

La juventud de hoy no hace otra cosa que estar todo el día pendiente del móvil y de internet. ¿Cuántas veces hemos escuchado esa frase referida a nuestros adolescentes? Es cierto que el ocio ha cambiado, y mucho, en los últimos años, y que la relación de nuestros jóvenes con la red ha ido creciendo hasta convertirse en parte fundamental de su vida, seguramente, de forma excesiva.

Tanto es así, que la Estrategia Nacional de Adicciones, aprobada en 2018 por el Gobierno de España, incluía por primera vez las adicciones sin sustancia, como las

nuevas tecnologías, los juegos online y los videojuegos, al detectarse que hasta el 18% de los jóvenes de entre 14 y 18 años de nuestro país usa de manera abusiva las nuevas tecnologías.

En esta ocasión, hemos querido comprobar si Extremadura sigue el patrón nacional o si tenemos particularidades propias. Para ello, hemos realizado 1.342 encuestas en colegios e institutos de toda nuestra Comunidad, a jóvenes de quinto y sexto de primaria y de los cuatro cursos de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), siendo sorprendentes muchos de los datos obtenidos

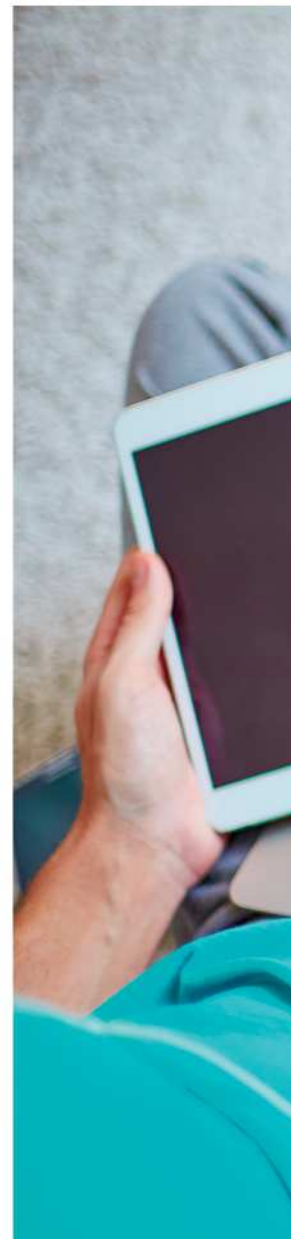
Conectados

En primer lugar, destaca sobremanera el hecho de que algo más del 95% de los jóvenes encuestados afirme tener internet en casa. Esta tasa de penetración es incluso superior a la media nacional, que se sitúa en el 85%.

Eso sí, hay que tener en cuenta que la gran mayoría de los chicos y chicas encuestados pertenecen a centros educativos situados en las ciudades de mayor tamaño (Badajoz, Cáceres, Mérida y

Enganchados a las redes

Las redes sociales y los sistemas de mensajería son atractivos para los jóvenes porque su sistema de funcionamiento implica la respuesta rápida, las recompensas inmediatas y la interactividad. El uso, en principio, es positivo, siempre que no se dejen de lado el resto de las actividades propias de una vida normal.



Plasencia), porque en el ámbito rural, el porcentaje se reduce notablemente.

En cuanto al tiempo que están conectados, la mayoría declara entre una y dos horas diarias (40%). Pero uno de cada tres pasa entre tres y cinco horas cada día navegando en la red y casi un 10%, más de seis horas. Aquí también hay diferencias importantes, pero no según localidades, sino según la edad, pues la gran mayoría de los más pequeños de los entrevistados, de quinto de primaria, pasan menos de dos horas, mientras que algo más de la mitad de los mayores, de cuarto de la ESO, están

conectados entre tres y cinco horas, un uso que consideramos excesivo.

En red

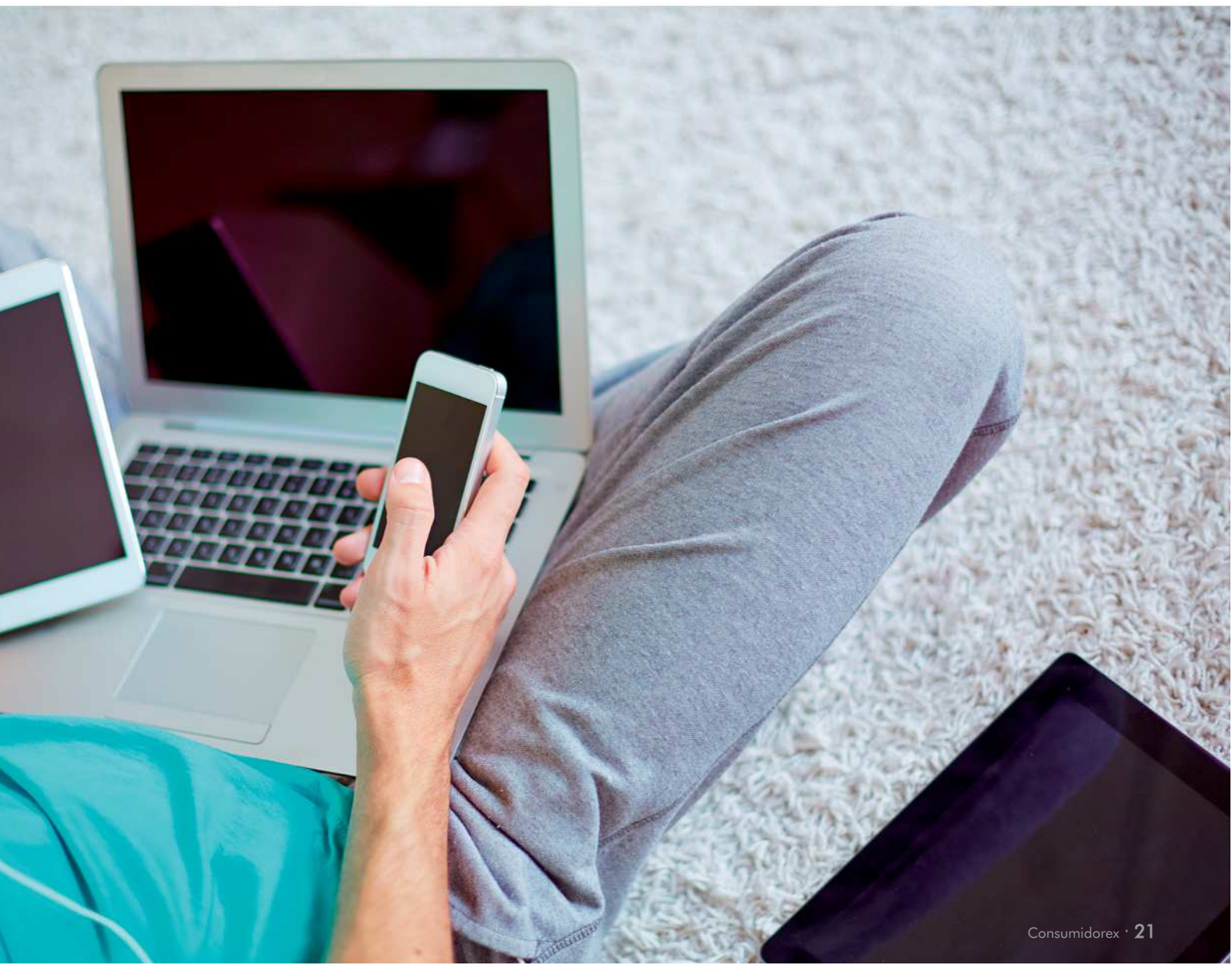
Una de las formas de relacionarse de nuestros jóvenes es su perfil en redes sociales. De hecho, algo más del 92% afirma tenerlo en alguna plataforma.

Por otra parte, hemos constatado el cambio de hábitos en las redes sociales con respecto a los adultos. Si estos usan mayoritariamente Facebook o Twitter para estar conectados en las redes, los jóvenes prefieren, sobre todo, Instagram (casi el 85% de quienes usan redes sociales tiene perfil en esta platafor-

ma), WhatsApp y Youtube; sin embargo, Facebook y Twitter son casi testimoniales. Las plataformas más utilizadas por niños de cuarto y quinto de primaria son Youtube (40%) y WhatsApp (33%).

Los seguidores en redes sociales también son muy importantes para nuestros jóvenes, ya que más cuatro de cada cinco de los encuestados sigue a más de 500 personas. Es igual de importante el dato de cuántos seguidores tienen en sus perfiles, y es el mismo: el 25% tiene más de 500 seguidores.

Por otra parte, nos sorprende gratamente que tan solo el 15% de los



encuestados tenga su perfil público; sin embargo, es alarmante que uno de cada tres acepte peticiones de amistad de personas que no conocen, y la tendencia es que, cuanto mayor es el joven, con mayor frecuencia lo hace, llegando al 50% en cuarto de la ESO.

En muchas ocasiones, caemos en el error de pensar que estas redes sociales acaparan la mayor parte del tiempo que los jóvenes emplean en internet. Sin embargo, nuestros datos nos dicen que la mayoría (40%) emplea menos de una hora diaria en esta tarea. En este caso, también hay diferencias notables según la edad del entrevistado, pues dos de cada tres alumnos de quinto de primaria usan las redes sociales menos de una hora, mientras que casi el 40% de los de cuarto de la ESO están conectados entre tres y cinco horas.

Estar desconectados

Que internet es parte de la vida de nuestros jóvenes, es indudable. Y hasta tal punto, que para casi uno de cada cuatro de ellos sería difícil o muy difícil estar 24 horas sin poder conectarse a la red. Y este porcentaje llega al 33% en cuarto de la ESO. Sin duda, debemos enseñar a nuestros jóvenes que existen mecanismos de comunicación y entretenimiento distintos a internet y que estar 24 horas desconectados no tendría por qué suponer problema alguno. Aunque



Decálogo para educar en el buen uso de las TIC

Fuente: Proyecto Conectados

Para casi uno de cada cuatro jóvenes sería difícil o muy difícil estar 24 horas sin poder conectarse a la red, y el 37% de ellos mira frecuentemente su dispositivo móvil aunque no haya recibido ninguna notificación

no debe ser fácil para el 62%, pues reconoce mirar el teléfono móvil aunque no haya recibido ninguna notificación. Este porcentaje, además, va creciendo según avanza la edad, y llega al 81% en cuarto de la ESO.

Al mismo tiempo, al 31% de los encuestados les incomoda no tener

el móvil cerca, lo que deja bien a las claras la dependencia que en muchas ocasiones tienen de sus dispositivos. Aunque, la verdad, no creemos que esta incomodidad sea exclusiva de los más jóvenes.

Y es que casi uno de cada tres encuestados nos dice que alguien de su familia come o cena con el

1. Dialoga con tus hijas e hijos, favorece la comunicación positiva y la escucha activa.

2 Establece normas claras para regular el uso de Internet, videojuegos y dispositivos. Debe estar muy claro cuándo, cuánto y dónde pueden utilizarlos. Implantar esas normas y cumplirlas contribuirá a reforzar hábitos digitales saludables.

3 Edúcales en la gestión inteligente de los dispositivos, del ocio y del tiempo libre, de sus responsabilidades, para que vayan adquiriendo conciencia sobre sus decisiones.

4 Esfuérzate para que tus hijos e hijas encuentren en ti confianza y apoyo, que sientan que pueden contarte cualquier problema; transmíteles siempre tu amor incondicional.

5 Comparte con tus hijos e hijas el uso de la tecnología, especialmente cuando navegan en Internet: ayúdales a reconocer páginas web fiables, enséñales a identificar el porqué de lo que buscan o eligen consumir. Recuérdales que nunca deben proporcionar datos personales en la red.

6 Intenta ser consecuente y dar ejemplo en tu propia interacción con la tecnología.

7 Elige bien los videojuegos a los que van a acceder tus hijos e hijas: infórmate sobre las normas PEGI (edad y contenidos) y supervisa los juegos que se intercambian con amigos. Para conocer mejor lo que les entretiene, prueba a jugar con ellos en alguna ocasión.

8 Habla con ellos sobre el uso útil de un móvil: llamadas necesarias, mensajes importantes, respeto por el tiempo propio y por el tiempo de los demás. Ayúdales a hacerse responsables de su consumo, que siempre debe ser limitado, progresivo y acorde a su edad en tiempo y contenidos.

9 Especialmente cuando tus hijos o hijas son pequeños, recurre a programas de control parental en ordenador, tabletas, móviles o videoconsolas, para evitar se encuentren contenidos inadecuados para su edad.

10 Mantente al corriente de los avances de la tecnología y de la sociedad conectada, para que la llamada brecha digital no suponga un obstáculo en tu labor de educar a tus hijas e hijos.

móvil en la mesa. Sin duda, nuestro ejemplo como padres es fundamental en su desarrollo, y debemos procurar que, al menos los ratos que compartimos a la mesa, sean ratos “desconectados”.

Lo que no podemos negar es que, al menos, lo intentamos, porque al 71% de los jóvenes le han dicho en alguna ocasión que pasa demasiado tiempo con el teléfono móvil. Otra cosa es, evidentemente, que nos hagan caso, pues la práctica totalidad no cambia su conducta por ese motivo.

Precisamente esa “dependencia” del móvil lleva a muchos padres (algo más de la mitad) a usarlo como castigo. Seguramente, además de

ese sentido punitivo, debería ser más frecuente la costumbre de privar a nuestros hijos de sus teléfonos, pues el 45% de ellos reconocen que hacen un uso excesivo de él, sobre todo en lo referente a redes sociales y WhatsApp.

Para qué usan los dispositivos

Nuestro móvil conectado a la red tiene infinidad de posibilidades de uso. Sin embargo, una de ellas que puede ser muy provechosa, como usarlo para leer, no es muy popular entre nuestros jóvenes pues sólo lo hace el 27%. Eso sí, las chicas son más aplicadas en esta tarea, pues las que responden afirmativamente llegan al 32%, diez puntos más que en el caso de los chicos.

Sin duda, estas redes sociales se llevan la palma en el porcentaje de uso del móvil; sin embargo, aunque podríamos pensar que lo hacen para estar en contacto con sus amigos, lo cierto es que la mayoría (33%), lo hace para pasar el rato, como forma de ocio. Además, lo cierto es que son menos activos de lo que podríamos pensar pues “sólo” uno de cada cuatro sube contenidos a sus perfiles de las redes sociales, es decir, que las usan con más frecuencia para mirar la vida de los demás que para exponer la propia. No obstante, existe una diferencia de casi ocho puntos a favor de las chicas, más propensas a compartir en las redes.

Lo que sí debe preocuparnos es que

el 15% de quienes afirman haber subido contenidos, se ha arrepentido alguna vez de hacerlo, porcentaje que sube hasta el 20% en los cursos superiores de la ESO. No podemos dejar de recordar en este punto la necesidad de hablar con nuestros hijos e inculcarles la conveniencia de mantener su intimidad.

Uno de los efectos negativos que se suelen achacar a las redes sociales es que distraen a los jóvenes de sus estudios. Y parece que esta afirmación tiene fundamento, pues casi el 21% afirma que consulta sus redes sociales mientras está en clase o estudiando. Es muy curioso, y quizás reflejo del dicho sobre la paja en el ojo ajeno y la viga en el propio, que mientras que sólo uno de cada cinco reconoce esta distracción en uno mismo, casi el 70% conozca a alguien que sí lo hace.

Y, después de todos estos datos, y de certificar que la práctica totalidad de los jóvenes tienen perfiles en redes sociales y que el principal uso de sus dispositivos conectados a internet es, precisamente, navegar por estas redes, el 47% de ellos nos dicen que les dan igual, que no piensan que sean ni buenas ni malas. Mayor motivo para, dentro de lo razonable, controlar el uso que hacen de las mismas.

Videojuegos

Otro de los usos de las nuevas tecnologías que prefieren muchos



Es muy curioso que mientras que sólo uno de cada cinco reconoce que mira sus redes sociales mientras está en clase o estudiando, casi el 70% conozca a alguien que sí lo hace

jóvenes es el de los videojuegos. De hecho, casi dos de cada tres juegan con sus móviles o consolas. En este caso sí hay enormes diferencias entre chicos (juega el 90%) y chicas (40%). Y, curiosamente, también entre edades, pues juegan mucho más los alumnos de primaria (71%) que los de los últimos cursos de la ESO (52%).

Eso sí, al menos, este uso parece estar más controlado en casa, pues casi el 60% juega menos de una hora diaria. Pero debe ser una hora bastante intensa, pues el 40% reconoce haberse sentido molesto si sus padres interrumpen su partida, y el 45% se enfada cuando pierde.

Conclusión

Que nuestros jóvenes usan internet y las redes sociales es incuestionable. Que muchos las usan mal, también lo es.

El término de adicción a las redes sociales es controvertido porque no figura como tal (de momento) en las clasificaciones psiquiátricas. Sin embargo, más allá del mal uso, se puede hablar de adicción cuando su utilización supone una pérdida de control, una absorción a nivel mental y una alteración grave en el funcionamiento diario de la persona afectada.

El adicto disfruta de los beneficios de la gratificación inmediata, pero

SÍNTOMAS DE QUE TU HIJO ES ADICTO A INTERNET

- Siente gran satisfacción y euforia cuando está frente al ordenador o la consola.
- Piensa en internet o los videojuegos cuando está haciendo otras cosas.
- Miente sobre el tiempo real que pasa conectado a la red o a un videojuego.
- Descuida la vida de relación, especialmente con la familia, el estudio, los amigos...
- Está inquieto o angustiado cuando no está conectado a un chat.
- Intenta cortar con el ordenador sin conseguirlo.
- Duerme menos: navega y chatea más durante la noche.
- Extrema irritabilidad cuando se le interrumpe o se le niega el acceso.
- Abandona las obligaciones y aficiones. Casi no sale los fines de semana, se queda en el ordenador.
- Reproches debidos al uso de la Red, sobre todo por parte de familiares y amigos.
- Descuida su propia salud, no come o no cena.
- En casos extremos: alteraciones físicas causadas por las horas que está delante de la pantalla: ojos secos o lagrimeo, dolores de cabeza, de espalda, de muñeca...

no repara en las posibles consecuencias negativas a largo plazo. Por ello, el abuso de las redes sociales puede facilitar el aislamiento, el bajo rendimiento, el desinterés por otros temas e incluso los cambios de conducta (por ejemplo, la irritabilidad), así como el sedentarismo o las alteraciones del sueño.

La adicción acaba por consolidarse cuando se produce un uso abusivo descontrolado, aparecen síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, intranquilidad) ante la pérdida temporal de conexión, se establece la tolerancia (es decir, la necesidad

creciente de aumentar el tiempo de conexión) y de ahí derivan consecuencias negativas para la vida cotidiana.

En estos casos el adicto muestra un ansia por las redes sociales y se produce un flujo de transrealidad que recuerda la experiencia de las drogas. Es decir, surge un efecto bola de nieve: los problemas se extienden a todas las parcelas de la persona afectada, incluyendo la salud, la familia, el colegio o instituto, el trabajo y las relaciones sociales).

Por eso, es muy importante que los

padres y profesores estén informados sobre los riesgos de esta realidad para poder educar a los más jóvenes. Es de gran ayuda que los adolescentes sean conscientes de los riesgos que ofrece Internet.

No obstante, conviene que los jóvenes reciban un mensaje en tono positivo y no alarmista: las nuevas tecnologías son buenas cuando se hace un uso positivo de ellas.

Y recuerda que nuestros actos son ejemplos para nuestros hijos. Si, como adultos, hacemos un uso adecuado de la tecnología, es más fácil que ellos también lo hagan.