitorización) y encauzar las pautas preventivas que le mostraremos a continuación. El establecimiento de normas y controles parentales será tanto más eficaz como bien instaurado se halle el estilo educativo y mejor clima familiar detente la familia.

Por tanto, y de forma gráfica, un buen sistema de prevención familiar sería algo parecido a esto:

1. Educar en base a un estilo autorizativo/democrático en casa.
2. Establecer normas generales de convivencia y uso de TICOs.
3. Ejercer control parental y establecer controles software.
4. Seguir pautas preventivas.



Trataremos ahora la base de la pirámide: los puntos 1 y 2. Por su especial relevancia y detalle, los puntos 3 y 4 (controles parentales, normas y límites) serán vistos con más profundidad en el siguiente capítulo de la guía.

1.2.1 Estilos educativos en la familia

Un estilo educativo es la forma estable de actuar de los adultos respecto a los menores ante situaciones cotidianas, cuando hay que tomar decisiones sobre ellos o resolver algún conflicto. Responde a cómo el adulto interpreta las conductas de los menores, y a la visión que tiene del mundo al que se van a incorporar éstos.

Dimensiones de los estilos educativos	
Dimensión	Descripción
Afecto y comunicación	Establecer una buena comunicación con los hijos y hacer que se sientan queridos y cuidados.
Control, incluye: • Normas y límites (disciplina o control) • Autonomía	Supervisar su conducta y ponerle límites y normas ajustados a su edad. Promover un comportamiento independiente y responsable.

Dimensiones de los estilos Educativos (Baumried, 1968; Maccoby y Martin, 1983)

La combinación de ambas dimensiones genera cuatro estilos educativos o de crianza: Autorizativo o democrático, autoritario, indulgente y negligente.

	CONTROL ALTO	CONTROL BAJO
Alto afecto / comunicación	Estilo autorizativo/democrático	Estilo indulgente o permisivo
Bajo efecto / comunicación	Estilo autoritario	Estilo negligente

Estilos Educativos (Baumried, 1968; Maccoby y Martin, 1983)

Las normas se interiorizan y se acatan mejor cuando se han explicado en un clima afectuoso y de empatía mutua. La instauración de una norma necesita un tiempo para explicarla, hacerla entender y que el menor la interiorice y cumpla. Es preferible tener paciencia hasta su cumplimiento completo, elogiando al menor cuando se aproxima a su cumplimiento, aunque sea parcialmente, en lugar de imponerlas recurriendo al castigo.

Alto grado de normas, pero bajo grado de afecto y comunicación en la familia es considerado negativo y poco aconsejable.
Establezca un estilo autorizativo que conjugue un alto grado de afecto y comunicación, pero también de exigencia.

La práctica de uno u otro estilo educativo en la familia tendrá sus consecuencias en los menores.

	PRODUCE
ESTILO AUTORIZATIVO O DEMOCRÁTICO	Efectos socializadores positivos en el menor. Mayor comunicación y diálogo padres-hijos. Sentido de la responsabilidad.
ESTILO AUTORITARIO	Las normas se acatan a veces sin haber comprendido su sentido. Algunos menores presentan baja autoestima, agresividad, sumisión y/o rebeldía
ESTILO INDULGENTE O PERMISIVO	Algunos menores presentan inmadurez e inseguridad. Se muestran dependientes y poco persistentes.
ESTILO NEGLIGENTE	Baja competencia psicosocial. Carencias en habilidades sociales básicas. Dificultad para acatar normas.

2.2. Establecimiento de normas y límites en la familia

¿Por qué son necesarias las normas y los límites?

El establecimiento de normas y límites en el ámbito familiar es uno de los factores de protección para reducir la aparición de conductas de riesgo en el menor, además de ser necesarios para un buen funcionamiento familiar y el óptimo desarrollo del menor.

La familia es el primer grupo de pertenencia, y por lo tanto la primera referencia social de los menores. Por consiguiente, es dentro de la familia donde deben aprenderse las primeras normas y límites que tengan como finalidad una mejor convivencia y un desarrollo personal adecuado.

Si los menores crecen en un entorno donde los límites y las normas están bien definidas, y son respetadas y cumplidas también por los padres y las madres, aprenderán cómo deben comportarse y saber lo que se espera de ellos. Esto ayudará en la construcción de valores, además de fomentar la tolerancia a la frustración al añadir restricciones a su comportamiento.

Normas y límites ayudan a formar un autoconcepto y una autoestima positivo.

Algunos datos sobre normas:

- A menudo las normas se limitan a la imposición de horarios, pero no a la supervisión de los videojuegos que compran los menores, las aplicaciones instaladas en smartphones o de los usos generales de las TICOS. Sólo un 40% de padres imponen normas sobre usos de TICOS (Garitaonandia y Garmendia, 2007)
- En adolescentes entre doce y los veintiún años con acceso directo a Internet en sus hogares, un 71% de padres no imponen normas de ningún tipo
- Sólo un 54% de padres establecen normas sobre revelación de datos personales a desconocidos.
- Sólo un 17,2% establecen normas sobre la participación en chats y sólo un 2,3% sobre envío de SMS, wasaps o mensajes instantáneos (Sotomayor, 2008).

¿Todas las normas son iguales? Tipos de normas.

Debemos distinguir tipos de normas. Existen límites fundamentales en cualquier familia, derechos y obligaciones inquebrantables y otros que pueden ser más flexibles, más laxos.

Diferenciamos tres tipos:

- **Fundamentales:** Normas básicas, innegociables. Ejemplo: No robar, no agredir, respetar, etc.
- **Importantes:** Nacen sobre las fundamentales. Deben ser claras y negociadas, aunque cumplidas en un 100%. Ej: Hora de llegada a casa, hacer los deberes.
- **Accesorias o de base:** Son normas y límites que, a pesar de parecer menos importantes rigen la cotidianidad y modulan el comportamiento. Ej. Limpiar la habitación, hacer la cama, colaborar en las tareas de casa, limitar el horario de uso de videojuegos (Madrid Salud, 2009).

¿Cómo establecerlas?

- Las normas han de ser presentadas como útiles para el menor.
- Deben ser concretas y detalladas. (Ej. “Realizaremos las compras de nuevos móviles conjuntamente” / “Los móviles a comprar serán siempre de prepago”).
- Razonadas y justificadas en su justa medida. Especifique qué alternativas sucederán si no es cumplida. (Ej. “Si excedes el tiempo de juego, perderás 10 puntos de tus puntos acumulados. Esto ocurrirá cada vez que el tiempo se sobrepase”).
- Presentadas de forma positiva (Ej. “Debes hacer tu cama” en lugar de “No desordenes tu habitación”)
- Los niños y los adolescentes necesitan oír y saber exactamente qué comportamiento desea de ellos.
- Asegúrese que el menor entiende la norma. Solicítele que la repita o ejecute para comprobar que la entendió.
- Deben ser acompañadas por su comportamiento como padres. Los padres son modelos y referentes para los menores.
- La norma no termina al establecerla. Debe hacer un seguimiento de la norma, una evaluación; premiar o gratificar socialmente al menor si la cumple y volver a plantearla si se está incumpliendo.

Para que una norma sea útil debe ser clara, sencilla, firme, coherente, establecida para todos los miembros de la familia (hermanos) y adecuadas al grado de maduración del menor.

Para finalizar, es fundamental conocer que las normas y límites establecidos para un uso adecuado de las TICOs deberán estar enfocadas a los riesgos a los que se exponen los menores. Hoy se conoce que estos riesgos se modifican a un ritmo muy rápido por la propia evolución tecnológica y que no son los mismos –ni se dan en los mismos niveles e intensidades– para los diferentes tramos de edad. Los siguientes aspectos de las TICOs pueden suponer un riesgo:

- Los contenidos a los que se puede acceder.
- Los contactos que facilita la red.
- Las prácticas ofensivas a través de las TICOs (*cyberbullying*, *cybergrooming*, etc.).
- Uso comercial de Internet.
- Aspectos conductuales: adicciones, aislamiento, habilidades de socialización, etc.

A tener en cuenta:

Al poner una norma debemos tener en cuenta la edad, el proceso madurativo y el comportamiento anterior de los menores.

3. Prevención escolar en TICOs

3.1 Importancia de la escuela como agente preventivo

La prevención puede ser aplicada en varios ámbitos (familiar, comunitario, laboral, escolar) y momentos (infancia, adolescencia, adultez) de la vida aunque es en la escuela donde con mayor frecuencia e intensidad se han desarrollado los programas preventivos. La escuela es el escenario donde tiene lugar el desarrollo individual y social del menor. Este escenario es -tras el hogar familiar- el espacio donde el niño pasa el mayor tiempo en su infancia. Por ello es un medio idóneo para la prevención, debido a la posibilidad de intervenir en largos periodos de tiempo.

A través de la escuela, desde edades tempranas, los menores adquieren competencias y conductas y desarrollan motivaciones e intereses saludables que posteriormente se convertirán en factores de protección ante futuras situaciones de riesgo.

El papel de los profesores como agentes preventivos es crucial debido a su cercanía y contacto directo y continuado con los menores. Su papel como modelos, referentes de comportamiento, y como detectores precoces de factores de riesgo, hace de la escuela un medio idóneo para prevenir.

La experiencia preventiva en la escuela debe involucrar a instituciones, profesionales, familia y alumnos.

Pregunte en su centro escolar sobre la existencia y la administración a los menores de programas preventivos en TICOs

3.2 Prevención escolar. Pros y contras

VENTAJAS

- Experiencia de los educadores y docentes.
- Iniciar la labor preventiva desde los estadios de desarrollo iniciales del menor.
- Acceso continuado al alumno hasta los dieciséis años.
- Posibilidad del menor de aprender en grupo, minimizando el tiempo de intervención y aumentando la cobertura de la misma.
- Aprender mediante actividades lúdicas, de ocio saludable y/o juegos, y mantener una secuencia de aprendizaje a través de las edades y el currículo planificado.
- Posibilidad de comunicación directa e involucración con el entorno familiar del menor.

INCONVENIENTES

- Dependen de una actuación voluntaria o de financiación de instituciones.
- Los objetivos pueden no ser concretos o no estar claramente definidos.
- Algunas acciones preventivas se limitan a acciones puntuales o aisladas, sin continuidad curricular o basadas en materiales sin rigor.
- En ocasiones, se carga excesivamente el peso de los programas en información y clasificaciones, olvidando el trabajo de actitudes y habilidades sociales, que son aspectos importantes a la hora de tomar decisiones ante una situación de riesgo.
- No se establecen cauces de comunicación y colaboración entre escuela y comunidad. En ocasiones la familia y comunidad no actúan en consonancia con las acciones preventivas de la escuela.
- Se depende de la investigación y actualización continua del fenómeno para el desarrollo de nuevos programas. Se corre el riesgo de realizar prevenciones “anticuadas”.

3.3. ¿Qué se hace actualmente en las escuelas en prevención de TICOs?

En la actualidad, todavía son pocos los programas preventivos en nuestro país que de forma específica intervienen sobre los riesgos de las Nuevas Tecnologías. Realizamos una búsqueda, encontrando seis programas de prevención universal, que en líneas generales suelen tener los siguientes objetivos:

- Que los menores reflexionen sobre las consecuencias del uso indebido de las nuevas tecnologías de la comunicación, la información y el ocio y que tomen conciencia de la necesidad de un uso razonado.
- Analizar las consecuencias del uso inadecuado de las nuevas tecnologías dando a conocer sus riesgos.
- Analizar las ventajas e inconvenientes de las TICOs.
- Comprender la diferencia entre uso, abuso y adicción.

Algunos de estos programas se centran en la educación primaria, mientras que otros sitúan sus intervenciones en la secundaria. Generalmente, la población diana de las intervenciones ha sido la de menores, con edades entre doce y dieciséis años. Dos de los programas incluyen también a los padres como destinatarios de la intervención. Los aplicantes son asociaciones, ONGs, grupos de investigación, fundaciones o técnicos pertenecientes a la Administración Pública. Cabe destacar que la transmisión de información ha sido el principal componente en los programas revisados. Nos encontramos en una fase incipiente en el desarrollo de intervenciones preventivas del abuso de TICOs, y al igual que ocurrió en el pasado en la prevención de otras conductas problema, la charla puntual es un recurso fácil, a pesar del limitado efecto que ha demostrado en los estudios de eficacia. Se echan de menos –excepto en los programas de la Fundación Gaudium y la Asociación Tecnoeduc@– otros componentes como el entrenamiento en habilidades sociales y el entrenamiento en habilidades y competencias personales para la evitación de un uso problemático de las TICOs.



En el lado negativo de estas intervenciones se encuentra que la cobertura de los programas suelen ser pequeñas (locales o provinciales) y que no se señala en muchos de los casos metodología, actividades y técnicas utilizadas. Tampoco se recoge la evaluación efectuada, si esta ha sido realizada.

PROGRAMA, AÑO	APLICANTE	POBLACIÓN DIANA	MUESTRA	EVALUACIÓN
PRESTICO, 2012-2013	Asociación Tecnoeduc@	12 a 14 años	615	SI
Sin nombre, 2010	Carbonell, Graner y Quintero.	3ª ESO	24	No se señala
PROGRAMA AVANZAMOS, 2006-2010	Agencia Antidroga Comunidad Madrid. Fundación Gaudium	5º-6º Primaria y padres		SI
PROGRAMA INNOVAMOS,	Agencia Antidroga Comunidad Madrid. Fundación Gaudium	5º-6º Primaria y padres		SI
PLAN 2.0, 2009	Unidad Prevención Comunitaria Mislata (Valencia)	5º-6º Primaria y padres	-	No se señala
PREVTEC 3.1, 2009	Facultad Psicología Valencia-FEPAD	12 a 16 años	627	No se señala
ALUESA, 2005	ONG Aluesa	12 a 16 años	1636	No se señala

3.4. Familia y escuela

Cualquier vivencia del menor, suceda en el centro educativo o fuera de él, se prolongará al resto de sus parcelas vitales. Aunque la educación comience en la familia y se prolongue en la escuela. Nada en la experiencia del menor escapa a una educación que corresponde tanto a la familia como a la escuela, de forma complementaria.

Es imprescindible dejar de observar a la sociedad y a las TICOs como algo separado y fuera de la propia sociedad. Las TICOs han venido para quedarse y es tarea de los adultos encauzar su energía para la prevención de las posibles problemáticas derivadas de su uso. La tan llamada brecha digital no puede ser una excusa que haga que padres y profesores se sientan ineficaces hacia la tarea preventiva.

Familia y escuela tradicionalmente se consideran entidades paralelas, cada una de las cuales con sus atribuciones. Pero que ante situaciones como la prevención, deben actuar conjuntamente. De acuerdo con Epstein (2001), según el grado de solapamiento e interacción entre estas dos entidades se obtendrán efectos en la educación de los menores. Para que la educación, y dentro de ella los programas preventivos tengan éxito, debe existir coherencia y comunicación colaborativa en los dos ámbitos.

Con la aparición de las TICOs cambian los modos de comunicación, las formas de relacionarse, los ritmos y los medios a través de lo que ello ocurre. Esto conlleva un proceso de adaptación por parte de padres y profesores, que han de aprender y asimilar nuevos códigos que permitan establecer contacto y cercanía con los menores. La colaboración entre los agentes educativos y la familia es un factor clave en la mejora de la educación. Comunicación y conocimiento son dos herramientas fundamentales para la prevención. Por tanto, padres y profesores tienen, en el ámbito preventivo, un importante papel que cumplir, proporcionando no solo información, sino también ejemplo, y permaneciendo alerta ante los posibles factores de riesgo.

Glosario

Chat: Anglicismo que significa charlar, consiste en un intercambio de mensajes entre dos o más individuos. Los chats se encuentran situados en páginas web de carácter social.

Ciberacoso-Cyberbullying: Comportamiento prolongado de agresión e intimidación psicológica y física que un menor o grupo de menores realiza a un tercero a través de las TICOs (Internet, móvil, etc.).

Cybergrooming: Conjunto de estrategias (simulación, seducción, suplantación, chantaje, etc) que una persona adulta desarrolla para ganarse la confianza del menor a través de Internet con el fin de tener acercamientos sexuales

Código PEGI: Sistema de clasificación por edades establecido por Información Paneuropea sobre Juegos (PEGI). La clasificación por edad es un sistema destinado a garantizar que el contenido de los productos de entretenimiento, como son las películas, los vídeos, los DVD y los juegos de ordenador, sea etiquetado por edades en función de su contenido.

DSM-IV: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría.

Messenger: Programa de chat y mensajería instantánea de Microsoft. Muy popular entre los adolescentes.

Plan Escuela 2.0: Proyecto de integración de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) en los centros educativos. El objetivo era poner en marcha las aulas digitales del siglo XXI, aulas dotadas de infraestructura tecnológica y de conectividad.

Prevención: Acción y efecto de prevenir (preparar con anticipación lo necesario para un fin, anticiparse a una dificultad, prever un daño, avisar a alguien de algo). Disposición que se hace de forma anticipada para minimizar un riesgo.

Smartphone: Teléfono inteligente. Término comercial para denominar a un teléfono móvil que ofrece más funciones que un teléfono móvil común incluyendo acceso a Internet, correo electrónico, mensajería instantánea, etc.

Tecnoestrés: Inadaptación a las nuevas tecnologías o estrés producido por las TICOs

TICOs: Tecnologías de la información, la comunicación y el ocio.

Whatsapp: Aplicación de mensajería instantánea para smartphones que sustituye a los sms (mensajes de texto).

Referencias bibliográficas

- Anderson C.A. (2004).** An update on the effects of playing violent video games. *Journal of Adolescence* 27, 113–122.
- Baumrend, D. (1968).** Authoritarian vs. authoritative parental control. *Adolescence*, 3, 255-272.
- Carbonell, X., Graner, C., Quintero, B. (2010).** Prevenir las adicciones a las tecnologías de la información y la comunicación en la escuela mediante actividades educativas. *Trastornos adictivos*, 12 (1), 19-26.
- Clayton, R.R. (1991).** Transitions into drug use: risk and protective factors. In M.D. Glantz & R.W. Pickens (eds). *Vulnerability to Drug Abuse*. Washington: American Psychological Association.
- Garitaonandia, C. y Garmendia, M. (2007).** Cómo usan internet los jóvenes: hábitos, riesgos y control parental (www.ehu.es/eukidsonline). Recuperado el 05/02/2009.
- Gentile, D., Lynch, P., Linder, J. y Walsh, D. (2004).** The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence*, 27, 5-22.
- Labrador, F.J. y Villadangos, S.M. (2010).** Adicciones a nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes; en Echeburúa, E.; Labrador, F.J. y Becoña, E. (Coords.); *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Lloret, D., Moriano, J.A., Vázquez, A. (2011).** *Detección temprana del consumo de drogas en Europa*. Madrid: Uned. Ciencias de la salud.
- van der Hofstadt Román, Carlos J. (2005).** *El libro de las habilidades de comunicación cómo mejorar la comunicación personal*. Madrid: Ed. Diaz de Santos.
- Maccoby, E.E. y Martin, J.A. (1983).** Socialiations in the contexts of the family: Parentchild interactions. En P.H. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology*. Vol. 4. *Socialization, personality, and social development*. Nueva York: Wiley.
- Gobierno de la Comunidad de Madrid. Madrid Salud (2009).** Normas y límites. Guía para padres.
- Sotomayor E. (2008).** Normas y pautas de uso de Internet de los adolescentes y jóvenes españoles. En Tezanos, J.F. (Ed.). *Internet y las familias*. Madrid: Sistema, 107-142.

Estrategias de regulación parental

Victor Cabrera Perona



capítulo 7

Estrategias de regulación parental

Victor Cabrera Perona

1. Mediación y monitorización parental

2. Pautas preventivas para el uso de las TICs

3. Controles parentales: software

3.1. Tipos de controles parentales

- Para profundizar más
- Glosario
- Referencias

introducción

Según la Comisión Europea “la prevención y un mejor control parental seguirán siendo la mejor protección frente a los peligros de las TICs e Internet”. En el presente capítulo se analizan las diferentes estrategias de regulación parental teniendo en cuenta el grado de implicación de madres/padres e hijo/as.

El capítulo se inicia con una aproximación conceptual de las distintas estrategias de regulación parental. A continuación, se muestra el contenido de cada una de ellas aportando datos sobre investigaciones. Para finalizar, se ofrece una serie de pautas preventivas específicas para cada TIC. alguna de ellas puede resultarle de utilidad en su caso.

1. Mediación y monitorización parental

Todos hemos oído hablar alguna vez del **control parental**. El término se ha popularizado gracias a las aplicaciones que incorporan televisores y videoconsolas, además del software de entretenimiento dirigido a menores. Es, por lo tanto, una herramienta software que puede ayudar a evitar los usos indebidos o arriesgados de las TICs. Pero la **prevención familiar** va muchos más allá del control parental y abarca cualquier estrategia de los padres con el objetivo de que los hijos adquieran hábitos saludables en el uso de las TICs. La intervención de los padres es determinante en el comportamiento del menor. (Corvo y Williams, 2000; Stanger, Dumenci, Kamon y Burstein, 2004; Slicker, 1998).

Para analizar el amplio repertorio de acciones que incluye la prevención familiar del abuso de las TICs se hace necesaria una aproximación más pormenorizada. El grado con el que el menor se implica conscientemente en estas estrategias constituye un criterio útil para clasificarlas. Por lo general, una mayor implicación facilita interiorizar la norma, mientras que otras estrategias no requieren la participación del menor, y las estrategias son externas. Pues bien, siguiendo un criterio interno/externo, observamos que un primer grupo de acciones preventivas se reúnen bajo la etiqueta de **monitorización parental**, y se definen por ser

acciones externas que vigilan desde fuera la conducta del menor, en ocasiones sin que ni siquiera sea consciente. Un segundo grupo de estrategias, las internas, van dirigidas a promover en el menor la toma de conciencia de los límites que debe respetar, y en consecuencia que interiorice la norma de uso. A este grupo le denominaremos **mediación parental**.

Monitorización parental. Incluye actividades dirigidas a la supervisión externa de la conducta de los menores. Con ellas los padres observan, registran y acotan las conducta de los hijos. Dependiendo de si la tarea está automatizada o no, se distinguen dos tipos de monitorización:

- **Monitorización personal.** Actividades de supervisión realizadas personalmente (Revisar el historial de navegación de Internet, revisar correos o sms entrantes en el smartphone, etc.).
- **Controles parentales.** Realizados a través de herramientas software los padres/madres supervisan, limitan o restringen accesos e interacciones en cualquier dispositivo TICO (Apartado 3.1).

Mediación parental. Se refiere a las interacciones entre madres/padres e hijo/as acerca de cómo utilizar, restringir, evaluar o significar las TICOs. Se distinguen tres tipos de mediación parental (Nathanson, 2001; Valkenburg et al., 1999):

- **Mediación activa.** Estrategias instructivas, informativas o de diálogo, que pueden ser positivas o dirigidas a la adquisición de hábitos saludables (Ej. Hablar sobre el contenido y riesgos de las TICOs; opinar sobre que es más divertido ser un consumidor audiovisual o vivir un juego real...) , o negativas (Ej. criticar el uso de las TICOs).

- **Mediación restrictiva.** Acciones dirigidas poner límites en el uso de las TICOs. Ej. restricción del tiempo uso ininterrumpido (intensidad) o el número de días a la semana (frecuencia); prohibición del uso en ciertos lugares o a ciertas horas; definir qué juegos o contenidos no son aptos; Elaborar y consensuar un listado de normas, supervisión y sanciones. No debe necesariamente incluir discusiones sobre las TICOs.

- **Co-uso (co-juego, co-visionado).** Este tipo de mediación se basa en el aprendizaje por modelado o imitación. Ver películas juntos, navegar por Internet, participar en Redes Sociales, jugar a videojuegos; en definitiva, compartir experiencias entre padres/madres e hijo/as brinda la oportunidad a aquellos de actuar como modelos. La conducta correcta es observada y se imita de forma natural. No precisa hacer comentarios sobre el dispositivo, los contenidos o los efectos. Si bien no es incompatible con una mediación.

Estrategias de regulación parental**Monitorización parental:**

1. Monitorización personal
2. Controles parentales

Mediación parental:

1. Activa. hablar sobre las TICOs y sus usos y contenidos.
2. Restrictiva. establecer normas de restricción de uso, contenidos, etc.
3. Co-uso. participar en el uso de las ticos conjuntamente con el menor.

Algunos datos sobre regulación parental.

Distintos autores han investigado la mediación parental sobre TICOs (Internet y videojuegos, en su mayoría) y su influencia en los comportamientos de uso de los menores.

Dichos estudios muestran entre otras conclusiones que:

1. La investigación sobre mediación activa, restrictiva y el co-uso ha demostrado su eficacia como estrategias preventivas familiares.
2. El uso y la actitud hacia las TICOs por parte de los padres (Nikken y Jansz, 2006; Shin y Huh, 2011) afecta al comportamiento de los menores. Los padres son modelos y referentes para los menores.
3. La monitorización parental mantiene una relación inversa con la edad del menor; a más edad, menos monitorización por parte de los padres.
4. Los padres aplican una mediación más restrictiva y activa cuando temen efectos negativos de las TICOs en sus hijos, y más co-uso cuando esperan efectos positivos sociales y emocionales de Internet y los videojuegos (Nikken y Jansz, 2006; Shin y Huh, 2011).
5. Los padres perciben en mayor medida que regulan el uso de TICOs de sus hijos; cuando se compara con la regulación percibida por parte de los menores (Gabelas y Lazo, 2008).
6. Los menores perciben sobre todo restricción del tiempo de uso (navegación en Internet, horas de juego, etc).
7. En referencia a videojuegos, la monitorización parental se muestra como una técnica eficaz para la reducción del tiempo de uso y control de los contenidos del juego (Sharif y Sargent, 2006).

8. Distintas investigaciones relacionan una mayor **mediación restrictiva** con un mejor ajuste escolar (Linver y Silverberg, 1997; Lloret, Cabrera y Sanz, 2013). Menores cuyos padres monitorizan de forma constante el tiempo de juego y se interesan por los contenidos de forma continua; juegan significativamente menos tiempo y lo hacen con juegos ajustados a su edad.

9. Sin embargo, varios estudios han demostrado que un alto porcentaje de padres no suelen ejercer control sobre las TICOs que usan sus hijos. En una encuesta a niños de entre 8-18 años, sólo el 38% reconoció que sus padres regularan o pusieran reglas de el uso. Otros estudios referidos a videojuegos (Woodard y Gridina, 2000) encuentran que el 49% de los padres de los niños de dos a diecisiete prohibía contenido particular y el 59% restringía el tiempo de uso de videojuegos. El 50% hablaban sobre los contenidos de los juegos, pero sólo el 28% animaba a jugar determinados contenidos. En un estudio realizado de manera conjunta por profesores de la Universidad Complutense de Madrid y la Universidad Carlos III de Madrid, los menores manifiestan en un 79% que elegían los videojuegos sin intervención paterna. El 34% de los menores declara que sus padres no conocen qué juegos tienen y que el 40% juega solo siempre o en bastantes ocasiones. Otros estudios muestran que en adolescentes entre doce y los veintiún años con acceso directo a Internet en sus hogares, un 71% de padres no imponen normas de ningún tipo. El 54% de padres establecen normas sobre revelar datos personales a desconocidos y el 17,2% sobre la participación en chats y sólo un 2,3% sobre envío de mensajes instantáneos (Sotomayor, 2008).

10. El **co-uso** proporciona una oportunidad para que los padres filtren los valores mostrados por los contenidos de las TICOs (Ej. páginas web, redes sociales y chats, contenidos de videojuegos, etc), mostrando su rechazo a algunos y propiciando otros.

11. Por su parte, la **mediación activa y restrictiva** ha demostrado influir en la aceptación de la norma y la imitación de conductas hacia las TICOs. Se ha visto que aumenta el aprendizaje, la creencia en las normas sociales, el sentido crítico y un mejor rendimiento académico.

Algunos autores encuentran que las estrategias restrictivas y los controles parentales software son las más utilizadas, seguidas de las estrategias activas y en último lugar el co-uso (Kutner, Olson, Warner y Hertzog, 2008). Otros recientes estudios en nuestro país mues-

tran que la estrategia más utilizada fue el co-uso (24.9%), seguido de la mediación activa (19.4%) y la mediación restrictiva (18.1%). Resalta que el 37.6% de los padres no ejercían mediación o se inhibían (Martínez de Morentín de Gómez y Medrano, 2012).

Las investigaciones muestran que la regulación parental influye de forma decisiva en el comportamiento del menor... pero no olvide:

Conceder autonomía.

Dialogar en busca de un consenso en las normas y límites.

El grado de regulación parental y la forma de ejercerla son aspectos importantes que pueden tener un efecto moderador en la conducta del menor. Otras variables familiares como son el clima familiar, el nivel de cohesión y comunicación familiar influyen en la eficacia de las estrategias de regulación.

La prevención comienza en edades tempranas, antes de que se tengan los primeros contactos con las TICOs. Cuando la influencia de los padres es mayor que la de otros agentes socializadores, se irá adaptando a los cambios de edad y comportamiento. El objetivo es que el menor interiorice la norma, para conceder gradualmente autonomía y responsabilidad.

Algunos autores (Livingstone, 2009) ponen en duda la eficacia de los controles parentales software a la hora de evitar los riesgos de las TICOs: ciberacoso, grooming, estafas cibernéticas, etc. y proponen actuar hacia monitorizar personalmente las relaciones online con otros iguales del menor (compañeros de juego online, miembros de redes sociales, etc), dado que estas estrategias parecen más efectivas que la monitorización software.

Estas estrategias se muestran más eficaces cuando son ejercidas de forma consistente. Esta consistencia debe darse en tres dimensiones:

- 1. Consistencia en el tiempo.** La norma debe deliberarse en profundidad antes de imponerla; pues una vez en vigor debe cumplirse siempre. Las normas que se aplican esporádicamente no surten efecto.
- 2. Consistencia entre los padres/tutores.** Ambos padres u otros responsables de la educación del menor deben acordar previamente su postura y mostrarse coherentes en su control.
- 3. Consistencia hacia los miembros de la familia.** Por lo general las normas de-

ben ser acatadas por todos los miembros de la familia. De esa forma, las madres y los padres actúan como modelos. Bien entendido que existen normas exclusivas para según que edades (Ej. Contenidos no aptos para menores; horarios nocturnos...).

Por último, no hay que olvidar a los iguales del menor: los amigos y compañeros del niño. Como comentábamos en el capítulo anterior, a medida que el menor avanza en su adolescencia, éstos aumentan su capacidad de influencia, mientras la familia reduce su poder referente. Recientes investigaciones referidas a medios de comunicación, han puesto de manifiesto que algunos padres eran más propensos a restringir el acceso de sus hijos a los contenidos indeseables u ofensivos transmitidos por los medios, que a restringir la compañía de amigos o compañeros que también tenían este tipo de comportamientos. Esto sugiere que los padres se sienten más amenazados por la influencia de los medios que por los iguales o que no conocen las compañías de sus hijo/as. Otros estudios demuestran que la elección del grupo de amigos mantiene una estrecha relación con la intervención de los padres/madres, de manera que la intervención temprana de los padres influye en la posterior elección de las amistades.

Pero, ¿una vez visto todo esto?

Nosotros recomendamos una unión de estrategias de regulación parental. La suma de ellas dan lugar a una fuerza común que incide sobre los menores de forma protectora, a lo que se suma la monitorización y empleo de controles parentales. De acuerdo a las tres estrategias de mediación parental, los fundamentos clave serán:

Mediación activa:

- Hable con sus hijos. Es importante que el menor conozca sus expectativas hacia él. Que entienda los conceptos básicos de seguridad. Cree un clima de confianza, libre de juicios.
- Esté atento. Infórmese de forma activa sobre los hábitos de su hijo (como lector de este libro, este consejo está de más).
- Infórmese sobre las TICOs. Si le pregunta a su hijo y no comprende de qué le está hablando, es momento de formarse.
- Observe las señales de advertencia. Un menor aislado, que muestre ansiedad o irritabilidad podría indicar un problema subyacente. Abra espacios de comunicación.
- Conceda autonomía a sus hijos: Apoyar a sus hijos es una estrategia positiva que

hace que sientan confianza y responsabilidad en el uso de las TICOs. Recuerde que no solo las utilizarán en casa, sino en cualquier lugar. Por lo tanto, desarrollar un sentido de confianza en casa, hará que los menores estén en buena posición para utilizar las TICOs de manera responsable cuando están fuera de casa.

Mediación restrictiva:

- Antes de establecer una directriz reflexione que pretende conseguir con ella. Tómese un tiempo para decidirse y consulte, si lo cree necesario. Anótese las normas y límites: tiempo de uso, tareas obligatorias a realizar para poder usar las TICOs, adquirir o retirar un dispositivo, ubicación del dispositivo etc.
- Utilice la tecnología disponible. Haga su ordenador seguro. Hay multitud de controles parentales (herramientas software). Si bien no son su sustituto, podrán apoyarle en la supervisión de sus hijos y evitar riesgos mayores.
- Sepa cuándo decir NO. Los límites ayudan a la formación del menor.
- Clarifique y ordene las normas en un documento consensuado (contrato familiar)

Mediación de co-uso:

- Diviértase con ellos y adéntrese en el mundo de las TICOs. Puede, por ejemplo, registrarse en la misma red social que su hijo y pedirle que lo agregue como amigo. Muestre a su hijo que usted acepta sus actividades y que está interesado en ellas.
- Acompáñele en el juego o en la navegación. Déjese guiar, a los menores les encanta enseñar a sus padres, al menos por una vez.
- Compartir tiempo de calidad es la mejor estrategia preventiva.

2. Pautas preventivas para el uso de las TICOs

¿Y de forma concreta?

Perfecto. Ya tenemos la base que nos permita poner en práctica pautas preventivas concretas. Pero debemos conocer qué hacer de forma más detallada, más específica. Por eso, le ofrecemos ahora una serie de pautas de uso que pueden poner en práctica en familia y que pueden transmitir a sus hijos. Se recomienda que reúna estas pautas en el denominado contrato familiar conductual (Anexo). Elabore de forma conjunta un contrato de compromiso en el que todos los miembros de la familia (no sólo los menores) contribuyan y se responsabilicen por escrito. Un contrato familiar es una técnica de modificación de conducta que tiene la ventaja de contar con la contribución del menor donde, de forma negociada y expli-

citando las conductas que se esperan del menor, se enumeran comportamientos y también las consecuencias de su cumplimiento o incumplimiento (Rinn y Markle, 2005). Plantee este contrato de forma positiva, intentando reforzar las conductas adecuadas con un lenguaje adecuado a los menores. El objetivo es que ese contrato sirva de guía ante las TICOs.

Pautas generales.

- Saber lo que un dispositivo puede hacer antes de comprarlo.
- Asegurarse de que compra un dispositivo adecuado a la edad del menor.
- Comprar de forma programada profundizando en los sistemas de autorregulación, entre ellos el código PEGI.
- Prevenir haciendo uso de guías y tutoriales.
- Fomentar su propia curiosidad como padre/madre hacia el mundo informático.
- Informar y formar a sus hijos sobre el riesgo que corren realizando algunas actividades a través de las TICOs (leer correos de otras personas, subir imágenes de otros sin consentimiento a la red, descargar música o películas de forma ilegal, amenazar, insultar o coaccionar a otros a través de móvil o Internet, etc.).
- Conocer recursos web sobre las problemáticas más habituales relacionadas con las TICOs.
- Aprender a usar los controles parentales que aparecen en las diferentes plataformas.
- Situar el ordenador o consolas en una zona común de la casa.
- Propiciar la socialización del menor.
- Evitar el aislamiento.
- Fomentar el ocio alternativo y saludable.
- Negociar un tiempo máximo de uso de TICOs para ocio. Aconsejable inferior a 1 hora/diaria.
- Acordar de forma razo-



nada y consensuada los límites de uso de las TICs. Recoger tales acuerdos en un documento escrito. (Contrato familiar, ver págs. 129 a 132)

Pautas para el buen uso de redes sociales.

- Conocer el funcionamiento, posibilidades y riesgos de las redes.
- Supervisar el perfil de usuario del menor.
- Configurar la privacidad del perfil para que la información sea sólo visible a los amigos.
- Ser consciente de que a pesar de la configuración, cualquier material subido a la red está fuera de control.
- Evaluar cada petición de amistad recibida. No aceptar cualquier petición. Los amigos se valoran por la calidad, no por la cantidad.
- No publicar información privada o particular (lugar de trabajo, vivienda, NIF, fotografías íntimas, provocativas o sexuales, etc.) propia o de cualquier otra persona.
- Conocer que los menores de catorce años necesitan permiso de padres o tutores para aprobar la inscripción a una red social.
- No quedar nunca con personas conocidas a través de la red.
- No permitir el acceso de los menores solo a páginas no recomendadas para su edad.
- Denunciar mensajes ofensivos o intentos de ciber-acoso.

Pautas para el buen uso de videojuegos.

- Interesarse por los contenidos de los videojuegos. Evitar contenidos xenófobos, violentos, etc.
- Elegir conjuntamente la compra de videojuegos.
- Seguir las recomendaciones PEGI.
- Fomentar el juego con compañeros y familia.

Pautas para el buen uso de móvil.

- Retrasar el uso del móvil, a ser posible hasta los 13 años. A menos que las circunstancias personales lo aconsejen.

- Comprar el móvil en el momento evolutivo adecuado.
- Utilizar móviles de prepago con limitación de saldo.
- Hacer responsable al menor de los gastos de consumo.
- Formar en un uso razonable.
- Identificar tiempos en los que el móvil debe estar apagado (estudio, clase, noche, actos públicos...).

Pautas para el buen uso de internet (Smartphones, ordenadores).

- Dedicar un tiempo para conversar sobre lo que interesa a los menores en la red.
- Interesarse por los contenidos usualmente visitados por los menores para identificar accesos a contenidos inadecuados.
- Navegar juntos. Esto es preferible en edades tempranas, antes de la pubertad.
- No ofrecer datos personales, familiares o bancarios.
- Evitar publicar información privada o particular (lugar de trabajo, vivienda, NIF, fotografías íntimas -*sexting*-, etc.)
- Configurar la privacidad.
- Cambiar contraseñas de acceso a menudo. No revelar contraseñas a otros.
- Compartir lo que encontramos en la Red, reflexionar sobre ello y desarrollar una postura crítica razonada sin imponer nuestras preferencias.
- Denunciar y enseñar a denunciar contenidos ofensivos, ilegales, peligroso o dañinos.
- Informar acerca de riesgos legales y amenazas a través de Internet (ciber-acoso, grooming, phishing, delitos contra la propiedad intelectual, estafas, etc.).
- Utilizar filtros de contenidos.
- Ayudar a los menores a borrar de forma segura toda la información almacenada en el dispositivo cuando se vaya a desechar o sustituir.

PARA SABER MÁS....

- INTERNET SEGURA: www.internetsegura.net
- KIDDIA: www.kiddia.org
- PANTALLAS AMIGAS: www.pantallasamigas.net
- * CODIGO PEGI: <http://www.pegi.info/es/>
- CIBERDELITOS: <http://ciberdelitos.blogspot.com>
- E-LEGALES: <http://www.e-legales.net>

3. Controles parentales software

¿A qué se llama entonces controles parentales software? ¿Qué son?

Las estrategias de monitorización incluyen herramientas de software que permiten a los padres hacer un seguimiento, controlar y/o limitar los contenidos a los que un menor puede acceder. Los controles parentales tienen capacidad para bloquear, filtrar o restringir accesos a determinada información no apta para menores.

Los controles parentales permiten trabajar en dos niveles de seguridad: la prevención y la supervisión.

Cerca de un 63% de familias con hijos menores de 14 años no utilizan ningún tipo de control parental (Estudio «Navegantes en la Red» de AIMC, Asociación para la investigación de medios de comunicación, 2010).

3.1 Tipos de controles parentales

- **Herramientas de control de navegación (de bloqueo o de filtrado):** impiden la conexión de menores a páginas web inadecuadas. Es el principal control utilizado. Permite controles de severidad. Se incluye en los navegadores.
- **Bloqueo de aplicaciones:** herramientas que permiten directamente bloquear ciertas aplicaciones como acceso web: messenger, chats, correo electrónico, etc.
- **Software de filtrado:** software que permite configurarse según necesidades e intereses. La función básica es impedir el acceso a algún lugar.
- **Herramientas de control de información saliente:** permiten regular la información que el usuario intente enviar a través de la red (información personal en formularios web, compras a través de tarjeta de crédito, etc.)
- **Aplicaciones de control de tiempo o restricciones de llamadas:** ayudan a controlar y limitar el tiempo de conexión de los usuarios menores en Internet o las llamadas a cierto tipo de números.
- **Navegadores infantiles:** son herramientas con acceso a páginas adecuadas para los niños y adolescentes. Con diseño adecuado al menor.
- **Monitorización:** herramientas que realizan monitoreo y rastreo de entradas y salidas del sistema (historial de visitas, etc.).

- **Herramientas de localización:** GPS en smartphones, en APPs de móvil.

Fuente: Segu-kids.org

Existe una amplia oferta de software de pago o libre diseñado para ejercer el control parental. Los navegadores, buscadores, plataformas sociales y videojuegos ofrecen herramientas para bloquear o filtrar información de entrada o salida, rastrear el uso y restringir accesos. Por cuestiones de espacio no podemos presentar aquí un listado exhaustivo, pero la idea fundamental que queremos transmitirle es que cualquier dispositivo, tecnología y aplicación utilizado por los menores suele disponer de controles parentales ofrecidos por:

- a) Los propios fabricantes.
- b) Distintas entidades de protección del menor (INTECO, Protégeles, Segu-kids, etc.)
- c) Empresas especializadas en seguridad software.

Nuestra recomendación:

1. Determine en qué dispositivo quiere instalar un control parental.
2. Identifique qué sistema operativo tiene instalado.
3. Descargue el control parental compatible. Ej. Puede utilizar el siguiente banco de datos de controles parentales gratuitos (INTECO):
http://cert.inteco.es/software/Proteccion/utiles_gratuitos/Utiles_gratuitos_listado/?idLabel=2230212&idUser=&idPlatform
4. Active el control parental. Puede consultar la siguiente web para saber cómo activar controles parentales:
http://www.inteco.es/Seguridad/Observatorio/guias/guiaManual_activacion_contol_parent

Por último, tenga en cuenta algunas recomendaciones:

- Configure sus exploradores y navegadores de Internet o los niveles de acceso y restricción de los Smartphones.
- Además de utilizar los filtros, especifique normas familiares.
- Controle el historial del navegador. A pesar de tener instalado los filtros o bloqueadores, intérese por saber qué sitios ha visitado últimamente.
- Actualícese periódicamente.

- Revise los controles parentales a menudo. Los menores también saben manipularlos.
- Utilice los controles parentales con prudencia, intentando respetar la privacidad del menor.
- Solicite ayuda técnica siempre que lo necesite.

A tener en cuenta: Debe asumirse que ninguna de estas herramientas es 100% efectiva. Junto al control técnico y parental debe proporcionarse información, educación y sensibilización a los menores. Un uso racional y controlado por los padres dará como resultado un uso más correcto de las TICs.

Para profundizar más

CONTROLKIDS: <http://www.controlkids.com/es/>

NORTON CONTROL PARENTAL: <https://onlinefamily.norton.com/familysafety/loginStart.fs?ULang=spa>

NETNANNY: <http://www.netnanny.es/>

CONTROL PARENTAL FIREFOX: <http://support.mozilla.org/es/kb/Control%20parental>

AMIGO WEB: <http://www.amigoweb.es/>

Glosario

APP: Aplicación para móvil/smartphone. Programa.

Ciber-acoso/Cyberbullying: Comportamiento prolongado de agresión e intimidación psicológica y física que un menor o grupo de menores realiza a un tercero a través de las TICs (Internet, móvil, etc.).

Código PEGI: Sistema de clasificación por edades establecido por Información Paneuropea sobre Juegos (PEGI). La clasificación por edad es un sistema destinado a garantizar que el contenido de los productos de entretenimiento, como son las películas, los vídeos, los DVD y los juegos de ordenador, sea etiquetado por edades en función de su contenido.

Cohesión familiar: Vínculo emocional y autonomía existente entre los miembros de la familia.

Grooming: Conjunto de estrategias (simulación, seducción, suplantación, chantaje, etc) que una persona adulta desarrolla para ganarse la confianza del menor a través de Internet con el fin de tener acercamientos sexuales.

GPS: Sistema de Posicionamiento Global. Sistema de localización Geográfica. Permite determinar la posición de una persona u objeto a través de satélite.

Phising: Estafa cibernética. Suplantación de identidad con fines comerciales e ilegales.

Red social: Plataforma de comunicación web en la que un usuario crea su perfil y comparte información con uno o más usuarios, creando un flujo de comunicación interactiva.

Smartphone: También llamado teléfono inteligente. Teléfono móvil que ofrece funciones de acceso a Internet, correo electrónico, mensajería instantánea, posibilidad de descarga de aplicaciones específicas que amplían su funcionalidad.

Sexting: Difusión de fotografías o vídeos de desnudos completos o de partes desnudas a través del teléfono móvil o Internet.

Referencias bibliográficas

Asociación para la investigación de medios de comunicación - AIMC. (2008). Audiencia de Internet (Abril-mayo 2008). Madrid: Asociación para la investigación de medios de comunicación (2010).

Asociación para la investigación de medios de comunicación - AIMC. (2010). Estudio «Navegantes en la Red».

Collins, W. A., Maccoby, E. E., Steinberg, L., Hetherington, E. M. y Bornstein, M. H. (2000). Contemporary Research on Parenting: The Case for Nature and Nurture. *American Psychologist*, 55(2), 218-232.

Entertainment Software Rating Board. (Marzo, 2006). *Awareness, use and trust of ESRB video game ratings reach historical high-point among parents.*

Corvo, K. y Williams, K. (2000). Substance abuse, parenting styles and aggression: an exploratory study of weapon carrying students. *Education*, 46 (1), 1-13.

Gabelas, J.A. y Lazo, M. C. (2008). Modos de intervención de los padres en el conflicto que supone el consumo de pantallas. *Revista Latina de Comunicación Social*, 63, 238-252.

García Galera, M.C. (2006). Proteger a la infancia. Los códigos de autorregulación a debate. *ICONO 14, revista de comunicación y nuevas tecnologías*, 7.

Garitaonandia, C. y Garmendia, M. (2009). *Cómo usan Internet los jóvenes: hábitos, riesgos y control parental.* Recuperado el 12 de Enero de 2013, de EU Kids Online: www.ehu/eukidsonline

Kutner, L.A., Olson, C.K, Warner, D.E. y Hertzog, S.M. (2008). Parents' and sons' perspectives on video game play: a qualitative study. *Journal of adolescent research*, 28, 76-85.

Livingstone, S. (2009). On the mediation everything. ICA president adress 2008. *Journal of Communication*, 59, 1-18.

Linver, M S., Y SILVERBERG, S. B. (1997). Maternal predictors of early adolescent achievement-related outcomes: Adolescent gender as moderator. *Journal of Early Adolescence*, 17, 294-318.

Lloret, D., Cabrera, V. y Sanz, Y. (2013). Relaciones entre hábitos de uso de videojuegos, control parental y rendimiento escolar. *European Journal of investigation in health , psychology and education*, 3. (en prensa).

Martínez de Morentín, J.I., y Medrano, C. (2012). La mediación parental y el uso de internet. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (1), 549-556.

- Musitu, G. y García, J.F. (2004).** Consecuencias de la socialización familiar en la cultura española. *Psicothema*, 16, 288-93.
- Nathanson, A. (2001).** Parent and child perspectives on the presence and meaning of parental television mediation. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 45, 201-220.
- Nikken, P. y Jansz, J. (2006).** Parental mediation of children's videogame playing: a comparison of the reports by parents and children. *Learning, media and technology*, 31 (2), 181-202.
- Rideout, V. (2004).** Parents, media and public policy. Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation.
- Rinn, R. C. y Markle, A. (2005).** *Paternidad positiva. Técnicas de modificación de conducta en los hijos*. Ed. Mad. Colección: Eduforma.
- Shin, W. y Huh, J. (2011).** Parental mediation of teenagers' video game playing: Antecedents and consequences. *New Media & Society*, 13, 945-962.
- Slicker, E.K. (1998).** Relationship of parenting style to behavioral adjustment in graduating high school seniors. *Journal of Youth and Adolescent*, 27, 345-372.
- Sotomayor, E. (2008).** Normas y pautas de uso de Internet de los adolescentes y jóvenes españoles. En Tezanos, J.F. (Ed.). *Internet y las familias*. Madrid: Sistema, 107-142.
- Stanger, C., Dumenci, L., Kamon, J. y Burstein, M. (2004).** Parenting and children's externalizing problems in substance-abusing families, *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33 (3), 590-600.
- Steinberg, L., y Silk, J. S. (2002).** Parenting adolescents. En I. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (Vol. I. Children and parenting). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Valkenburg, P., Krcmar, M., Peeters, A. y Marseille, N. (1999).** Developing a scale to assess three styles of television mediation: "instructive mediation," "restrictive mediation," and "social covieing". *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 43, 52-66.
- Woodard, E.H., y Gridina, N. (2000).** Media in the home 2000 (*Annenberg Public Policy Center of the University of Pennsylvania, Survey Series No. 7*). Philadelphia: Annenberg Public Policy Center of the University of Pennsylvania.

ANEXO. Contrato Familiar adaptado de *Family Online Safety Institute*

Contrato para los padres

1. Yo sé que Internet es un recurso importante para mi hijo o hija, y que estar familiarizado con él es una habilidad importante para su educación. También sé que puede ser un maravilloso lugar para visitar, pero entiendo que debo hacer todo lo que este en mi poder para mantener a mis hijos seguros mientras ellos estén en Internet.
2. Voy a familiarizarme con los servicios y sitios Internet que mi hijo/a usa, y mantendré un interés sobre que páginas visitan mis hijos en Internet.
3. Solicitaré a mi hijo/a su nombre de usuario y contraseña, y me comprometo a no utilizarlos sin avisarle previamente.
4. Voy a establecer una normativa razonable sobre el uso del ordenador para mis hijos, especificando cuanto tiempo pueden estar en Internet. También voy a fomentar que participen en actividades fuera de Internet. Vamos a hablar de estas reglas para consensuarlas. Una vez aprobadas las imprimiré, para su firma y exposición en un lugar cercano al ordenador para que sirva de recordatorio.
5. Yo no voy a enfadarme si mi hijo/a me cuenta de algo “malo” que él o ella encontró o hizo mientras navegaba por Internet o usaba una Red Social.
6. En el caso que mi hijo/a hiciese algo que yo no apruebo en Internet, dedicaremos un tiempo para conversar calmadamente acerca de mis expectativas y de las razones que justifican las reglas de su uso. Yo entiendo que con tan solo quitarle el acceso a Internet no voy a solucionar el problema.
7. Yo voy a tratar de conocer a los amigos y contactos de mi hijo/a igualmente como trato de conocer a sus amigos en la vida real.
8. Yo voy a tratar de poner el ordenador que mi hijo usa en casa en un lugar familiar y nunca en el dormitorio de mi hijo/a.
9. En caso de detectar un uso susceptible de delito por terceros (ciberacoso, grooming, suplantación de identidad, phishing etc...) informaré a la autoridad competente. A tal fin me voy a preocupar por conocer el procedimiento de notificación.

10. Voy a hablar con mis hijos sobre sus perfiles en redes sociales; de lo que deben y no deben postear, a quienes deben permitir ser 'amigos' y como se deben comportar apropiadamente en sus interacciones en el Internet. Haré especial hincapié en la falta de control sobre los datos e imágenes que se suben a la red, y en las posibles consecuencias que puede acarrear.

11. Yo voy a aprender acerca de los controles parentales, para filtrar y bloquear material de Internet que sea inapropiado para mis hijos. Les informaré sobre las funciones de los filtros de control, y cuando están activos.

12. Si a pesar de las reglas acordadas y mis esfuerzos por entender su punto de vista, mi hijo/a continua rompiendo las reglas de uso de Internet, le propondré un régimen de sanciones. Dicho régimen será debatido y argumentado antes de su entrada en vigor. Una vez decidido se deberá aplicar de forma coherente a la conducta transgresora.

Firma_____

Fecha_____

Contrato para los hijos

1. Comunicaré a mis padres mis nombres de usuario y contraseñas, y siempre voy a mantenerlos en secreto ante otras personas.
2. Yo no voy a compartir mi información personal, o la de mis padres, o de mi familia con otros en Internet. Esto incluye: nombres, direcciones, número telefónico, edad, o nombre de mi escuela. Yo no voy a publicar información personal en mis perfiles, aunque piense que tan solo mis amigos pueden verla.
3. Yo voy a tratar a los demás en Internet como quiero que ellos me traten a mí. Voy a ser respetuoso y nunca voy a postear algo dañino o amenazas en Internet.
4. Yo voy a avisar a mis padres acerca de las personas que conozca en Internet o en la redes sociales, aunque no me lo pregunten. Yo no contestaré correos electrónicos, SMS, mensajes o solicitudes de amigos de gente que no conozca o de personas que mis padres no han aprobado.
5. Si veo o leo cosas que pienso que son fuertes, inapropiadas o negativas informaré a mis padres inmediatamente.
6. Avisaré a mis padres si recibo fotos o enlaces a alguna página que no he pedido, o que contenga contenido inapropiado, dañino o que me haga sentir incómodo, ya sea de odio, violencia, sexo o cualquier otra cosa que yo piense que no esté correcta.
7. Yo no voy a hacer nada que alguien me pida que haga por Internet si mis padres no me han dado permiso, especialmente cosas que sé que ellos no aprueban.
8. Yo no voy a llamar, escribir o encontrarme físicamente con una persona que he conocido por Internet, sin que antes mis padres me autoricen.
9. Comentaré a mis padres mi opinión sobre las reglas de uso de Internet, incluyendo cuanto tiempo puedo estar en línea, que sitios puedo visitar, y con quien puedo comunicarme.
10. Enseñaré a mis padres sobre el uso de redes sociales y sitios de Internet, y les ayudaré a entender lo que hago y que lugares frecuento cuando estoy en línea.

11. Yo sé que algunas veces mis padres van a supervisar mi uso de Internet o usar programas para restringir algunas páginas, pero entiendo que hacen esto para protegerme.

12. Yo sé que si no cumplo las reglas que estableceremos mis padres y yo, ellos pueden sancionarme incluso reduciendo o quitándome el acceso al ordenador, teléfono, consolas y otros dispositivos con acceso a Internet, hasta que mi comportamiento cambie.

Firma_____

Fecha_____

Evaluación y tratamiento

Antonio Castaños Monreal



introducción

La diversidad de trastornos que encuentran su origen en la relación de los menores con las TICOs es tan amplia que se precisaría de un manual para poder familiarizarles con los procesos terapéuticos correspondientes. Es por ello que hemos optado por el que ha supuesto una mayor demanda asistencial en Tecnoeduc@ y que suele suscitar una mayor preocupación en los padres: la adicción.

Cuando los padres acuden a nuestro centro ya han realizado una valoración del comportamiento de su hijo que consideran necesario modifique. Tal valoración se ve obstaculizada por el vínculo afectivo-emocional con el menor, el alarmismo de algunos medios de comunicación y, en ocasiones, por las diferencias de criterio entre ambos progenitores. El miedo es mal consejero y probablemente se toman medidas no solo ineficaces sino que, incluso, logran lo contrario de lo que se pretende. No es fácil educar respecto a tecnologías aparentemente inocuas que impiden los “peligros de la calle”; que no entendemos y que no tenemos tiempo de compartir con ellos.

Tras leer los capítulos anteriores ya es consciente de que el peligro podría estar en su habitación, pero no pretendemos que por el simple hecho de ver a su hijo asomado a su pantalla lo considere un adicto, ni que lo convierta en un “marcianito” entre sus iguales por ser el único que no tiene consola u ordenador con los que jugar o comunicarse con sus amigos.

En este capítulo, trataremos de orientarle respecto a como efectuar una valoración doméstica del problema. Le describiremos, sucintamente y en términos asequibles, las estrategias y herramientas de las que disponemos los psicólogos para su evaluación que, evitando ser intuitiva y adoptando el método científico, garantiza que mide lo que pretende valorar y lo hace con la precisión necesaria. Así mismo, le describiremos brevemente el modelo terapéutico que ha mostrado mayor eficacia y que, a nuestro juicio, ofrece mayores posibilidades de éxito

1. Definición: ¿Qué entendemos por evaluar en psicología?

La evaluación psicológica es la actividad previa necesaria para conocer el estado de un problema y actuar en consecuencia, ya sea a nivel preventivo y terapéutico como judicial, laboral, académico, etc. Posee, por tanto, una gran trascendencia y es por ello que debe reunir varias características esenciales, especialmente cuando los evaluados son menores. En ellos la evaluación posee ciertas peculiaridades, sobre todo si nos referimos al ámbito que nos ocupa: el de su relación problemática con las TICOs.

Al respecto tendríamos que referirnos, en primer término, al vínculo con los videojuegos online, ya que son los que han suscitado el mayor número de investigaciones y a los que se atribuye mayor potencial adictivo. Si fuera el uso ofensivo, agresivo o ilegal el que nos preocupara, tendríamos obviamente que referirnos a determinados usos, fundamentalmente en la actualidad, en las redes sociales. No obstante, desde hace años asistimos a una gran variedad de ofertas online en todas las tecnologías.

En la evaluación interactúan, en primer lugar, las peculiaridades del menor, su personalidad, situación psicológica y fisiológica; y dada la edad de los usuarios a los que nos dirigimos, los padres y hermanos, es decir el entorno familiar; los amigos y los compañeros de clase, como entorno social; las distintas tecnologías al alcance del menor; sus aficiones...etc.

Entre todos ellos se producirá un complejo entramado cuya influencia recíproca deberemos conocer para hallar la solución del problema.

La evaluación es un proceso científico amplio y complejo en el que será necesario conocer las variables que determinan el comportamiento para poder actuar terapéuticamente de manera eficaz.

2. Evaluación en casa:

Los comportamientos expuestos en el tema 3, respecto a la detección de síntomas directamente relacionados con el abuso, adicción y usos desadaptativos derivados de la utilización de las TICOs, son una referencia práctica para observar y situar inicialmente el comportamiento del menor

2.1. Conductas relacionadas con otros trastornos

Además de los citados, existen diversos trastornos que, o bien pueden confundirse con la adicción tales como los obsesivo-compulsivos, por cuanto tienen de reiterativos y determinantes de la conducta, o bien ocultar otros que el menor trata de evadir por medio de las TICOs. Depresión, estrés, ansiedad, fobia social...etc. Algunos de sus síntomas perceptibles son:

- Repite excesivamente comportamientos innecesarios como lavarse con demasiada frecuencia las manos, comprobar cerraduras, gas...etc.
- Se muestra triste, apático y desanimado desde hace más de un mes sin motivo o causa aparente.
- Se queja de molestias físicas para las que el médico no encuentra explicación o que diagnostica como “nervios”.
- Es extremadamente introvertido, se aísla y carece de habilidad de relación y comunicación con sus iguales.

Si aparecieran síntomas de malestar psicológico en el menor, recomendamos consultar al psicólogo antes de tomar medidas drásticas, tales como cortar Internet o eliminar el ordenador, por cuanto su uso podría “ocultar” trastornos psicológicos importantes que se verían agravados al eliminar la posibilidad de evasión.

Naturalmente no pretendemos con cuanto antecede capacitar para la obtención de un diagnóstico suficiente. Se trata de una primera aproximación informativa, lo más objetiva posible, que puede servir de ayuda, guiando inicialmente y facilitando los primeros datos. El conjunto de varios de estos síntomas en el presente. Más allá de cómo llamemos al diagnóstico, podrá servir al lector preocupado para situar el problema, tratando en primer término de modificarlos con sus propios recursos y, en todo caso, si fuera preciso, será una importante aportación en la primera consulta al psicólogo.

A modo de ejercicio recomendamos que, con la referencia del capítulo “3”, determinen qué conductas de las reseñadas realizan sus hijos y cual sería el diagnóstico en base a la propuesta de los criterios definitorios en aquel descritos.

Como ya señalamos anteriormente, es la interacción de distintas variables la que explica el problema y no debemos dejar escapar la ocasión de valorar nuestra posible influencia

en el problema. Es esencial conocer como reaccionan los familiares frente al comportamiento del menor. Un registro sencillo, pero que favorecería la autoobservación y puede ofrecer información de interés, consistiría en rellenar los siguientes apartados cada vez que se produzca preocupación, intervención o conflicto, como consecuencia del uso de las TICs por el menor:

QUÉ OCURRIÓ	QUÉ PENSÉ	QUÉ SENTÍ	QUÉ HICE
-------------	-----------	-----------	----------

Para que dicho registro resulte eficaz, conviene cumplimentarlo tan pronto como se produce la conducta problemática y, a ser posible, contrastar la respuesta con el otro progenitor, por cuanto, como es evidente, la unidad de criterio es un aspecto esencial a nivel educativo.

3. Recomendaciones para una respuesta adecuada

3.1 Conductas a evitar

Algunas trabas para una adecuada valoración y/o motivación al cambio, en las que conviene no caer, según hemos podido observar en nuestra actividad terapéutica, son:

- Discrepar con la pareja respecto a la importancia del problema y respuesta a adoptar, en presencia del menor.
- Albergar y potenciar sentimientos de culpa y fracaso o atribuir estos a la pareja.
- Tildar al menor de adicto o “enganchado”. Se sentirá atacado y se defenderá, negándose al diálogo, a cualquier información o ayuda, o contraatacando y llevado al límite la convivencia.
- Tomar medidas drásticas, basadas en la eliminación del ordenador o la consola, como ya vimos.
- Amenazar al menor con acudir al psicólogo. El menor debe sentir que el psicólogo es alguien objetivo, imparcial y clarificador y su participación se dirigirá a la ayuda y a la mejora de la situación conflictiva.
- Inhibirse de su responsabilidad como educadores y partícipes en la evaluación.
- Rendirse. No hay que desesperar ante la negativa inicial del menor a realizar los cambios necesarios o, en su caso, a acudir a la consulta con el psicólogo.

Por lo antes expuesto, es más efectivo apoyarnos en las consecuencias negativas evidenciables: suspensos, incumplimiento de horarios y de tareas, sanciones escolares o judiciales.. etc. ya que si no existen estas no existe el problema. Es más probable que acepte la ayuda si reconoce necesitarla: técnicas de estudio, habilidades sociales, técnicas de auto-control... etc. Nadie acude al psicólogo para perder y el menor estará más interesado en la consulta si responde a sus necesidades.

4. Qué objeciones suele plantear el menor y cómo resolverlas

1. El menor no acepta el problema y atribuye los efectos desadaptativos derivados del mal uso de las TICOS a otros factores, tales como que sus padres tienen “comido el coco”; “el profesor le tiene manía”, que sus amigos son unos aburridos y por eso los evita, que no ha sido autor de los actos ofensivos que se le imputan...etc. En resumen, niega o reduce la importancia y nocividad de las consecuencias de la actividad con las TICOS, tachando de exagerados a sus padres, negándose a seguir sus planteamientos reductores y amenazando con respuestas drásticas. Por ejemplo, como ya vimos, la negativa a continuar estudiando. Esta negativa suele desorientar al familiar, provocando en él sentimientos de impotencia, inseguridad y angustia.

2. El menor acepta que tiene un problema, pero se compromete a resolverlo sin ayuda, controlando el tiempo que dedica a la actividad. No quiere ni oír hablar del psicólogo, pues no encuentra nada patológico en esta conducta común, según él, a la de sus amigos. Los padres suelen creer a pies juntillas esta posibilidad y le conceden el margen de confianza solicitado. No pasa demasiado tiempo sin acabar descubriendo, en la mayoría de los casos, que solo ha sido una tregua ficticia que, frecuentemente, habrá servido para que se incrementen ocultaciones y mentiras. No obstante, incluso siendo sincero, su deseo de cambio podría resultarle imposible como consecuencia de su déficit de autocontrol.

3. El menor acepta acudir al psicólogo para reducir la presión que sobre su conducta grava o para recuperar la actividad prohibida tajantemente por sus padres, sin la menor motivación de cambio. Los padres experimentan cierta dualidad en esta etapa determinada; por una parte por la esperanza de que todo empiece a mejorar, por otra, por el temor de la lucha diaria, si el psicólogo les recomienda unos niveles de intervención que incrementen la resistencia agresiva del menor.

Cualquiera de estas situaciones requerirá un largo trabajo por delante poblado de diferentes objetivos, ya sea en el ámbito doméstico o en el profesional. En ambos escenarios

la participación de los padres resultará esencial para motivar al menor, atendiendo las diferentes etapas y conductas consecuentes, tal y como, muy resumidamente, planteamos a continuación.

De resultar conveniente la consulta psicológica, lo más adecuado es que la efectúen los padres o tutores. En el supuesto de recomendarse la terapia, será conveniente pero no imprescindible la presencia del menor. Si se negara bastará con que acudan aquellos.

4.1. Cómo ayudarle a avanzar

Para lograrlo habremos de recorrer diferentes etapas. Prochaska y Diclemente (1994), consideran que el cambio discurrirá por las siguientes: precontemplación, contemplación, preparación o determinación, acción, y mantenimiento.

La primera fase citada: **precontemplación** se define por que el menor no es consciente de tener un problema y por lo tanto no cree que necesite un cambio.

Para pasar a la siguiente fase, contemplación, en la que comience a vislumbrar las consecuencias problemáticas de su conducta, facilitaremos al menor, la toma de conciencia del deterioro de su situación. Contrastaremos sus opiniones, frecuentemente irreales, por sus reticencias al cambio, con la información objetiva resultado de la observación y registro realizada por Vds. o, en su caso, en la posterior evaluación psicológica. También se le pueden facilitar textos informativos fiables y cuestionarios para la auto-evaluación, pero siempre sin presionar en exceso y adecuados para su edad. En esta etapa suelen aparecer dudas en el menor, en cuanto a que la aceptación del problema conlleve las temidas medidas previsibles de eliminación de ordenador, consola, etc.



La siguiente fase se denomina preparación o determinación y, en ella, el menor tomará la decisión de cambiar, si bien todavía no se implica activamente. Aunque ya se compromete al cambio, todavía está pensando cómo hacerlo.

Dependiendo del grado del trastorno, podrá requerir o no la intervención profesional.

Llegará así a la fase de **acción** que le conducirá hacia el intento de solución. Esta cuarta fase supone la puesta en práctica de lo decidido durante la preparación. Es el inicio práctico del cambio y en ella, llegado el caso, trataremos de dotarle de las habilidades necesarias para abordar sus objetivos, estableciendo inicialmente las medidas de control adecuadas.

Por último, la denominada fase de **mantenimiento** tratará de preservar la mejoría lograda, aunque esta no será factible si no se ha producido un cambio en su estilo de vida que, orientado por el psicólogo, deberán los familiares apoyar y facilitar con el ejemplo y la participación.

Miller y Rollnick (1999) desarrollaron la técnica de la entrevista motivacional para preparar el cambio en conductas adictivas. Es un tipo de entrevista, centrada en el paciente, que busca ayudar a explorar y resolver contradicciones sobre conductas o hábitos insanos. Intenta aumentar la conciencia de los pacientes sobre sus riesgos de salud y su capacidad para hacer algo al respecto.

En cualquier caso, las fases citadas no se producirán necesariamente de manera lineal, siendo frecuente que se den retrocesos y avances en cualquiera de ellas. La más temida es la recaída; por ello esta tarea será permanente a lo largo de todo el proceso, y familiares y terapeuta, en su caso, deberán estar muy atentos a sus oscilaciones.



5. La asistencia psicológica

5.1. La evaluación

Los objetivos de la evaluación, tomando como referencia el trabajo de Forns et al (2002) y permitiéndome la licencia de efectuar una descripción más cercana, atendiendo al destino familiar de esta guía, son:

1. Identificar la conducta problemática.
2. Encontrar las variables que la desencadenan, mantienen o modulan, sean antecedentes o consecuentes, y expresar la relación por medio del diseño de un modelo hipotético de funcionamiento.
3. Diseñar un proceso de análisis psicológico, con finalidades descriptivas, comprensivas, predictivas y/o explicativas del entramado de conductas que intervienen en el modelo, con el fin de validar la consistencia del modelo supuesto.
4. Seleccionar las técnicas de medida adecuadas al objeto de análisis, y proceder a su aplicación.
5. Establecer el diagnóstico o toma de decisión diagnóstica: fijando el tipo de alteración y describiendo el funcionamiento de las conductas alteradas en relación con todas las variables intervinientes.
6. Determinar el pronóstico.
7. Prevenir, predecir, orientar y aconsejar, ayudar a la formación, indicar el tratamiento.
8. Analizar la eficacia de las acciones de consejo, prevención, formación y/o tratamiento emprendidas.
9. Comunicar la información diagnóstica obtenida, y también la derivada del tratamiento, al paciente, persona o institución que ha solicitado la consulta psicológica.

5.1.1. La entrevista

En el ámbito psicológico la entrevista no es un interrogatorio, muy al contrario, es un proceso de comunicación progresivo en el que fundamentalmente trataremos que el cliente se sienta cómodo, comprendido pero no juzgado, y desde una actitud cercana, avanzar con él en el conocimiento de las variables que constituyen el problema.

La entrevista, con formato semiestructurado, ofrecerá el margen de libertad necesario para adaptarse a las características del caso, tratando de facilitar una primera recogida de datos que nos permita posteriormente profundizar en aquellos que pudieran resultar de mayor relevancia, por medio de otros instrumentos. Suele efectuarse en primer lugar con los padres y posteriormente con el menor.

Otros instrumentos de evaluación:

Además del auto-registro antes citado, existen una serie de tests y auto informes que facilitan la evaluación y determinarán el diseño de la intervención terapéutica. A modo de muestra, les recomendamos lean los situados en “lecturas recomendadas”.

6. La terapia

El proceso terapéutico deberá, como es obvio, adaptarse a las características del trastorno en cada sujeto. Compartimos la opinión de que no existen enfermedades sino enfermos. Por tanto el abordaje terapéutico que recomendamos y dispensamos en Tecnoeduc@ es multicomponente e integral. Comprende diversos objetivos y actividades que, en conjunto, facilitarán la solución del problema en cada individuo y, en segundo lugar, no solo atiende la deshabitación o la eliminación de la conducta ofensiva sino que, además, incluye en la medida que se precise:

- La rehabilitación, entendida como el proceso que dotará al afectado de las capacidades y habilidades necesarias para el desarrollo normalizado de su vida en todos los ámbitos.
- La reinserción en la que aplicará tales capacidades modificando su relación con el entorno.
- Y la orientación a la familia o incluso, quizás, la intervención en este ámbito, para un mejor desarrollo de su participación en el proceso terapéutico.

6.1. Características

6.1.1. Tratamiento de la adicción

Se han propuesto diversos protocolos asistenciales para el tratamiento del uso problemático de las TICs. Los elementos esenciales, según Enrique Echeburúa (1999), para el tratamiento de la adicción son:

- Control de los estímulos vinculados a la adicción.
- Exposición prolongada a los elementos suscitadores del ansia por la conducta adictiva
- Solución de problemas específicos.
- Creación de un nuevo estilo de vida.
- Prevención de recaídas.

7. Programa de Tecnoeduc@

Coincidiendo parcialmente con las características citadas, exponemos a continuación las que, en el ámbito que nos ocupa, constituyen nuestro modelo de intervención terapéutica.

Para una mejor comprensión del mismo, les recomendamos acudir al capítulo 3 y recuerden las características esenciales del diagnóstico de adicción que allí planteábamos:

7.1. Aceptación del trastorno y motivación al cambio

Conseguir que los afectados se motiven hacia el cambio y hacia el tratamiento se ha convertido en uno de los retos más importantes de la psicología clínica y, en particular, del ámbito de las adicciones en donde resulta especialmente complicado, como ya comentamos. Lo habitual es que el primer contacto, personal o telefónico, en demanda de atención, lo realicen los padres o familiares que conviven con el menor. Siendo esta una experiencia común y generalizable que hemos podido constatar en otras adicciones, sitúa en aquellos la motivación inicial, que suele ser inexistente en este.

La aceptación del trastorno por parte del menor será, por tanto, el primer objetivo a lograr.

7.2. Control inicial de Estímulos

El diagnóstico adicción conllevará la presencia del impulso irresistible de realizar la conducta adictiva que se “disparará”, ante determinados estímulos, como consecuencia del condicionamiento al que ha estado sometido el menor. Por tanto, el segundo objetivo, imprescindible, será detener la conducta de juego mientras aprende el afectado a controlar su compulsión. Como es evidente resultaría imposible aprender a detener el impulso incontrolable mientras se cede ante él. Recomendaremos, por tanto, eliminar los estímulos que lo provocan, evitando cuantas circunstancias se vinculen al mismo.

Las tres puertas de entrada de los impulsos son: las situaciones que los estimulan o provocan, los pensamientos que los justifican y las emociones y sensaciones que nos alivian o gratifican. Si aprendemos a controlar cada una de ellas, podremos controlar la compulsión, superaremos el problema.

7.3. Entrenamiento

Las técnicas de autocontrol de la compulsión por excelencia son: La relajación (Jacobson, 1938), la detención del Pensamiento (Wolpe, 1969), y las auto instrucciones (Meichenbaum y Goodman, 1971) y constituyen la base de algunos otros procedimientos terapéuticos.

Dado que son las emociones intensas las que “enganchan” y provocan la adicción, por medio de un sencillo y eficaz procedimiento de relajación, podremos facilitar al menor la reducción de las mismas. Si a esto añadimos la eliminación de aquellos pensamientos automáticos, que acuden espontáneamente y “justifican” la conducta adictiva, habremos incrementado notablemente el autocontrol aludido.

Si, además, le enseñamos a auto instruirse, para seguir un diálogo interno con el que pueda concretar que hacer antes y durante la exposición, así como auto reforzarse tras finalizarla, tendremos muchas posibilidades de que la misma culmine con éxito.

No obstante, no es posible detener aquellos pensamientos en los que creemos. Por ello será necesario cuestionarlos con el menor e intentar que los sustituya por otros más lógicos, objetivos y racionales.

7.4. Reestructuración cognitiva

Lo que sentimos es, en gran parte, consecuencia de nuestros conceptos. Lograr que el menor comprenda la importancia y trascendencia de su comportamiento para el desarrollo de aspectos vitales de su futuro, por ejemplo, será fundamental.

Para el cambio de este y otros, mantenedores de la justificación de su conducta, le retaremos a que trate de demostrar la validez de sus creencias sometiéndolas a la revisión de:

- Su lógica interna.
- Demostrabilidad en base a la evidencia, desde la experiencia de los pros y contras.
- Utilidad para avanzar.

Como es evidente, difícilmente podrá lograrlo y deberá sustituir tales planteamientos por aquellos otros que superen la prueba que, necesariamente, serán racionales (Beck, 1983).

7.5. Desensibilización imaginada

En aquellos casos en que se constate que, aún proponiéndoselo sinceramente, es inevitable para el menor reaccionar de manera compulsiva ante los estímulos vinculados a la conducta problema, será necesario emplear esta técnica. A grandes rasgos, consiste en que el menor los visualice, de menor a mayor, en estado de relajación y conseguir que permanezca en ella durante su presentación imaginada, a lo largo del procedimiento. De este modo tales

circunstancias, asociadas a la relajación perderán su capacidad de activar el impulso. (Wolpe, 1958, 1969. Citado por Rimm y Masters, 1982).

7.6. Exposición con prevención de respuesta y control de estímulos

Finalmente, con los cambios cognitivos apuntados: el incremento del autocontrol por medio de la relajación y el control del pensamiento; expondremos al menor, de manera gradual, a la presencia de los estímulos que provocaban su conducta, normalizando así su relación con las TICOs (Castaños y Montesinos, 2005).

Dado que el objetivo final de la terapia consistirá en un cambio en el estilo de vida que resulte incompatible con la conducta problema, dependiendo de las peculiaridades del caso, entre otras técnicas que podrían resultar útiles, se encontrarían las siguientes:

Entrenamiento en toma de decisiones y solución de problemas. Es un procedimiento sencillo que ayudará a que el menor sea autónomo en decisiones coherentes con el cambio citado (D’Zurilla y Goldfried, 1971).

Entrenamiento en habilidades sociales. Es fundamental aprender a relacionarse adecuadamente con los demás, en edades tan cruciales y de manera presencial (Goldstein et al., 1989).

Técnicas de estudio, en el supuesto de que se hayan perdido o no existan, para que resulte factible retomar la actividad académica con ciertas posibilidades de éxito.

Restablecimiento de la integración familiar, académico/laboral y social y otras que le permitan una vida responsable y autónoma (Rehabilitación y reinserción).

Programación de actividades lúdicas, incompatibles y saludables para el menor.

Resolución de otros trastornos, con aplicación de las técnicas psicoterapéuticas específicas correspondientes.

Prevención de recaídas.

Desde nuestro punto de vista, la recaída, relativamente frecuente en las adicciones, sin pretender disminuir su efecto devastador en los familiares, es una oportunidad para detectar aquellos aspectos que es necesario reforzar en la terapia, retomándola si fuera preciso. Frecuentemente se produce por la dejación de pequeñas actitudes y comportamientos que pueden pasar desapercibidos. Por ejemplo, en relación a las apuestas online, que jugaran al póquer apostando muy poco con un grupo nada sospechoso de amigos.

Es conveniente aclarar que, en la peor de las situaciones, el porcentaje de recuperaciones es muy elevado. Para la correcta recuperación es importante la detección temprana, la elección de un procedimiento terapéutico eficaz y la implicación de los familiares en la puesta en práctica de las recomendaciones efectuadas por el psicólogo.

8. Resumen

Quién debe acudir. Aunque es deseable que acuda el menor, no es imprescindible. Será suficiente, inicialmente, que acudan sus familiares.

Cómo actuar. Si no ha sido posible prevenir el comportamiento problemático o adictivo con las TICOs, será el momento de actuar. Antes de hacerlo convendrá efectuar una valoración lo más objetiva posible y, en caso de dudas, antes de adoptar medida alguna, consultar con psicólogos especializados para que nos orienten.

Cuándo buscar ayuda. En cuanto detectemos perjuicios para el menor por el uso de las TICOs.

Dónde acudir: Por las similitudes aludidas con el juego patológico, será recomendable acudir a profesionales especializados en el tratamiento de dicha adicción.

Glosario

Desensibilización imaginada. Técnica psicoterapéutica que consiste en imaginar un estímulo; por ejemplo una situación, un pensamiento o un sentimiento, que activa la respuesta que se quiere controlar manteniendo un estado de relajación y evitando realizar la respuesta a evitar; por ejemplo no consultar el perfil de la red social.

Entrevista motivacional. Técnica no directiva, centrada en el paciente, que busca ayudar a explorar y resolver contradicciones sobre conductas o hábitos insanos. Intenta aumentar la conciencia de los pacientes sobre sus riesgos de salud y su capacidad para hacer algo al respecto

Reestructuración cognitiva. Técnica psicológica cuyo objetivo es cambiar algunas maneras de pensar distorsionadas, principalmente los pensamientos automáticos, que conducen a malestar emocional y frustración.

Referencias

Beck, A. (1983). Terapia cognitiva de la depresión. Desclee de Brouwer . Bilbao

Castaños A.E. y Montesinos, R. (2005). "Juego patológico. Un caso clínico. Terapia Psicológica. Casos prácticos. Ed. Pirámide. Madrid

D’Zurilla, T.J. y Goldfried, M.R. (1971). Problem-solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-126.

Echeburúa, E. (1999). ¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet. Bilbao: Desclee de Brower.

Forns, M., Abad, J., Amador, J. A., Kirchner, T., y Roig, F. (2002). Avaluació psicològica. Barcelona: Editorial U. O. C. Colecció Manuals.

Goldstein, A.P. et al. (1989). "Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de enseñanza. Ed. Martínez Roca.

Jacobson, E. (1938). Progressive relaxation. Chicago. Univ. Of Chicago Press.

Meichenbaum, D. H. y Goodman J. (1971). Training impulsive children to talk to themselves: a means of developing self-control. *Journal of abnormal psychology*, 77, pág. 115.

Miller, W. y Rollnick, S. (1999). La entrevista motivacional. Ed. Paidós. Barcelona.

Prochaska, J.O., Diclemente, C. y Norcross, J.C. (1994).. Como cambia la gente. Aplicación en los comportamientos adictivos. *Revista de Toxicomanías*, 1. Recuperado de <http://www.catbarcelona.com/pdfret/RET01-1.pdf>

Wolpe, J. (1969). Citado por Rimm, D.C. y Masters, J.C. *Terapia de la conducta. Técnicas y hallazgos empíricos*. Ed. Trillas, 1982.

Recomendaciones

Como muestra de un cuestionario y un test diagnósticos, aunque referidos a Internet y por ello debemos entenderlo de carácter general, recomendamos la página 49 de la siguiente referencia: www.aseteccs.com/revista/pdf/v02/addeccionainternet.pdf

Reseña curricular

Antonio Castaños Monreal es psicólogo clínico....

Daniel Lloret Irles es psicólogo. Profesor de Psicología Social en el Departamento de Psicología de la Salud de la Universidad Miguel Hernández. Sus intereses a nivel de investigación se han centrado en la prevención de abuso de drogas y de las conductas adictivas sin sustancias. Es miembro del grupo de investigación Prevengo y participa en redes de investigación internacionales. Ha coordinado o participado en más de diez proyectos de investigación competitivos nacionales e internacionales. Es autor o coautor de diversos manuales y artículos científicos sobre conductas adictivas.

Fernando Miró Llinares es Profesor Titular de Derecho penal y Director del Centro Crímina para el Estudio y Prevención de la Delincuencia de la Universidad Miguel Hernández, donde canaliza sus investigaciones centradas especialmente en tópicos del Derecho penal moderno como la participación delictiva o la respuesta penal a la cibercriminalidad y en investigación criminológica, principalmente en el ámbito de la cibercriminalidad. En la actualidad acompaña estas actividades investigadoras con la labor de Decano de la Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas de Elche.

Natalia García Guilabert es profesora e investigadora del Centro Crímina para el Estudio y Prevención de la Delincuencia de la Universidad Miguel Hernández. Sus principales ámbitos de interés científico son la violencia escolar, la delincuencia juvenil, las bandas juveniles, la valoración del riesgo de violencia y la cibercriminalidad, especialmente este último tópico sobre el que está desarrollando su tesis doctoral.

Natalia Pérez Chazarra es diplomada en Trabajo Social e ilustradora. Master en Drogodependencias. Trabaja como orientadora familiar y terapeuta de grupo y se ha especializado en Juego Patológico y Adicciones Tecnológicas. Cuenta en su haber una dilatada experiencia en intervención social con jugadores patológicos. Master en Ilustración con técnicas tradicionales y digitales, autora de las ilustraciones de esta guía.

Víctor Cabrera Perona es Licenciado en Psicología con Premio Extraordinario de Licenciatura y Master en Psicología de la Salud. En la actualidad, colabora con la Unidad de Atención Integral a la Fibromialgia en el Hospital de San Vicente del Raspeig y desarrolla actividades docentes en el Departamento de Psicología de la Salud en la Universidad Miguel Hernández de Elche. Es autor de diversos artículos científicos. Sus intereses como investigador están relacionados con la Comparación Social en conductas de salud y la prevención en conductas adictivas.

Presentación

En 2008 un grupo de profesionales del campo de la psicología y del trabajo social con acreditada experiencia en la prevención y el tratamiento de las conductas adictivas, deciden trabajar en la prevención del abuso de las nuevas tecnologías. Crean en Alicante, Tecnoeduc@ (Asociación para la prevención y tratamiento de las adicciones tecnológicas y otras conductas adictivas), con la voluntad de facilitar a madres, padres y profesionales la orientación y el conocimiento necesarios para prevenir los efectos negativos de estas tecnologías, atender a los afectados y seguir investigando en este nuevo campo.

Entre sus fines, resumidamente, destacan los siguientes:

- Proteger la integridad física, mental y moral de los menores respecto al uso desadaptativo, abuso y/o adicción a las tecnologías de la información, comunicación y ocio y cualesquiera otras conductas potencialmente adictivas.
- Prevenir las conductas adictivas en general, y en particular el abuso y/o adicción de las tecnologías de la información la comunicación y el ocio.
- Proveer a padres, madres y profesionales de los conocimientos precisos para educar en el uso saludable de las tecnologías de la información, la comunicación y el ocio y/o de cualquier otra conducta potencialmente adictiva.

Formar a estudiantes y profesionales interesados en la atención a tales conductas.

Atender la deshabituación, rehabilitación y/o reinserción de los afectados por dichas conductas.

Investigar acerca de las adicciones tecnológicas y otros trastornos adictivos comportamentales desde una aproximación amplia y pluridisciplinar.

En cumplimiento de estos objetivos, Tecnoeduca articula su trabajo en las siguientes líneas:

- Prevención escolar. El programa PRESTICO dirigido presencialmente a alumnos de primero y segundo de ESO. Está dirigido a reducir los riesgos derivados del uso problemático de las redes sociales, concretamente los derivados de su inexistente privacidad; del acoso

entre iguales o cyberbullyng y del grooming o acoso de adultos a menores con el fin de someterles a abusos sexuales

- Prevención Familiar. Escuelas de Madres y Padres tanto presenciales como virtuales.
- Asesoramiento y consultoría a organismos e instituciones.
- Atención clínica a casos particulares.
- Por último, ofrecemos a nuestros asociados un servicio virtual de atención individualizada respecto a los problemas que puedan surgirles en su labor educativa.

Desde su creación, Tecnoeduc@ ha contado con la colaboración de la Diputación de Alicante, que ha posibilitado que la prevención escolar y familiar llegue a los municipios de la provincia. Por ello, no podemos concluir esta presentación sin reconocer la sensibilidad de cada uno de los responsables políticos y profesionales que, desde la Diputación Provincial de Alicante, han hecho posible la aparición de esta guía, anticipándose al futuro próximo en el que, sin duda, otras instituciones seguirán su clarividente y precursora iniciativa.

