

Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes

Guía para educadores

Enrique Echeburúa
Ana Requesens

PIRÁMIDE

OJOS SOLARES
Tratamiento

PSICOLOGÍA

Adicción a las redes sociales

y nuevas tecnologías
en niños y adolescentes

Guía para educadores

Enrique Echeburúa
Ana Requesens

Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes

Guía para educadores

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «OJOS SOLARES»

Sección: Tratamiento

Director:

Francisco Xavier Méndez

Catedrático de Tratamiento Psicológico Infantil
de la Universidad de Murcia

Edición en versión digital

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del copyright.

© Enrique Echeburúa Odriozola y Ana Requesens Moll, 2012

© Primera edición electrónica publicada por Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2012

Para cualquier información pueden dirigirse a piramide_legal@anaya.es

Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid

Teléfono: 91 393 89 89

www.edicionespiramide.es

ISBN: 978-84-368-2700-2

*A todos los padres y educadores anónimos que se esfuerzan
y dan lo mejor de sí para sacar adelante a sus hijos y alumnos,
incluso en circunstancias adversas.*

«La libertad, querido Sancho, es uno de los dones más preciados que a los hombres dieron los cielos. Con ella no pueden igualarse los tesoros que encierra la tierra ni el mar encubre. Por la libertad, así como por la honra, se puede y debe aventurar la vida.»

MIGUEL DE CERVANTES
*(El ingenioso hidalgo don Quijote
de la Mancha, II, 58)*

Índice

Introducción	15
1. Las redes sociales y las nuevas tecnologías: el mundo de Internet	19
1. ¿Qué son y cómo funcionan las redes sociales?	22
2. Atractivos de las redes sociales y formación de la identidad personal en la adolescencia	23
3. Frecuencia de uso	26
2. Los adolescentes y el comportamiento social	29
1. Caracterización de esta etapa de la vida	31
2. Sistema de valores y referentes externos (familia, escuela y tiempo libre)	33
3. Riesgos propios de esta etapa	35
3. Los jóvenes y las nuevas tecnologías	39
4. Adicción a las redes sociales	47
1. ¿Qué es una adicción?	49
2. La adicción a Internet y a las redes sociales	51

5. Otros riesgos	57
1. Acceso a contenidos inapropiados	59
2. Ciberacoso entre iguales	61
3. Ciberacoso sexual	62
4. Pérdida de intimidad	63
5. Comisión de delitos y responsabilidad legal de los adolescentes y de los padres	68
a) Comisión de delitos	68
b) Responsabilidad legal de los adolescentes y de los padres	69
6. ¿Cuándo se encienden las luces rojas de alarma?	71
7. Factores de riesgo y factores de protección	79
1. Factores de riesgo	81
a) Factores personales	81
b) Factores familiares	84
c) Factores sociales	85
2. Factores de protección	85
a) Recursos personales	86
b) Recursos familiares	97
8. Prevención y estrategias preventivas	101
1. Información sobre el uso y el control de las redes sociales	104
2. Educación en valores	105
3. Regulación de las emociones	109
a) Irritabilidad	109
b) Ansiedad	115
c) Depresión	120
4. A vueltas con la autoestima	127
a) Déficits de autoestima	128
b) Mejora de la autoestima	129
5. Solución de problemas específicos	133
6. Cambios en el estilo de vida	140

9. Consejos para padres y educadores	145
1. Uso adecuado de las tecnologías en función de la edad	147
2. Decálogo para padres y educadores	148
3. Medidas de seguridad para los adolescentes en el uso de las nuevas tecnologías	152
10. Reflexiones finales	157
Lecturas recomendadas	161
Glosario	167
Internet y legalidad	175
¿Adónde acudir cuando existe un problema de adicción a las nuevas tecnologías?	183

Introducción

Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) han facilitado a los niños y adolescentes un horizonte de conocimientos y experiencias que son, en general, beneficiosos para su desarrollo personal y social. Sin embargo, hay una preocupación creciente por los riesgos que estas oportunidades traen consigo.

Estas tecnologías no son, en realidad, nuevas. Así, la televisión, la radio, el teléfono y el cine pueden ser catalogados en esta categoría de medios de comunicación que son útiles y que resultan atractivos a una gran parte de la población. Sin embargo, las nuevas tecnologías digitales de entretenimiento parecen haber llevado el concepto de placer a un nuevo nivel y con una eficiencia, disponibilidad y facilidad de acceso nunca vistos antes en la sociedad moderna. Así, se puede abusar fácilmente de los ordenadores y, especialmente, de Internet (en sus diversos recursos, como las redes sociales virtuales, los juegos interactivos, etcétera), de los teléfonos móviles y de los videojuegos. Todos ellos pueden crear hábitos específicos de conducta y, en casos extremos, generar alteraciones en el estado de ánimo y en la conciencia, así como facilitar la adicción a algunas personas predispuestas.

Con la irrupción de las nuevas tecnologías se ha modificado el proceso tradicional en la difusión de la cultura y de la información. Lo que ellas han traído consigo es que la cadena de transmisión del conocimiento se ha invertido, pasando a ser los adolescentes quienes enseñan a los adultos. Hay padres que se han incorporado con éxito a las nuevas tecnologías, pero hay otros que, en función de su mayor edad, menor nivel cultural o incluso de una cierta tecnofobia, se muestran resistentes por desconocimiento o rigidez mental o se encuentran inquietos por la fascinación que las TIC ejercen en los adolescentes.

Estas tecnologías están llamadas a facilitarnos la vida, pero también pueden complicárnosla. En algunas circunstancias, que afectan sobre todo a adolescentes, Internet y los recursos tecnológicos pueden convertirse en un fin y no en un medio. Si hay una obsesión enfermiza por adquirir la última novedad tecnológica (por ejemplo, en móviles o en soportes de música) o las redes sociales se transforman en el instrumento prioritario de comunicación y de dedicación de tiempo, el ansia por estar a la última o por comunicarse virtualmente puede enmascarar necesidades psicológicas ocultas. Asimismo, las redes sociales pueden atrapar en algunos casos a los adolescentes, porque el mundo virtual contribuye a crear en ellos una falsa identidad y a distanciarles de los demás, si hay una pérdida de contacto personal, o a distorsionar el mundo real.

Algunos de los recursos en Internet potencialmente adictivos son las redes sociales, la pornografía *on-line*, el cibersexo, las *webcams*, el correo electrónico, los casinos virtuales, las compras *on-line*, los portales de subastas, los juegos de rol y los videojuegos interactivos, las consolas portátiles y, en general, la navegación por Internet.

El grupo con mayor riesgo de hacer un uso inadecuado de las nuevas tecnologías es el de los adolescentes. Las características propias de esta etapa evolutiva, unidas a la familiaridad con su manejo, la facilidad de acceso y las ventajas innegables que encuentran en su uso, hacen de este grupo de edad un colectivo especialmente vulnerable. Ello no quiere decir

que no haya también adultos enganchados a Internet y a sus diversos recursos.

Las redes sociales resultan tan atractivas y fáciles de usar que muchos adolescentes no se plantean que pueden tener consecuencias negativas. Sin embargo, entrar en una red social resulta muy fácil, pero salirse de ella no lo es tanto.

Este libro tiene como objetivo presentar una guía práctica en donde se describen de una forma sencilla las características de las nuevas tecnologías, se exponen los principales peligros de las redes sociales para los adolescentes y se marcan estrategias de actuación al alcance de los educadores. En el texto se explica el atractivo que las nuevas tecnologías (y, en particular, las redes sociales) suscitan en los adolescentes y jóvenes en función de la significación emocional que las relaciones sociales tienen en este período evolutivo de la vida. Se indican con precisión los riesgos de adicción y otras posibles consecuencias negativas asociadas al abuso de las redes sociales (contenidos inadecuados, acoso sexual, ciberacoso, comisión de delitos, etcétera). Asimismo se establecen de forma práctica los indicadores que alertan del paso de una afición a una adicción. También se detallan los principales factores de riesgo y de protección para los jóvenes a nivel psicológico, familiar y social. Por último, se señalan algunos consejos útiles para padres y educadores, relativos al uso adecuado de las nuevas tecnologías en función de la edad, se indican las principales vías de actuación para conseguir una prevención eficaz y afrontar tempranamente los posibles problemas existentes en este ámbito, y también se sugieren algunas medidas de seguridad para los adolescentes. A modo de apéndices, se incorporan un glosario y unos apartados relativos a algunos aspectos legales de Internet, así como un listado de centros de ayuda.

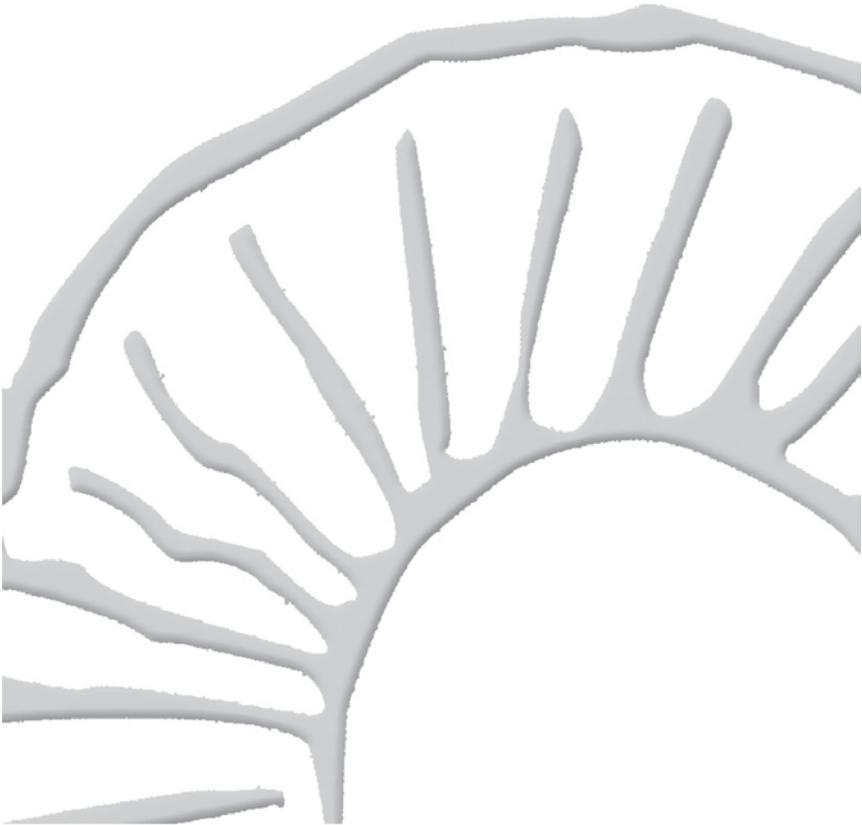
El libro está diseñado para educadores, incluidos los padres, y otros profesionales (psicólogos, trabajadores sociales, etcétera) que están en contacto directo con los adolescentes. Se ha prescindido de citas bibliográficas y de un trasfondo teórico, más allá de lo estrictamente necesario, y se ha hecho hincapié en el carácter aplicado del texto. Los autores se sirven de dibujos,

ejemplos y metáforas que tienden a hacer más inteligibles y directos los contenidos expuestos. Asimismo se incluyen diversas actividades prácticas que los educadores pueden utilizar para trabajar estos conceptos con los adolescentes.

Los autores, Enrique Echeburúa y Ana Requesens, pertenecemos a la Fundación Gaudium, que tiene una amplia trayectoria en el ámbito del estudio de las adicciones sin drogas y en la elaboración de programas preventivos para adolescentes en este ámbito. Queremos agradecer especialmente a las psicólogas Astrid Martínez y Carmen Díez, así como al equipo técnico de la Fundación, su colaboración en el desarrollo de los apartados prácticos del libro. La mayor satisfacción de los autores sería contribuir con este texto a la mejora de la calidad de vida de los menores y de sus familias, así como poner al alcance de los educadores un material que les sea de utilidad en su quehacer profesional diario.

CAPÍTULO 1

LAS REDES SOCIALES Y LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: EL MUNDO DE INTERNET



Las nuevas tecnologías han llegado hace pocos años y se han instalado entre nosotros definitivamente. Se trabaja, se aprende, se divierte y hasta se enamora delante de la pantalla. El mundo se mueve a mucha velocidad desde que las distancias se esfumaron a golpe de clic. Hoy parece inconcebible que se pueda funcionar sin el correo electrónico, las redes sociales o la ventanita de Google.

Las TIC simplifican considerablemente nuestros quehaceres cotidianos. En la última década han cambiado de forma sustancial la vida diaria de las personas, de manera que en la actualidad resulta raro el hogar en el que su uso no se ha generalizado. Estas tecnologías, e Internet en particular, han modificado nuestra forma de estar en el mundo, desde el modo habitual de trabajar o de resolver distintos tipos de gestiones hasta la forma de relacionarnos con otras personas o de ocupar el tiempo de ocio. Internet ha revolucionado el mundo de las comunicaciones, el entretenimiento, las compras, el trabajo y otros muchos ámbitos.

Estos cambios son, en principio, positivos. De hecho, las nuevas tecnologías contribuyen a aumentar la calidad de vida de las personas. Los menores de hoy en día son los llamados

nativos digitales porque han nacido y crecido con las nuevas tecnologías, cuentan con ellas en sus vidas desde muy pequeños y, de algún modo, llegan a constituirse en su seña de identidad. Sin embargo, muchos padres tienen aún un perfil tecnológico bajo, lo que revela la existencia de una *brecha digital* entre adultos y menores y supone un obstáculo en el objetivo de lograr un uso seguro y responsable.

A partir de los diez u once años (e incluso antes) los menores se conectan a la Red de forma regular. A medida que el niño se hace adolescente, los tiempos de conexión aumentan, lo que viene facilitado por el hecho de que la mayor parte de los hogares españoles cuentan con un ordenador y con acceso a Internet. Las TIC, como el correo electrónico, la mensajería instantánea y los móviles, fomentan las relaciones sociales y potencian la integración de los menores en la vida cotidiana, pero no están exentas de ciertos riesgos (relaciones superficiales, identidad distorsionada, agresividad verbal, creación de un mundo imaginario, etcétera).

1. ¿Qué son y cómo funcionan las redes sociales?

Entre los últimos desarrollos de Internet se incluyen las llamadas *redes sociales* (entre ellas, Tuenti, Facebook o Twitter). Su objetivo es crear un espacio en el que las personas registradas puedan comunicarse, compartir opiniones, emociones o experiencias y, en suma, interactuar. Las redes sociales son espacios *virtuales* creados para las relaciones interpersonales, pero habitualmente operan como medios para articular relaciones *reales*, o al menos se orientan con esa expectativa.

Una red social es una estructura formada por personas que están interconectadas por Internet por diferentes tipos de vínculos (afectivos, familiares, laborales, sexuales, de amistad, etcétera). Estas redes constituyen un grupo dinámico, en continua evolución (hay personas que aparecen y otras que desaparecen) y, en general, abierto a nuevas incorporaciones, lo que posibilita acceder de forma sencilla al contacto con personas desconocidas. En general, las redes se forman entre jóvenes que tienen intereses

similares, por lo que las relaciones con personas de otras edades o con intereses distintos son escasas y poco significativas.

Sin embargo, las redes sociales no son patrimonio exclusivo de los jóvenes y adolescentes. En Facebook, por ejemplo, puede tener cuenta una chica de 25 años y su abuelo de 80 y, además, ambos pueden comunicarse y compartir fotos. La *alfabetización digital* ha alcanzado a las personas ancianas y jubiladas y, por ello, cada vez son más las personas de edad avanzada que participan en foros y escriben en *blogs* y en redes sociales.

De este modo, las redes sociales permiten conectar con amigos, entablar nuevas relaciones, seguir la pista de relaciones pasadas (por ejemplo, de antiguos compañeros del colegio) y conocer hasta cierto punto la intimidad de las personas, cuando se tiene acceso, por ejemplo, a lo que publican en su *muro* o a las fotos que *cuelgan* en la red.

2. Atractivos de las redes sociales y formación de la identidad personal en la adolescencia

Para cualquier preadolescente tener su primer móvil se constituye en un paso importante para *hacerse mayor*, algo así como un rito de iniciación a la adolescencia, lo que supone un grado de autonomía, libertad e intimidad. En el caso de los más pequeños, los dispositivos tecnológicos, como el ordenador, los videojuegos o las consolas, desempeñan una función fundamentalmente lúdica y de entretenimiento.

A partir de la adolescencia, las TIC, además de servir para la diversión y el ocio, cumplen una función relacional. Si la mayoría de los internautas utilizan las redes sociales virtuales (Facebook o Tuenti) es porque éstas desempeñan una función importante. Al margen de los recursos disponibles en ellas (entre otros, *chatear*, enviar mensajes gratis, crear eventos de manera pública o privada, mantenerse informados de fiestas y actividades diversas o compartir fotos y vídeos), las redes sociales cubren necesidades psicológicas básicas de los adolescentes: hacerse visibles, reafirmar la identidad ante el grupo, divertirse o estar conectados a los amigos.

La relación entre las personas en los *chats* es fluida y genera menor ansiedad que en la vida real, lo que facilita la superación de la vergüenza, la timidez o el miedo al ridículo. Asimismo, el hecho de publicar fotos en su perfil *on-line* o compartirlas con sus amistades habituales es una actividad de socialización que contribuye a la formación de la identidad de los adolescentes. La creación de perfiles en las redes sociales o los *blogs* personales y el establecimiento de relaciones afectivas son modos de manifestar su propia identidad, es decir, de forjar su autoconcepto y de fortalecer su autoestima.

En las redes sociales se vuelcan emociones, se comparte el tiempo libre y se da salida a distintos tipos de fantasías. El anonimato produce terror, del mismo modo que asusta la soledad. Si no se está en Tuenti o en Facebook es como si no se existiese. Las redes sociales son el espantajo que aleja el fantasma de la exclusión y fomentan la participación a distancia, con vínculos que tan fácilmente se crean como se destruyen. Uno puede creerse popular porque cuenta con muchas *listas de amigos* en las redes sociales, sin percatarse de que frecuentemente se trata de vínculos *débiles*.

En concreto, las redes sociales han tenido un gran éxito especialmente entre jóvenes y adolescentes, que buscan reconocimiento y popularidad. Si bien estas redes establecen una edad mínima para ser usuario de ellas (14-18 años), acceder es tan fácil como mentir sobre la edad o la fecha de nacimiento. Los jóvenes son los usuarios que están más presentes en Tuenti, muestran también una gran vinculación con YouTube y Fotolog y hacen uso de diversas plataformas (mensajería instantánea, redes sociales, foros y *blogs*). El Tuenti también se puede utilizar en el móvil, lo que permite el intercambio de fotos o vídeos. Otra forma de comunicación muy extendida es el Messenger, que permite la comunicación instantánea con múltiples contactos, incluso con más de una persona a la vez. La comunicación puede ser incluso más directa gracias a las cámaras o *webcams*, que nos permiten ver a nuestro interlocutor en tiempo real, sin importar la distancia a la que esté físicamente.

Las redes sociales no son en sí ni buenas ni malas, sino que constituyen un espacio de libre acceso donde entra todo tipo de gente. Es como el parque en el que juegan nuestros hijos, donde pueden disfrutar de forma sana en grupo o arriesgarse a formar parte de la pandilla de los *malos*.

Las motivaciones para recurrir a las redes sociales en jóvenes y adolescentes son más amplias que en el caso de los adultos. Hay una mayor pluralidad de intereses (entre otros, *ligar*, escuchar música o participar en grupos) y suele tener más relevancia ampliar la red social que reforzar la actual. Así, por ejemplo, la petición de correo y de dirección del Messenger y el envío de invitaciones de Tuenti forman parte de una estrategia de acercamiento interpersonal.

Asimismo, Facebook tiene muchas cosas que recuerdan al *cole*: la importancia de ser aceptado por el grupo, la compulsión por airear los gustos musicales o cinematográficos y la necesidad de mostrarse gracioso u ocurrente, así como la exhibición constante de quiénes son los amigos de uno y, sobre todo, de cuántos tiene.

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: «Ventajas y desventajas de Internet y las redes sociales».</p>
<p>Objetivo: Reflexionar sobre las ventajas que tienen Internet y las redes sociales, así como sobre los posibles riesgos que pueden implicar.</p>
<p>Desarrollo: En grupos de 5 personas, los alumnos reflexionan sobre las ventajas y desventajas de Internet y las redes sociales. Posteriormente se hace una puesta en común con el resto de la clase con las conclusiones a las que han llegado.</p>
<p>Resultados esperados: Reflexión sobre las ventajas que tienen Internet y las redes sociales, así como sobre los riesgos que pueden implicar. Internet y las redes sociales no son buenos o malos en sí mismos, sino que dependerá del uso que se haga de ellos.</p>

¿Conoces las ventajas y riesgos de Internet?

VENTAJAS	RIESGOS

3. Frecuencia de uso

Los ordenadores e Internet se han convertido en la tecnología preferida de niños y adolescentes. Según los estudios de 2009 realizados por la Fundación Pfizer y el Instituto de la Juventud (INJUVE), el 96 por 100 de los jóvenes españoles se conectan habitualmente a Internet. De ese porcentaje, 7 de cada 10 afirman acceder a la Red por un tiempo diario de, al menos, 1,5 horas, pero sólo una minoría (en torno al 3 por 100 o al 6 por 100) hace un uso abusivo de Internet. Es una realidad obvia, por tanto, el alto grado de uso de las nuevas tecnologías (Internet, videoconsolas o móviles) entre los adolescentes.

Según una encuesta reciente sobre equipamiento y uso de las TIC en los hogares españoles del Instituto Nacional de Estadística (octubre de 2011), el móvil es un aparato de uso mayoritario entre los menores de edad. Así, el 32,5 por 100 de los niños de 10 años disponen de un móvil. Esta cifra se incrementa significativamente con la edad, hasta alcanzar el 87,3 por 100 en la población de 15 años.

A su vez, el 81 por 100 de los internautas españoles en 2009 son usuarios de al menos una red social. El 64 por 100 de los encuestados usan Facebook y un 33 por 100 Tuenti, pero Twitter está avanzando rápidamente. Según estos estudios, Messenger es la herramienta de comunicación más utilizada: con un 68 por 100 de usuarios. Las redes más populares entre

los jóvenes son las que posibilitan reencontrarse con amigos y conocer a gente nueva.

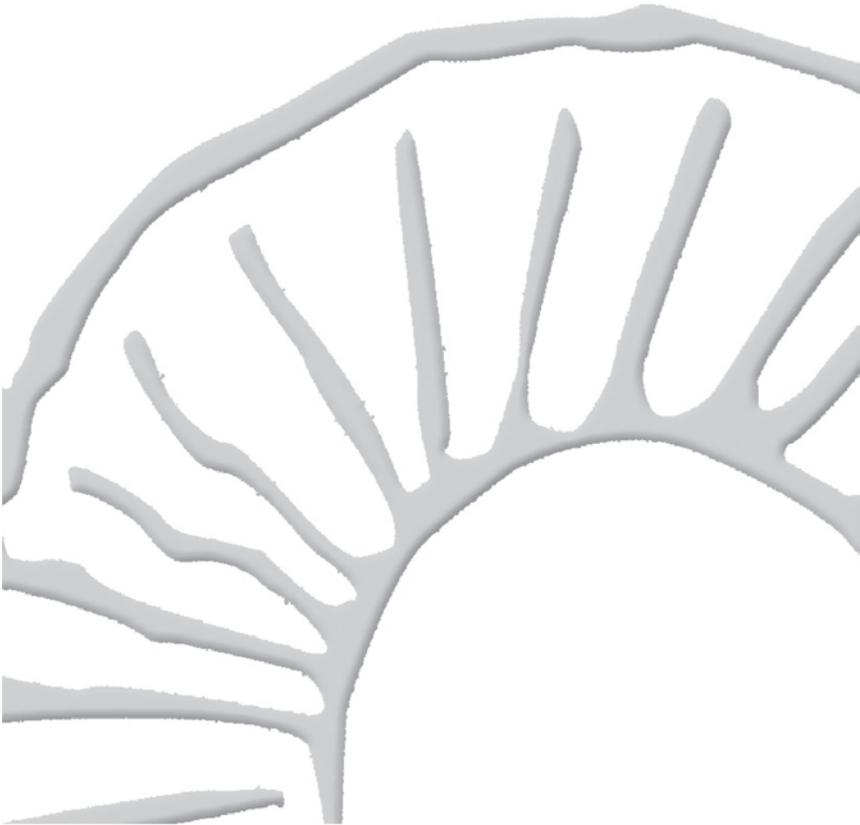
El estudio «EU Kids Online», *Riesgos y seguridad en Internet: los menores españoles en el contexto europeo (marzo de 2011)*, revela que en Europa los niños se inician en Internet por primera vez a los 9 años, aunque con frecuencia ya han tenido el primer contacto desde los 7. El mismo informe indica que un 56 por 100 de los menores españoles entre 9 y 16 años cuentan con un perfil propio en una red social. Aunque la edad mínima legal para tener un perfil en una red social en España es de 14 años, sin embargo este impedimento es salvado con facilidad por los más jóvenes. De hecho, casi un 40 por 100 de los adolescentes entre 9 y 13 años disponen de un perfil propio, que, en un 19 por 100 de los casos, dicen utilizar para comunicarse con personas que sólo conocen a través de este medio. Según este mismo estudio, con frecuencia los menores no conocen las configuraciones para asegurar la privacidad de su perfil, por lo que un tercio de éstos son *públicos* para todo el mundo e incluyen datos personales, como el teléfono o el domicilio.

Tuenti es la página con más tráfico de España, seguida por Google. Facebook, líder mundial en su terreno, dispone de más de 500 millones de perfiles, casi un 5 por 100 de la población mundial, y de 8 millones dentro de Facebook España. Es raro encontrar a alguien que aún no tenga cuenta en Facebook, especialmente entre los jóvenes. La mitad se conecta a esa red a diario. A más distancia se sitúan Myspace y Twitter. El usuario medio tiene una lista de 130 amigos *agregados*, incluidos los *colegas* de los *colegas*.

Otra característica de los usuarios más jóvenes es realizar varias tareas al mismo tiempo, pero esto puede acarrearles problemas. Según un estudio reciente de la Universidad de Stanford, contestar un correo electrónico, ver un vídeo de YouTube, recibir una llamada telefónica y atender dos mensajes de Twitter, todo al mismo tiempo, no es bueno. Estos usuarios *multitarea* pueden tener más problemas para discernir entre lo importante y lo accesorio, menor capacidad de concentración y más dificultad, curiosamente, para cambiar de tarea.

CAPÍTULO 2

LOS ADOLESCENTES Y EL COMPORTAMIENTO SOCIAL



1. Caracterización de esta etapa de la vida

La adolescencia es la etapa de la vida que se extiende entre la niñez y la vida adulta. Su cronología está bastante definida al comienzo, pero es muy imprecisa al final. Se trata de una etapa de transición que comienza aproximadamente a los 12 o 13 años (preadolescencia), coincidiendo con los cambios físicos de la pubertad, y concluye cuando el menor se ha integrado como tal adulto en la sociedad de los mayores, lo que suele tener lugar hacia los 18/20 años. La adolescencia suele comenzar algo más tempranamente en las chicas que en los chicos e implicar cambios más profundos en el esquema corporal.

Los adolescentes, al compás de los cambios físicos experimentados, tienden a reafirmar su propia identidad y buscan identificarse y ser aceptados por el grupo social de referencia. Como resultado de la confluencia e integración de los cambios físicos y psicológicos, los adolescentes elaboran un nuevo esquema corporal, se abren a la sexualidad y conforman su propia identidad personal. Este proceso conlleva inevitablemente una diferenciación del mundo adulto, tanto en lo externo (vestimenta y lenguaje) como en lo interno (pensamiento e

ideología), que, más allá de la simple diferenciación, en ocasiones puede generar confrontación y rebeldía.

Los adolescentes pueden manifestar sentimientos contradictorios, que oscilan entre la necesidad de ser autónomos en sus pensamientos, conductas y sistema de valores y el deseo de sentirse arropados en el entorno seguro y protegido del hogar. De este modo, la rebeldía en la adolescencia puede ser la manifestación de esa pugna entre las necesidades de libertad y de protección.

Lo que caracteriza a los adolescentes es, por tanto, la *necesidad de autonomía* para pensar, sentir y actuar de forma propia; la *búsqueda de la propia identidad*, incluso con actitudes desafiantes respecto a sus padres o profesores; el *egocentrismo*, que les lleva a sentirse como seres especiales y únicos en un mundo a su medida; y la *influencia de los amigos*, que resultan de extrema importancia en el proceso de conformación de la nueva identidad.

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: «Piensa, imagina...».</p>
<p>Objetivo: Reflexionar sobre los intereses, inquietudes y preocupaciones que surgen en la adolescencia. Analizar cómo cada etapa tiene sus propias características, intereses y retos.</p>
<p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes elaboran un listado sobre lo que consideran más importante en su vida, enumerado por orden de importancia. Por ejemplo, para uno de ellos lo más importante puede ser su hermano, después sus padres, a continuación los estudios, los amigos y la música. Pueden anotar también conceptos abstractos, como, por ejemplo, la felicidad o la sinceridad. La única consigna es que anoten aquello que sea verdaderamente importante para ellos. 2. A continuación se les pide que hagan un ejercicio de imaginación y se les dan las siguientes instrucciones: «Cierra los ojos; respira de forma relajada, pausada; imagina que ha pasado el tiempo y que ahora tienes 35 años. Concéntrate en ese momento, en tu vida con 35 años; piensa en tus posibles preocupaciones, tus intereses,

ACTIVIDAD (continuación)

- inquietudes, en quién tienes a tu alrededor, cómo es el lugar donde vives...».
3. Tras unos minutos, se les pide que lentamente abandonen el ejercicio de imaginación, abran los ojos y elaboren un listado de las cosas más importantes que tendrían con 35 años.
 4. Se hace una puesta en común y el que quiera comenta sus dos listados (el de la edad actual y el de mayor edad). Después se reflexiona acerca de lo expuesto. El educador enmarcará la adolescencia dentro del ciclo vital, razonando cómo los intereses, objetivos y valores van evolucionando en las distintas etapas de la vida.

Resultados esperados:

Comprender que la adolescencia es una etapa de transición y que tiene sus propias características.

2. Sistema de valores y referentes externos (familia, escuela y tiempo libre)

El sistema de valores y los puntos de referencia cambian de una forma considerable en esta etapa de la vida, especialmente por lo que se refiere a la relación con la familia y la escuela y al establecimiento de nuevas formas de ocio.

En cuanto a la familia, ésta deja de ser el eje fundamental de socialización y los amigos pasan a desempeñar un papel muy importante. De ahí deriva la importancia de la presión social y del cambio de intereses en la ocupación del tiempo libre en esta etapa. Los padres pueden quedar devaluados o infravalorados cuando dejan de ser el único referente para los adolescentes. Así, los jóvenes comienzan a desvincularse progresivamente de la familia y tienden a oponerse, de una forma más o menos brusca, a las normas establecidas en cuanto a la disciplina, las salidas nocturnas, los horarios, el régimen de comidas, la forma de vestir o el sistema de valores.

La escuela ya no es sólo un lugar en donde se consiguen objetivos puramente académicos. La escuela es ahora también una vía de socialización con los compañeros por medio de la adquisición de una identidad propia, la práctica del deporte, el intercambio

de experiencias, la influencia de la moda (ropa o gustos musicales), el atractivo social y sexual, la mayor o menor capacidad de liderazgo o el desafío a la autoridad de los adultos.

La ocupación del tiempo libre y la evolución de los gustos musicales suponen un cambio importante de la adolescencia respecto a la infancia. Los ambientes nocturnos, como discotecas, y el consumo de alcohol (y/o drogas) pueden constituir elementos de diversión centrales. Todo ello facilita la creación de grupos de amigos, el desarrollo de las estrategias de seducción y el establecimiento de las primeras relaciones de pareja. La forma de vestir y el consumismo, al hilo de los dictados de la moda, así como los símbolos de estatus social (la moto o las tecnologías de última generación), conforman una nueva visión de la vida y de las relaciones sociales. El atractivo de los móviles y de las redes sociales se enmarca en este contexto. En último término, se trata de crear una nueva identidad, acorde con el cuerpo de adulto, con las relaciones sociales adquiridas y con los nuevos valores de independencia asumidos.

Al mismo tiempo que el adolescente *desconecta* de sus padres —exige privacidad y autonomía y se rebela ante el control—, se intensifica el uso que hace de las nuevas tecnologías. Internet, las redes sociales, los móviles o los videojuegos se convierten en sus señas de identidad, en la forma habitual de emplear el ocio, en el canal más importante para conseguir información o en el medio estrella para relacionarse con sus amigos. Por ello la adolescencia puede suponer, en sí misma, un factor de riesgo ante el uso de estos nuevos medios, que los educadores deben conocer y prevenir adecuadamente.

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: «<i>La isla desierta</i>».</p>
<p>Objetivo: Reflexionar sobre los valores, intereses y referentes propios de la adolescencia.</p>

ACTIVIDAD (continuación)**Desarrollo:**

Se les pide que realicen un ejercicio de imaginación y reflexión personal.

Se propone que en un folio en blanco dibujen una isla, que a continuación cierren los ojos y traten de visualizarse en esa isla y que piensen qué les gustaría tener alrededor para sentirse a gusto. No han de preocuparse por la alimentación, ya que esa necesidad básica está cubierta. A continuación han de abrir los ojos y anotar en el papel el siguiente enunciado con sus respectivas respuestas.

Viviría en esta isla desierta con:

1. _____
2. _____
3. _____

Tras este ejercicio, se les pide de nuevo que cierren los ojos y se trasladen con su imaginación a la citada isla, que se imaginen allí con los elementos anotados y que imaginen que tienen la potestad de crear tres leyes de convivencia. Tras unos minutos, se les pide que abran los ojos y en el papel anterior formulen las tres leyes.

Las leyes de convivencia en la isla serán:

1. _____
2. _____
3. _____

Finalmente se hace una puesta en común, tanto del primero como del segundo ejercicio.

Resultados esperados:

Tomar conciencia sobre los propios valores e intereses. Ser críticos con el ocio consumista y la búsqueda de la aceptación social por encima de la propia identidad.

3. Riesgos propios de esta etapa

Mención especial merecen los cambios físicos en el cuerpo (más espectaculares aún en el caso de las chicas) y la significación

que se atribuye a ellos. Hay adolescentes que pueden sentirse a gusto con su cuerpo, y otros, en cambio, que experimentan un rechazo hacia su nuevo físico, sobre todo cuando implica cambios visibles percibidos como negativos (acné u obesidad, por ejemplo). El culto al cuerpo y a la belleza, inducido en las sociedades occidentales, supone tal presión social sobre los adolescentes (y no sólo sobre ellos) que puede llegar a distorsionar la percepción de la propia imagen, afectar a su autoestima, generar malestar emocional y aumentar la insatisfacción con su propio cuerpo. Esta presión social actúa especialmente sobre las chicas. Algunos trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia o vigorexia) o la dependencia de las dietas, de la cirugía estética o del gasto excesivo en ropa o productos de belleza *de moda* son algunas consecuencias de esta situación. No hay que olvidar que la percepción del propio cuerpo está modulada por la percepción de los demás, que no siempre resulta objetiva.

A su vez, la búsqueda de emociones fuertes puede llevar al consumo de drogas o de alcohol (que en ocasiones pueden facilitar la socialización con los iguales), a la implicación en deportes de riesgo o a la asunción de conductas peligrosas (por ejemplo, conducir a gran velocidad, formar parte de grupos políticos o religiosos extremistas o tener relaciones sexuales promiscuas o sin protección). De hecho, la transgresión de las normas es un acicate para muchos adolescentes.

En resumen, los cambios observados en la adolescencia son puestos en marcha por las alteraciones fisiológicas de la pubertad. La ruptura, más o menos brusca, con la infancia va a venir marcada por la importancia del grupo de amigos, el cambio de valores, la intensidad de las experiencias vividas, la rebeldía respecto a las normas impuestas, el distanciamiento de la familia, las primeras relaciones sexuales y la nueva identidad adquirida.

En nuestra sociedad, la juventud (y la adolescencia como primera parte de este período evolutivo) se prolonga por razones biológicas y, sobre todo, culturales, tales como la maduración biológica precoz, la prolongación de los estudios, la incorporación más tardía al mercado laboral y, como consecuencia de todo ello, el retraso en la emancipación del hogar.

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: «<i>Cómo se ven, cómo los ves</i>».</p>
<p>Objetivo: Conocer el concepto de imagen corporal, así como las implicaciones que puede tener una percepción negativa de ésta. Reflexionar sobre la importancia del aspecto físico en nuestra sociedad y la influencia de los modelos estéticos sobre nuestras percepciones, valoraciones y conductas.</p>
<p>Desarrollo: Se analizan dos casos en los que los protagonistas presentan una imagen corporal negativa. Se forman grupos y cada uno de ellos analiza uno de los casos y trata de contestar las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sienten los protagonistas de las historias? • ¿Qué consecuencias está teniendo en cada caso el rechazo de su cuerpo? • ¿Qué les dirías para ayudarles? • ¿Crees que el aspecto físico es lo más importante en nuestra sociedad? • ¿Hasta qué punto te afecta a ti?
<p>Resultados esperados: Tomar conciencia de la influencia de los otros en la percepción de nuestra imagen corporal. Tomar conciencia acerca de las conductas de riesgo que puede conllevar una percepción negativa de la imagen corporal.</p>

CASO DE ANDRÉS
<p><i>Andrés tiene 16 años y cursa 4.º de la ESO. Se ve como un «tirillas» y cree que no resulta nada atractivo a las chicas. Nunca intenta ningún acercamiento a alguna chica, ya que cree que le rechazarán. Su madre no se cansa de explicarle que está creciendo y que su cuerpo aún tiene que desarrollarse más. Cada vez está más triste y le apetece menos estar con su pandilla.</i></p>
CASO DE NATALIA
<p><i>Natalia tiene 14 años y cursa 3.º de la ESO. Sus ojos son castaños y tiene un bonito pelo. No le va mal con los chicos, pero está demasiado preocupada por su físico. Siempre se está sacando defectos y odia sus piernas porque cree que son gordas. No soporta salir a la pizarra, se pone muy nerviosa por tener que mostrarse delante de sus compañeros, piensa que la van a criticar y por eso es capaz de inventarse cualquier cosa para no salir. Últimamente ha faltado a clases de educación física para no cambiarse en el vestuario delante de sus compañeras. Su familia la quiere y la valora tal como es.</i></p>

CAPÍTULO 3

LOS JÓVENES Y LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS



Los jóvenes actuales acceden rápidamente a las nuevas tecnologías porque en sus casas es habitual contar con ordenadores, conexión a Internet y teléfonos móviles, así como con otros dispositivos digitales (videojuegos, por ejemplo). Son además usuarios *multitarea*, es decir, que realizan varias tareas simultáneamente (escuchar música en el iPod, estar pendientes del móvil y hacer las tareas escolares). Compartir fotos y vídeos es otro de los atractivos que encuentran los adolescentes para utilizar las redes sociales.

Internet seduce a los jóvenes por sus características peculiares: la respuesta rápida, las recompensas inmediatas, la interactividad y las múltiples ventanas con diferentes actividades. Así, por ejemplo, muchos jóvenes entran varias veces al día en Internet y, mientras están *on-line*, tienen su perfil de Tuenti abierto en una pestaña.

Las redes sociales son escenarios con un componente emocional que estimula la comunicación y el diálogo. El uso es positivo, siempre que no se deje de lado el resto de las actividades propias de la vida normal de un joven (estudiar, hacer deporte, ir al cine, salir con los amigos o relacionarse con la familia). Otra cosa bien distinta es cuando el abuso de la tec-

nología provoca aislamiento, induce ansiedad, afecta negativamente a la autoestima y le hace perder a la persona su capacidad de control.

Entre los jóvenes es muy poderosa, por ejemplo, la motivación para hacerse con un *iPhone*, que permite reproducir y almacenar música e integra teléfono, cámara de fotos, GPS y acceso a Internet en un único dispositivo de diseño exclusivo.

Todo lo que facilite la vida cotidiana es positivo. El problema surge cuando el joven siente un deseo irrefrenable de adquirir los aparatos más novedosos, por alto que sea su precio, cuando es incapaz de salir a la calle sin el teléfono móvil o cuando da muestras de desasosiego más allá de lo razonable si no puede utilizar este dispositivo.

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: «<i>Concepto de uso y abuso: historia de Pedro el "skater"</i>».</p>
<p>Objetivo: Conocer la diferencia entre uso y abuso. Detectar una situación personal de abuso para poder rectificar y volver a la práctica de un uso controlado o responsable.</p>
<p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Relato: «La historia de Pedro el <i>skater</i>». 2. Reflexión a mano alzada sobre el relato anterior, haciendo énfasis en los conceptos de uso y abuso. 3. Preguntas a nivel grupal. Se relaciona la historia de Pedro con las nuevas tecnologías: «¿qué tiene que ver esta historia con Internet y las redes sociales?». 4. De forma individual los adolescentes responden a las preguntas de la ficha de trabajo. 5. Puesta en común guiada por el educador recogiendo las conclusiones de la historia.
<p>Resultados esperados: Distinción entre los conceptos de uso y abuso. Reflexión acerca de la importancia de detectar tempranamente una situación de abuso para volver a una situación de uso responsable.</p>

«HISTORIA DE PEDRO EL SKATER»

(Ésta es una historia narrada a modo de cuentacuentos, donde el educador interactúa con los adolescentes, haciéndoles preguntas en distintos tramos de la historia para aumentar su implicación en la misma.)

Era el cumpleaños de Pedro. Como todos los años, sus padres le habían comprado un regalo. Pedro abrió el paquete entusiasmado... (Pregunta al grupo: ¿qué pensáis que le han regalado?) ¡Era un monopatín, un *skateboard* último modelo! La verdad es que no se lo esperaba: «¡qué guay! ¡Ay, pero tiene que ser muy difícil! Bueno, no pasa nada... lo voy a intentar». Así que Pedro cogió su *skate* y se fue a la calle, a practicar.

El primer día el chaval se subió en el monopatín y (Pregunta: ¿qué le pasó?, ¿qué hizo?)... se tambaleó y se cayó. Pero Pedro, que era muy perseverante, no se rindió y se volvió a montar en su *skate*. Pero se volvió a caer, y así hasta que poco a poco fue dominando la técnica, y no sólo eso, sino que, además, cada vez conseguía superar obstáculos más complicados. Cuando practicaba con el *skate*, el tiempo se le pasaba volando.

Al principio, sólo iba un día del fin de semana por la tarde. Pero llegó un momento en el que le pareció poco, así que, en lugar de ir a visitar a sus abuelos los domingos y contarles las anécdotas que le habían sucedido durante la semana, Pedro decidió practicar ese día también su afición preferida: el *skate* (Pregunta: ¿cómo se sentían sus abuelos?, ¿se daba cuenta Pedro?, ¿por qué?). Así hasta que tampoco le pareció suficiente, y entonces dejó de quedar también los sábados por la mañana con sus amigos (Pregunta: ¿cómo se sentían sus amigos?, ¿se daba cuenta Pedro?, ¿por qué?).

Pero llegó un momento en el que ni siquiera el fin de semana le parecía suficiente, así que, en lugar de hacer los deberes por la tarde, se iba con su *skate* (Pregunta: ¿cómo le empezó a ir a Pedro en el colegio?).

Aquí no acaba la historia. Resulta que tampoco le parecía suficiente y veía que, por no hacer los deberes, cada vez iba peor en clase. En lugar de aprender más cosas, cada vez sabía menos. Y lo más grave de todo es que... (Pregunta: ¿se daba cuenta Pedro?, ¿por qué?).

No sólo no se daba cuenta, sino que un día reunió a sus padres y les dijo: «*Mamá, papá, os tengo que contar una cosa muy importante*». Sus padres, que llevaban tiempo buscando el momento adecuado para preguntarle qué le pasaba últimamente que le notaban tan raro, le dijeron: «*Sí, hijo, nosotros también llevamos tiempo con ganas de hablar contigo...*». Pedro interrumpe a sus padres, antes de que le digan nada, y les dice: «*Papá, mamá, he decidido que me voy de casa*». Sus padres dan un respingo en el sillón y gritan: «*¡¿Quéééé?!*». Pedro, señalando su pequeño macuto, su tienda de campaña y su monopatín, les dice: «*Sí, hoy mismo,*

lo tengo todo preparado. Voy a acampar en la zona de "skaters" para no perder ni un minuto».



Un día Pedro recibe una llamada (Pregunta: ¿quién pensáis que podía ser?), era su amigo Felipe. «Hola, Pedro, ¿qué tal estás? Es que hace tanto tiempo que no sabemos de ti que estamos preocupados, ¿estás bien?». «Sí, es que he estado muy liado, me regalaron un monopatín, y desde entonces no sé qué pasa que el tiempo vuela, y cuando me doy cuenta ya se ha hecho de noche y no he hecho otra cosa...». «Te llamo porque me han dicho tus padres que estás viviendo en la zona de "skaters" y resulta que vamos a ir a un parque que está muy cerca de donde estás tú, y era para saber qué te parece si te vienes con nosotros y así nos vemos.» Pedro, ante la propuesta, empieza a pensar «Puf, ¿a un parque? Con lo bien que estoy yo aquí en mi zona de skaters, a mis anchas, sin nadie que me moleste. Además ya me conozco bien los obstáculos... Y lo que es peor, ¿cómo voy a estar sin mi monopatín?! Puf, no sé... aunque también es verdad que hace mucho tiempo que no veo a mis amigos, y ya que me han llamado, podría ir aunque sea un rato». Por tanto, Pedro le contesta: «Ahí estaré. ¿Cómo hago para llegar hasta allí?». Su amigo Felipe, entusiasmado, le dice: «Pues ésa es la única pega, sólo puedes llegar andando porque no hay transporte público que llegue hasta aquí». «¿Una pega?, por mí mejor, así me llevo mi monopatín y os lo enseño.»

A la mañana siguiente, Pedro carga con su skate y se dirige hacia donde están sus amigos. De camino, a lo lejos, divisa (Pregunta: ¿qué puede ser?) una cuesta muy empinada, seguida de unas grandes rocas (Pregunta: ¿qué puede hacer Pedro?). Pues lo primero que él hace es pensar: «¡Puf!, ¡menunda cuesta... y qué rocas!, ¡si ya decía yo que me tenía que quedar en mi zona, tan a gusto! ¿Quién me manda a mí meterme en este lío? Yo me vuelvo». Pedro cogió su monopatín y se dio media vuelta.

Sus amigos, al ver que Pedro no llegaba (Pregunta: ¿qué pensáis que hicieron?), pues se pusieron a jugar a un montón de cosas divertidas: voleibol, fútbol, rescate, la bandera...

Sin embargo, una vez Pedro estaba de vuelta, empezó a recordar todos los momentos bonitos que había pasado con sus amigos, sus abuelos, sus padres, sus profesores... y se dio cuenta de una cosa: les echaba de menos (Pregunta interactiva: ¿qué podía hacer Pedro?). Se puede aprender de los errores y podemos hacer lo posible para rectificar y mejorar cada día.

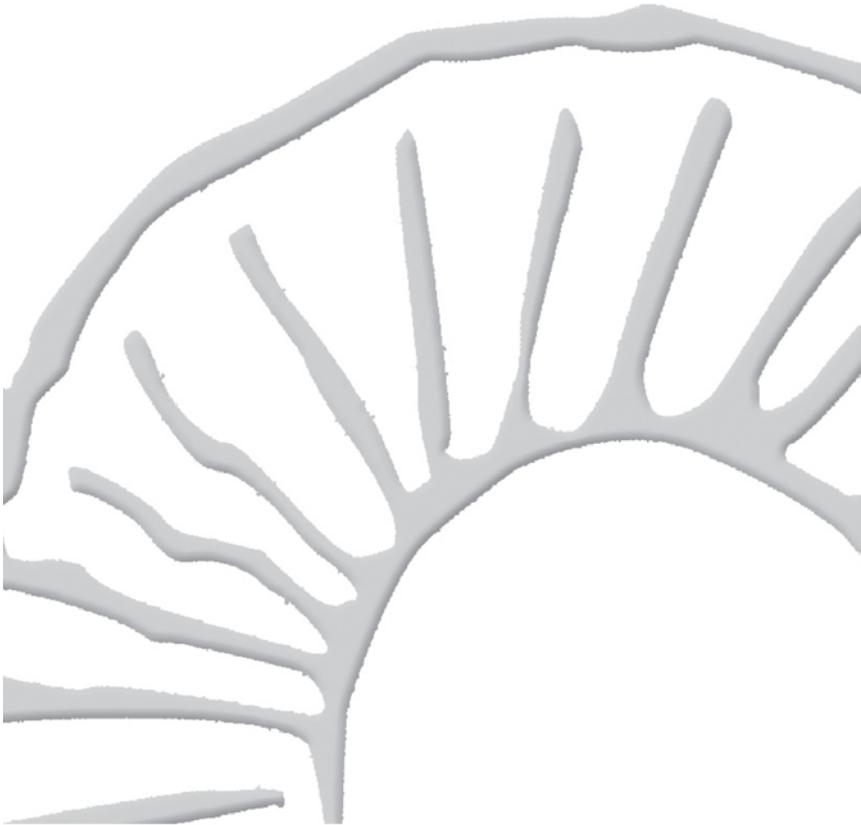
CONCLUSIÓN: Hacer *skating* de vez en cuando, en el tiempo libre, es positivo. El problema es cuando se dejan de lado otras formas de entretenimiento y de relación con los amigos y la familia, se abandona la escuela y sólo se practica una única actividad de forma compulsiva.

¿Qué has concluido con la historia de Pedro?

La cuesta empinada y las rocas que hay al final de la cuesta son un ejemplo de algo. ¿Qué pueden significar?

CAPÍTULO 4

ADICCIÓN
A LAS REDES SOCIALES



Las redes sociales no están exentas de peligros. Si bien constituyen una minoría, no deja de ser preocupante que el 3 o el 6 por 100 de los jóvenes hagan un uso abusivo de Internet y, especialmente, de las redes sociales. Como con cualquier herramienta (y especialmente con una de potencial tan extraordinario como Internet), depende del uso que se haga de ella el que se convierta en algo positivo o en algo perjudicial para el menor. En los casos problemáticos hay personas que pueden llegar a *vivir en Internet* y se convierten en prisioneros de la Red.

1. ¿Qué es una adicción?

Hablar de adicción en estos casos puede resultar chocante y es objeto de controversia. Sin embargo, y por mucho que la adicción a Internet y a las nuevas tecnologías no sea equivalente al grave problema de la adicción a las drogas y al alcohol, parece haber numerosos aspectos en común.

Cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio. La adicción es una afición patológica

que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos (como las compras, el juego de apuestas o el sexo) que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud.

Todas las personas aspiran a encontrar un nivel de bienestar emocional estable. Lo habitual es que la sensación de bienestar resulte de un determinado tipo de vida en donde la persona obtenga satisfacciones diversas de los estudios o del trabajo, de la familia, de los amigos, de sus relaciones de pareja o de las aficiones a las que se dedique en su tiempo libre. De este modo, las carencias en algunas de estas realidades pueden compensarse, en cierto modo, con los logros obtenidos en otras. Por el contrario, si una persona por distintos motivos es incapaz de diversificar sus intereses y se concentra exclusivamente en una única actividad (lo que puede ser causa o efecto de la adicción), corre un gran riesgo de volverse adicto a esa conducta.

Lo que caracteriza a una adicción es la pérdida de control y la dependencia. En estos casos el comportamiento está desencadenado por una emoción que puede oscilar desde un deseo intenso hasta una auténtica obsesión y que es capaz de generar un fuerte malestar, llamado síndrome de abstinencia, si se deja de practicarlo. Por ello, el sujeto, ofuscado por el objeto de su adicción, llega a perder el interés por implicarse en otro tipo de conductas que anteriormente le resultaban gratificantes o que le pudiesen resultar atractivas en un futuro.

Todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos —el aspecto placentero de la conducta en sí—, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos, es decir, por el alivio de la tensión emocional. De este modo, una persona normal puede hablar por el móvil o conectarse a Internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma; una persona adicta, por el contrario, lo hace buscando el alivio del malestar emocional, es decir, intentando ahuyentar el

aburrimiento, la soledad, la ira o el nerviosismo (tabla 4.1). Hay ciertos lugares de Internet que se prestan más a estas conductas de escape. En concreto, los tres grandes *ciberámbitos* de evasión son las páginas web de contenido pornográfico o violento, los sitios de juegos y apuestas y las comunidades virtuales.

TABLA 4.1

CARACTERÍSTICAS DE LAS CONDUCTAS ADICTIVAS
— Control inicial por reforzadores positivos.
— Control final por reforzadores negativos.
— Síndrome de abstinencia.

2. La adicción a Internet y a las redes sociales

Estar *enganchado* a Internet puede actuar como una droga estimulante que produce cambios fisiológicos en el cerebro que implican el aumento de la dopamina y de otros neurotransmisores vinculados al circuito del placer. El uso de estos dispositivos sirve para alterar nuestro estado de ánimo y la conciencia y, por tanto, puede producir un *subidón* similar al generado por la cocaína. Para algunas personas, el abuso de Internet es tal que su privación puede causarles síntomas de abstinencia, como, por ejemplo, un humor depresivo, irritabilidad, inquietud psicomotriz, deterioro en la concentración y trastornos del sueño. Llegados a este punto, los jóvenes sienten una necesidad imperiosa de engancharse a la Red a costa de lo que sea.

Los principales factores que parecen fomentar las cualidades adictivas de Internet son los siguientes: la facilidad de acceso, la disponibilidad (la Red está siempre disponible y sin demora de la gratificación), la falta de límites (no hay principio ni fin), la experiencia de la distorsión del tiempo mientras se está conectado (lo cual produce una sensación de disociación y una alteración de la conciencia), la percepción de anonimato y un sentimiento de desinhibición (la capacidad de representar diferentes roles o de revelar aspectos incómodos u ocultos de uno mismo), así como un coste relativamente bajo.

Una muestra de ciberadicción es cuando el niño deja de verse con sus amigos y se instala frente a la pantalla con sus videojuegos, el adolescente presta más atención al *iPhone* que a su novia o el joven no rinde en los estudios porque revisa compulsivamente su correo electrónico. Además, el consumo solitario de videojuegos se produce frecuentemente con juegos con una intensa carga de violencia, que parece ser muy atractiva y muy estimulante emocionalmente, sobre todo para los adolescentes varones. En todos estos casos hay una clara interferencia negativa en la vida cotidiana de las personas afectadas.

Como ocurre en las adicciones químicas a las drogas o al alcohol, las personas adictas a una determinada conducta (en este caso la conexión a las redes sociales) experimentan dependencia y pérdida de control, es decir, muestran una real imposibilidad de poner freno por sí mismas a los excesos cometidos, a pesar de acarrearles consecuencias negativas para su salud y bienestar.

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: «<i>Concepto de adicción: a Luisa le da vergüenza</i>».</p>
<p>Objetivo: Conocer el concepto de adicción. Detectar una situación personal o próxima de adicción para poder rectificar y volver a la práctica de un uso controlado o responsable.</p>
<p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Leer en alto la historia de «A Luisa le da vergüenza». 2. Reflexión a mano alzada sobre la historia, haciendo énfasis en el concepto de adicción. 3. De forma individual se responde a las preguntas de la ficha de trabajo. 4. Puesta en común, guiada por el educador, recogiendo las conclusiones de la historia.
<p>Resultados esperados: Conocimiento del concepto de adicción. Reflexión acerca de las consecuencias que puede tener una adicción. Reflexión acerca de la importancia de detectar una adicción en las primeras fases para volver a la situación de un uso responsable.</p>

«A Luisa le da vergüenza»

Antes de narrar la historia, se muestra a los adolescentes un queso con agujeros, del tipo Gruyère, y se pregunta: ¿qué es esto?, ¿qué le pasa a este queso? «Este queso tiene agujeros, huecos; ¿pensáis vosotros que las personas tenemos huecos, cosas que podemos mejorar en nuestra forma de ser?»; «¿como qué?» (se recogen las aportaciones que hacen los alumnos). «Pues os voy a contar la historia de Luisa, que es una chica con el *agujero* de la vergüenza».

Un día, Luisa recibe una llamada. Era su primo Pablo: «Luisa, ¿qué tal? Te llamo porque es mi cumpleaños y...». «Ah, sí, es verdad, justo iba a llamarte para felicitarte: ¡felicidades, primo!», dice Luisa, apurada porque casi se le olvida. «Te llamo porque, como es mi cumpleaños, voy a hacer una fiesta esta tarde. Me encantaría que vinieras». Luisa, con lo vergonzosa que es, se quedó callada y empezó a pensar: «Puf, una fiesta... seguro que no conozco a nadie, qué voy a hacer yo allí, seguro que me aburro... lo voy a pasar fatal...». Así que le contestó: «No sé, no sé, ya sabes, no conozco a nadie...». Su primo insistió: «Venga, Luisa, me haría muchísima ilusión, por favor». Luisa, ante esto, no supo cómo negarse y le dijo: «Vale, allí estaré».

Sin embargo, antes de salir de casa, pensó: «Ya que no conozco a nadie, por si acaso me voy a llevar...» (Pregunta: ¿qué podía llevarse Luisa a la fiesta?). Pues así lo hizo, se llevó su videoconsola «por si acaso». Lo primero que hizo Luisa al llegar a la fiesta fue... (Pregunta: ¿qué hizo Luisa al llegar a la fiesta?). Eso es, mirar a ver si conocía a alguien, y vio lo que ya pensaba: ¡todo gente desconocida! Así que Luisa se quedó en un rincón viendo cómo en un grupo charlaban y se reían, en otro jugaban a juegos de mesa, en otro bailaban, en otro contaban chistes... y ella allí, aburridísima. Minuto tras minuto el aburrimiento iba creciendo. Y entonces ¡se le ocurrió! (Pregunta: ¿qué pensáis que hizo Luisa, con lo vergonzosa que era?). Pues eso es, sacó su «videoconsola de por si acaso», y en lugar de hacer un esfuerzo por conocer a la gente que estaba en la fiesta, se quedó en el mismo rincón jugando sola. La tarde se le pasó volando, y cuando se quiso dar cuenta, la fiesta había terminado (Pregunta: ¿se lo había pasado bien?, ¿cómo?, ¿pero... había conocido a gente nueva?, ¿había aprendido a superar su vergüenza?).

Así que se volvió a casa, igual que había ido: con «su videoconsola de por si acaso» en el bolsillo y sin amigos nuevos.

Al cabo de unos días, le invitaron a otra fiesta donde tampoco conocía a nadie (Pregunta: ¿qué pensáis que se iba a llevar Luisa a la fiesta?, ¿por qué?). Pues así lo hizo, hasta que llegó un momento en el que no salía de casa si no era con su videoconsola en el bolsillo «por si acaso» no conocía a alguien (Pregunta: ¿había aprendido Luisa a superar su vergüenza?; en su lugar, ¿qué había aprendido?). Eso es, llegó un

momento en el que dependía de la videoconsola, necesitaba la videoconsola, estaba «enganchada», y si salía sin ella, no se encontraba bien, lo pasaba fatal.

Ahora, si rebobinamos en el tiempo y nos vamos al momento en el que el primo de Luisa le invita a su fiesta de cumpleaños, ¿qué podría haber hecho Luisa para no llegar a «engancharse» nunca a las videoconsolas y sentir cada vez menos vergüenza cuando está con gente nueva?

NOTA: Ésta es una historia narrada a modo de cuentacuentos, donde el narrador interactúa con los chicos, haciéndoles preguntas en distintos tramos de la historia para aumentar su implicación en la misma.

Una característica de todas las adicciones es la negación y ocultación del problema. Es difícil que un adicto se considere como tal, y frecuentemente no reconoce su adicción o lo hace en fases tardías, cuando el problema está ya muy acentuado. En el caso que nos ocupa, ello ocurre porque conectarse a Internet o participar en las redes sociales está muy bien visto, pero reconocer que se está *enganchado* a la Red y que eso se ha convertido en el centro de la vida, con las consecuencias negativas que ello conlleva, supone el reconocimiento de un fracaso o de una *debilidad* personal y el reproche familiar consiguiente. La negación del problema por parte del adicto se mantiene a pesar de pruebas inequívocas, como la falta de rendimiento en el colegio, el aislamiento social o las mentiras reiteradas, y complica extraordinariamente la búsqueda de ayuda y el cambio del estilo de vida. Por lo general, suele ser un suceso muy negativo —fracaso escolar, trastornos de conducta, aislamiento social, dificultades económicas, presión familiar— lo que le hace tomar conciencia de su problema tardíamente. De ahí que sea muy frecuente que sean los padres u otros familiares, más que la persona directamente afectada, quienes consulten por la adicción de su hijo.

Los adolescentes que pasan mucho tiempo en Internet tienen más probabilidades de desarrollar una depresión, a la vez que la depresión promueve el refugio en la Red debido al aislamiento del mundo exterior. Por ello, hay una

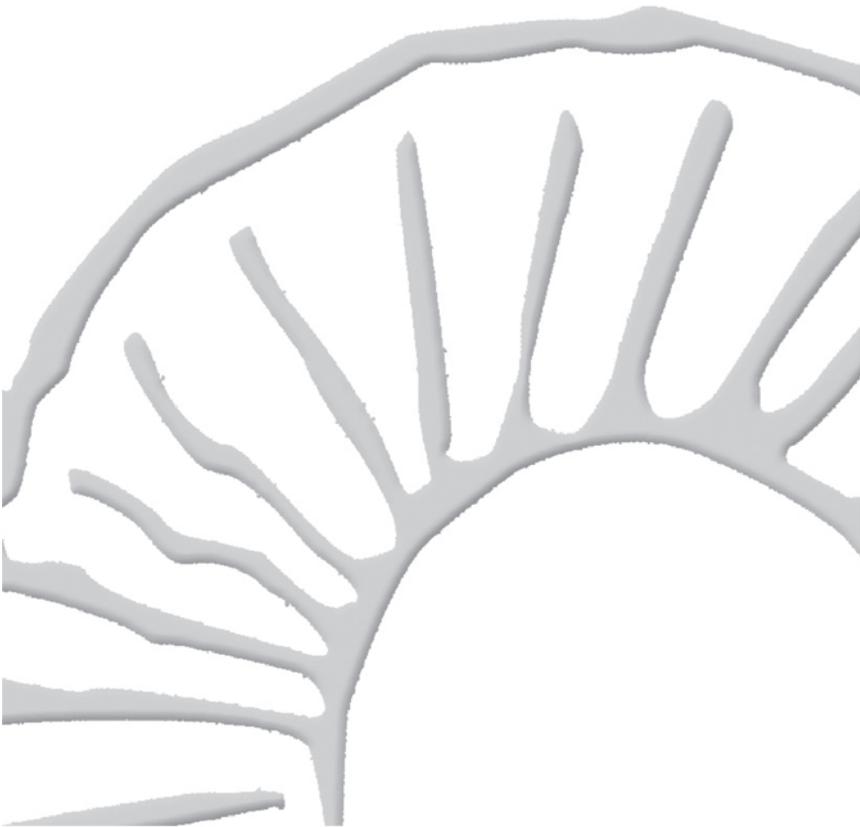
estrecha relación circular entre la depresión y la dependencia de Internet.

Cuando hay una dependencia, los comportamientos adictivos se vuelven automáticos, están emocionalmente activados y se cuenta con poco control mental sobre el acierto o error de las decisiones. El adicto valora los beneficios de la gratificación inmediata, pero no repara en las posibles consecuencias negativas a medio y largo plazo. Por ello, el abuso de las redes sociales virtuales puede facilitar el aislamiento, el bajo rendimiento académico o laboral, el desinterés por otros temas y por el ocio activo, los trastornos de conducta y el quebranto económico (por ejemplo, en el caso de los juegos de apuestas), así como el sedentarismo y la obesidad. En realidad, hay un efecto *bola de nieve*: los problemas se extienden a todas las parcelas de la vida de la persona afectada (salud, familia, escuela y relaciones sociales).

En resumen, la dependencia y la supeditación del estilo de vida al mantenimiento del hábito conforman el núcleo central de la adicción. Lo que caracteriza, por tanto, a la adicción a las redes sociales no es el *tipo de conducta* implicada, sino la *forma de relación* que el sujeto establece con ella.

CAPÍTULO 5

OTROS RIESGOS



Los riesgos más importantes del abuso de las TIC son, además de la adicción, el acceso a contenidos inapropiados, el ciberacoso entre iguales, el acoso sexual o la pérdida de intimidad. El abuso de las TIC puede generar asimismo conductas no saludables, como el sedentarismo y el aislamiento social.

1. Acceso a contenidos inapropiados

En Internet, a golpe de tecla, se tiene acceso a informaciones y comunicaciones de toda índole. Así, en las redes sociales se pueden difundir *contenidos ilícitos*, tales como pornografía infantil, apología del terrorismo y mensajes racistas o xenófobos, o incitar a la comisión de delitos (carreras de coches prohibidas, por ejemplo). Pero más allá de los contenidos ilícitos, los menores pueden acceder y estar expuestos también a *contenidos nocivos*, como son el recurso habitual a páginas de tipo pornográfico o violento. De hecho, la pornografía en Internet no sólo está al alcance de los menores, sino que es ampliamente consumida por ellos.

Según los datos obtenidos por la Fundación Alia 2 en 2009, a través del análisis de varias redes P2P, España y México son los países del mundo con más archivos susceptibles de ser pornografía infantil.

Asimismo, algunos menores pueden intercambiarse información de riesgo en relación con diversos tipos de apuestas o con conductas patológicas, como en el caso de la anorexia o la bulimia, encontrar apoyo e

incluso incitación para conductas de suicidio o adherirse a grupos extremistas de tipo político o religioso o a sectas de diferente especie. En concreto, Internet está lleno de páginas de chicas que han hecho de la anorexia y de la bulimia una forma de vida y que contienen trucos para conseguir cuerpos escuálidos y esconder los síntomas de estos trastornos.

Si bien el acceso a este tipo de contenidos afecta a todos los usuarios de Internet, el riesgo de los menores es mucho mayor por la curiosidad propia de la adolescencia, la impulsividad o la presión del grupo social.

Por ello, es preciso elaborar nuevas respuestas sociales que hagan compatibles las libertades fundamentales —de expresión, derecho a la información, derecho al secreto de las comunicaciones y a la intimidad de los ciudadanos— con la protección de los grupos más vulnerables, en este caso los menores.

El Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid ha tramitado 424 expedientes sobre utilizaciones indebidas de las TIC en los últimos cinco años: 129 fueron relativos a pornografía infantil, según informó en la Comisión de Familia y Asuntos Sociales en la Asamblea de Madrid.

Asimismo se han abierto 20 expedientes por «grooming» (obtención por parte de un adulto de imágenes de un menor tras ganar su confianza por medio de Internet con fines sexuales).

La BIT de la Policía Nacional ha detenido a 1.254 personas por este tipo de delitos durante el mismo período, principalmente por delitos relativos a la pornografía infantil: por producción, distribución mediante intercambio en foros o posesión.

2. Ciberacoso entre iguales

El ciberacoso, que se da especialmente entre los 12 y los 15 años, se refiere al maltrato psicológico continuado entre menores usando las redes sociales o los diversos canales de comunicación *on-line*. El ciberacoso adquiere diversas formas, como los insultos, las burlas y el desprestigio, la difusión de imágenes comprometedoras o de falsos rumores sobre el acosado, la suplantación de la identidad de la víctima, la manipulación de fotografías o la creación de perfiles falsos con los datos de la víctima.

La inmediatez y el alcance de Internet hacen que las descalificaciones sean sencillas de realizar (apoyadas en un supuesto anonimato y en la falta de percepción del daño causado al no ver a la víctima) y, al mismo tiempo, que tengan unos efectos potenciales devastadores: problemas de adaptación escolar y social, pérdida de autoestima, bajo rendimiento académico, síntomas ansioso-depresivos y sentimiento profundo de desprotección. Todos estos síntomas se amplifican con el sentimiento de vergüenza que es tan característico de esta etapa del ciclo vital.

Los menores en mayor riesgo son aquellos que dan o *cuelgan* datos personales en Internet, que han sido víctimas de acoso real en la escuela y que han intercambiado fotos o vídeos personales con otras personas que han conocido a través de Internet.

Lo que caracteriza al ciberacoso es la intención de hacer daño por parte del acosador, el daño psicológico causado a la víctima, el carácter reiterativo del acoso y la asimetría (de edad o de estatus) existente entre el acosador y la víctima.

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: «<i>Investigando la realidad</i>».</p>
<p>Objetivo: Adquirir conciencia sobre el ciberacoso como una forma de violencia, así como sobre las consecuencias psicológicas, sociales y jurídicas de ejercerlo y sufrirlo. Dotar a los menores de las herramientas para su prevención.</p>

ACTIVIDAD (continuación)**Desarrollo:**

En un aula de las TIC se forman grupos y se plantean una serie de preguntas:

- ¿Qué es el acoso escolar?
- ¿Existe el acoso escolar *on-line*?
- ¿Pensáis que este tipo de situaciones apenas existen?
- ¿Qué consecuencias creéis que puede llegar a tener?

Una vez hayan contestado las preguntas, se ponen las respuestas en común. El formador explica qué es el ciberacoso y se pide a los alumnos que investiguen acerca de casos relacionados con el ciberacoso, trayendo el caso preparado para el día siguiente. Cada grupo analizará el caso encontrado siguiendo el siguiente protocolo de preguntas:

- En el caso que has encontrado, ¿quién está implicado?
- ¿Qué consecuencias tiene en cada una de las personas?
- ¿Qué podemos hacer para evitarlo? ¿Podría la víctima haber hecho algo?

Resultados esperados:

Adquirir conocimientos sobre el ciberacoso. Ser capaces de reconocer los distintos tipos de grados de violencia en la Red. Desarrollar la capacidad de empatía hacia la víctima. Adquirir estrategias de resolución de conflictos y formas no violentas de afrontamiento para evitar casos futuros de ciberacoso.

3. Ciberacoso sexual

Una variante del ciberacoso, en este caso de un adulto a un menor, es el denominado *grooming*, que consiste en la estrategia de aproximación de un adulto a un menor con el fin de obtener algún tipo de beneficio sexual. Los ciberacosadores adultos utilizan diversas tácticas para ganarse la confianza de los menores (por ejemplo, asumir una identidad ficticia y hacerse pasar por *adolescentes comprensivos*), a los que chantajejan o intimidan posteriormente.

Las estrategias empleadas para llevar a cabo el ciberacoso sexual pueden ser variadas. Por ejemplo, el acosador puede forzar al menor a concertar una cita *real* a escondidas a cambio de no difundir las fotos comprometedoras o las informa-

ciones confidenciales obtenidas en sus contactos *virtuales* anteriores. Para algunos adultos el cibersexo puede resultar excitante porque se basa en la fantasía, se practica desde el anonimato y proporciona una satisfacción inmediata y una gran intensidad emocional, sin miedo al rechazo y sin necesidad de complicarse la vida.

4. **Pérdida de intimidad**

En las redes sociales existe el riesgo de crear una identidad ficticia, potenciada por un factor de autoengaño o fantasía, o de adoptar conductas exhibicionistas respecto a la esfera privada. Así, por ejemplo, hay adolescentes que *ligan* bastante virtualmente porque *se cortan* menos en la Red que en el mundo real.

Sin embargo, la estructura de las redes sociales facilita la confusión entre lo *íntimo* (lo que pertenece a uno mismo, como el ámbito de la fantasía o de los pensamientos), lo *privado* (lo que se comparte sólo con personas de nuestro entorno de máxima confianza) y lo *público* (lo que está al alcance de un sector social más amplio). La confusión entre estos tres planos puede favorecer el mal uso de información privada por parte de personas desconocidas y distorsionar los niveles de comunicación del menor, así como involucrarle en una especie de *salsa rosa* en la Red.

Así, hay personas que caen en un exhibicionismo y fomentan conductas histriónicas y narcisistas, cuando no deformadoras de la realidad (por ejemplo, alardear del número de *amigos agregados*). Hay adolescentes que llegan a creerse engañosamente que basta con un clic para hacerse un amigo.

En las redes sociales se cuentan demasiadas confidencias y se *cuelgan* demasiadas fotos y contenidos. A su vez, hay muchos *voyeurs*, a los que gusta ver lo que publica la gente en su muro o sus fotos. Las redes sociales no pueden convertirse en la versión moderna de un viejo patio de vecinos.

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: «<i>Historia de Keki y Chispazo</i>».</p>
<p>Objetivo: Adquirir conciencia sobre los riesgos de Internet y la necesidad de seguir unas normas de protección y prevención. Asimismo, conocer y adquirir dichas pautas de seguridad.</p>
<p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Leer en alto la «Historia de Keki y Chispazo». 2. Reflexionar sobre lo leído. 3. Elaborar, trabajando en grupo, un listado de normas para navegar de forma segura por la Red. 4. Poner en común el trabajo realizado, anotando en la pizarra las normas. El educador completa las normas que no hayan surgido espontáneamente.
<p>Resultados esperados: Reflexión acerca de la importancia de seguir unas normas de seguridad a la hora de manejar Internet, los posibles riesgos, la importancia de mantener la privacidad y la posibilidad de encontrarnos con identidades falsas. Asimismo, se espera que los menores adquieran pautas de seguridad ante el uso de Internet.</p>

<p>«<i>Historia de Keki y Chispazo</i>»</p>
<p>Clara podía oír las pisadas detrás de ella en su camino hacia casa. El pensamiento de estar siendo seguida hacía latir su corazón más rápido. «Te estás comportando de forma tonta y ridícula», se decía a sí misma, «nadie te está siguiendo».</p> <p>Para sentirse segura comenzó a caminar más rápido, pero las pisadas aumentaban también su velocidad. Ella tenía miedo de mirar atrás y se alegró de que casi estuviera en casa.</p> <p>Vio la luz del portal encendida y se apoyó en la puerta un momento, aliviada de estar en la seguridad de su casa. Echó un vistazo por la ventana para ver si había alguien allí. La acera estaba vacía.</p> <p>Después de dejar los libros en el sofá, cogió su merienda y se conectó al <i>chat</i> con su <i>nick</i> habitual «KEKI». Al comprobar su lista de amigos, vio que «CHISPAZO 13» estaba conectado. Entonces le mandó un mensaje rápidamente:</p> <p>KEKI: ¡Hola!, me alegro de que estés conectado, he pasado un susto horrible, pensaba que alguien me estaba siguiendo cuando iba a mi casa.</p>

CHISPAZO:

Tú ves demasiadas películas. ¿Por qué iba alguien a seguirte?, ¿no vives en un vecindario seguro?

KEKI:

Por supuesto que sí. Probablemente fue mi imaginación porque no vi a nadie fuera cuando me asomé a la ventana.

CHISPAZO:

A no ser que hayas dado tu nombre en la Red... ¿No has hecho eso, verdad?

KEKI:

Por supuesto que no, sabes que no soy tonta.

CHISPAZO:

¿Tuviste partido al salir del colegio?

KEKI:

¡Sí y ganamos!

CHISPAZO:

Es genial, ¿contra quién jugasteis?

KEKI:

Jugamos contra los PUNCKS, sus uniformes son de rayas, parecen abejas.

CHISPAZO:

¿Cómo se llama tu equipo?

KEKI:

Somos Los Gatos de Alcobendas, tenemos rayas de tigres en nuestros uniformes, son muy bonitos.

CHISPAZO:

¿Encestaste?

KEKI:

Sí, jugué de pívot con el número 7, que es mi favorito. Tengo que irme, tengo que hacer los deberes antes de que lleguen mis padres. No quiero que me riñan, ¡ADIÓS!

CHISPAZO:

Hasta luego, adiós.

Clara no les contó nada a sus padres sobre el incidente que tuvo ese día en su camino a casa desde el parque. No quería que le montaran una

escena y que no la dejaran ir desde el campo de baloncesto hasta su casa sola. Los padres siempre son unos exagerados y los suyos especialmente. Quizá si tuviera más hermanos la dejarían más tranquila, pero era hija única.

El siguiente jueves Clara ya había olvidado el incidente de las pisadas. Su partido estaba en pleno auge cuando sintió que alguien la estaba mirando. Fue entonces cuando lo recordó. Vio a un hombre mirándola desde la grada y le sonrió, parecía buena gente y se le pasó el miedo que había sentido.

Después del partido él se sentó mientras ella hablaba con el entrenador, volvió a sonreírle y le saludó con la cabeza; ella le devolvió la sonrisa.

Vio el nombre en su camiseta y supo que la había encontrado.

Sin hacer ruido caminó detrás de ella a una distancia segura. Quedaban solo unas pocas calles hasta la casa de Clara. Una vez que él vio dónde vivía, corrió hacia su coche.

Ahora solo tenía que esperar. Decidió ir a comer algo antes de ir a casa de Clara. Fue a un restaurante de comida rápida y se sentó allí hasta la hora de irse.

Clara estaba en su habitación; era ya tarde cuando ella oyó voces en el salón. «Clara, ven aquí», dijo su padre, tenía voz de enfadado y Clara no podía imaginar por qué.

La joven entró en el salón y vio al hombre del parque sentado en el sofá.

«Siéntate», dijo su padre, «este señor nos acaba de contar una historia muy interesante sobre ti».

«¿Sabes quien soy?», dijo el hombre. «No», contestó Clara. «Soy inspector de policía y tu amigo en la red CHISPAZO».

Clara estaba atónita. «¡Eso es imposible!, CHISPAZO es un chico de 13 años como yo y vive en Almería».

El hombre sonrió. «Sé que te conté todo eso, pero no era cierto. ¿Ves, Clara? Hay gente en la Red que simula ser de tu edad y yo soy uno de ellos, pero mientras unos lo hacen para encontrar chicos o chicas y hacerles daño, yo pertenezco a un grupo de padres que lo hacemos para defender a los chicos y chicas de las aves de rapiña. Vine aquí para conocerte y contarte lo peligroso que es hablar con gente desconocida en la Red. Tú me contactaste lo suficiente sobre ti para que me resultara fácil encontrarte».

«¿Quieres decir que no vives en Almería?», Clara estaba sorprendidísima. «No», él se rio, «vivo en Madrid... Pensé que vivir tan lejos te daría más confianza, ¿no es así?».

Ella asintió.

«Tenía un amigo cuya hija era como tú, pero ella no fue tan afortunada. El hombre que fue a su casa cuando ella estaba sola no fue precisamente un policía. A los chicos se les aconseja no decir a nadie cuándo están solos, pero ellos lo hacen continuamente en la Red. La mala gente te engaña sacándote un poco de información de aquí y allí. Y antes de que lo sepas les has contado lo suficiente como para que te encuentren, sin incluso darte cuenta de que lo has hecho.

Espero que hayas aprendido una lección de esto y que no lo vuelvas a hacer.

Cuéntaselo a todos. Así también ellos estarán seguros.»

«Lo prometo.»



**¿QUÉ NORMAS CREES QUE TENEMOS QUE CUMPLIR
PARA NAVEGAR POR INTERNET DE FORMA SEGURA?**

5. Comisión de delitos y responsabilidad legal de los adolescentes y de los padres

a) Comisión de delitos

La falsa sensación de anonimato en la utilización de Internet en general, y en las redes sociales en particular, puede llevar a los adolescentes a creer erróneamente que las conductas delictivas llevadas a cabo en estos medios gozan de total impunidad. Nada más lejos de la realidad. Los ordenadores dejan rastro, y de su seguimiento y localización se encargan los Cuerpos de Seguridad del Estado a través de las unidades especializadas en investigación de delitos tecnológicos. Según la legislación española (Ley de Responsabilidad Penal del Menor), a los menores a partir de los 14 años se les puede exigir responsabilidad penal. Es más, el desconocimiento de la ley no exime de su cumplimiento.

En la Red deberíamos aplicar una norma general de buen uso para evitar cualquier tipo de problema: comportarse con respeto y educación y no hacer en Internet lo que no haríamos cara a cara.

El Código Penal español tipifica como delitos muchas de las conductas que se desarrollan en la Red, a veces de forma inconsciente y a modo de juego, pero que pueden implicar penas de prisión e indemnizaciones económicas. Los padres también tienen obligación de conocer qué tipo de acciones son legalmente punibles, ya que pueden ser considerados responsables subsidiarios de los delitos cometidos por sus hijos.

Colgar en la Red imágenes de otras personas vulnerando su intimidad, hacer apología de conductas ilegales, acceder a las cuentas en redes sociales de otros o al correo electrónico y suplantar su identidad, publicar comentarios con injurias o amenazas o atentar contra la propiedad intelectual, son acciones en las que a veces incurren los adolescentes, ignorando que pueden ser acusados de cometer un delito y que ello tiene unas implicaciones penales. Al final del libro se recogen las conductas que los adolescentes llevan a cabo con mayor frecuencia en la Red y que tienen una tipificación en el Código Penal español.

Consejos para transmitir a los adolescentes...

- Piensa bien la información que quieres compartir a través de la Red antes de hacerlo. Su difusión siempre es mayor de lo que crees.
- Nunca publiques datos personales.
- No respondas a provocaciones o amenazas. Ponlo siempre en conocimiento de los adultos; ellos sabrán qué hacer.
- Nunca compartas tus claves de acceso.
- Si eres víctima de acoso a través de la Red, no te sientas indefenso y ¡denúncialo! Internet también está regulado por las leyes.

b) Responsabilidad legal de los adolescentes y de los padres

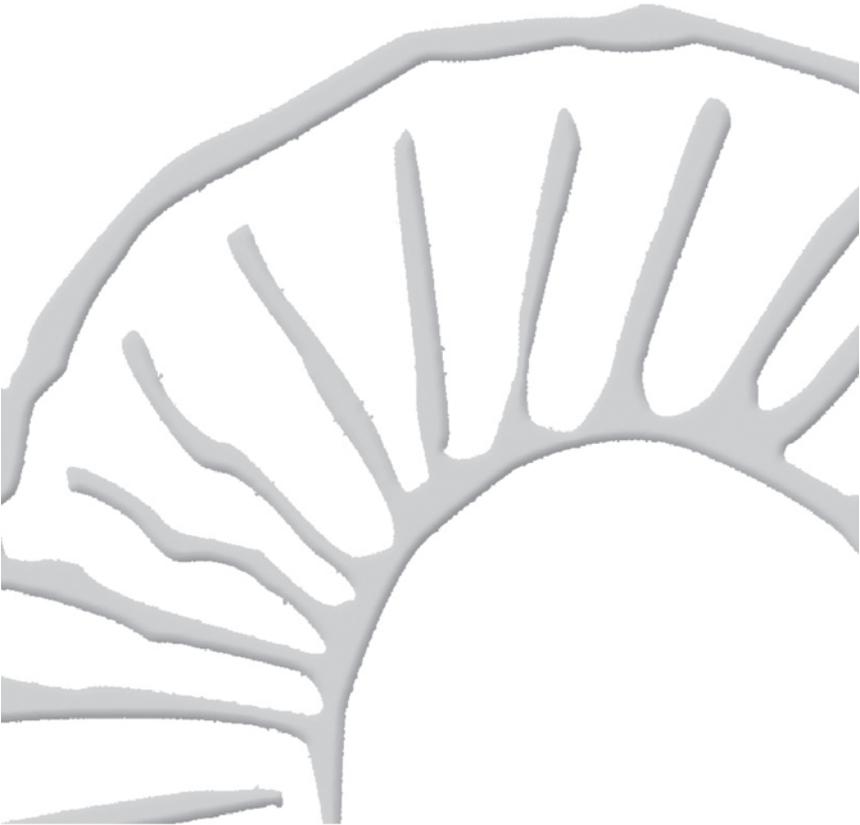
A las personas menores de 14 años no se les exige responsabilidad penal, sino que se les aplican las normas sobre protección de menores previstas en el Código Civil y demás disposiciones vigentes. Los padres, tutores, acogedores y guardadores legales, de hecho tienen una responsabilidad civil solidaria con el menor infractor, según la cual están obligados a indemnizar al ofendido de los daños de todo tipo (incluidos daños morales) que le hayan causado. Estas indemnizaciones por daños y perjuicios consisten en sanciones económicas que se determinan en la forma de pago de una cantidad de dinero diaria durante un tiempo determinado.

En cuanto a los adolescentes mayores de 14 años y menores de 18, son juzgados por tribunales especializados en menores en aplicación de la Ley de Responsabilidad Penal del Menor (Ley Orgánica 5/2000, BOE de 12 de enero de 2000). A veces la aplicación de esta ley se extiende hasta los 21 años cuando el juez lo estima oportuno en virtud de la gravedad de los hechos.

Las medidas que se suelen imponer a los menores infractores van desde el internamiento en un régimen cerrado, asistencia a un centro de día, permanencia de fin de semana (libertad vigilada), prestaciones en beneficio de la comunidad, realización de tareas socioeducativas o amonestación, entre otras.

CAPÍTULO 6

¿CUÁNDO SE ENCIENDEN LAS LUCES ROJAS DE ALARMA?



Un adolescente que hace uso de las nuevas tecnologías y se conecta a las redes sociales muestra un comportamiento normal si lo hace para divertirse, comunicarse o jugar. No hay, por ello, motivos para la preocupación cuando la conexión a Internet no interfiere negativamente en sus obligaciones ni en sus actividades de tiempo libre.

Las principales señales de alarma que denotan una dependencia a las TIC o a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una *afición* en una *adicción* son las siguientes:

- a) Privarse de sueño (dormir menos de 5 horas diarias) para estar conectado a la Red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.
- b) Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia o las relaciones sociales, o relegar el estudio (e incluso las actividades extraescolares) a un segundo plano. El ocio en el ordenador se prolonga varias horas al día, anteponiendo la conexión a Internet a estar con la familia o a salir con los amigos.
- c) Recibir quejas en relación con el uso de la Red de alguien cercano, como los padres o los hermanos.

- d) Pensar en la Red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella, y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta. La persona siente de forma compulsiva la necesidad de estar conectada a las redes sociales o a la cuenta de correo electrónico.
- e) Al ser consciente de la dependencia adquirida, intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, así como perder la noción del tiempo transcurrido.
- f) Mentir sobre el tiempo real que se está conectado a la Red o jugando a un videojuego.
- g) Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- h) Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador.

De este modo, conectarse al ordenador nada más llegar a casa, meterse en Internet nada más levantarse (o en medio de la noche, si el adolescente se despierta) y ser lo último que se hace antes de acostarse, así como reducir el tiempo de las tareas cotidianas, tales como comer, dormir, estudiar o charlar con la familia, configuran el perfil de un adicto a Internet o a las redes sociales.

Más que el número de horas de conexión a la Red, lo determinante es el grado de interferencia negativa en la vida cotidiana. La situación se vuelve insostenible cuando la persona mantiene el uso del ordenador u otras tecnologías a pesar de las consecuencias negativas que han aparecido en todas las áreas de su vida: personal, escolar, familiar y social.

En definitiva, la dependencia a Internet o a las redes sociales está ya instalada cuando hay un *uso excesivo* con pérdida de control, aparecen *síntomas de abstinencia* (ansiedad, depresión, irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a la Red, se establece la *tolerancia* (es decir, la necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión

a Internet para sentirse satisfecho) y se producen *repercusiones negativas* en la vida cotidiana (tabla 6.1).

En estos casos *engancharse* a una pantalla supone una focalización atencional, reduce la actividad física, impide diversificar el tiempo y anula las posibilidades de interesarse por otros temas. El sujeto muestra un ansia por las redes sociales y se produce un flujo de transrealidad (la experimentación de vivencias anómalas) que recuerda la experiencia de las drogas.

TABLA 6.1

LÍMITES ENTRE LAS CONDUCTAS NORMALES Y LAS CONDUCTAS ADICTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> — Pérdida de control. — Fuerte dependencia psicológica. — Pérdida de interés por otras actividades gratificantes. — Interferencia grave en la vida cotidiana.

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: «El caso de Mario».</p>
<p>Contenido: Juego <i>on-line</i>.</p>
<p>Objetivo: Conocer las señales que indican un uso inadecuado del juego <i>on-line</i> y aprender pautas para un uso adecuado y controlado.</p>
<p>Desarrollo: Se explica el caso de Mario y se reflexiona. A continuación se propone a los alumnos que contesten a la siguiente pregunta: ¿qué le dirías a un amigo si te das cuenta de que está empezando a hacer lo mismo que Mario?</p>
<p>Resultados esperados: Conocimiento sobre los indicadores del juego <i>on-line</i> patológico.</p>

Caso de Mario

Mario es un chico de 19 años que, como muchos jóvenes españoles, recurre a las apuestas *on-line*.

Por las mañanas acude a clase como alumno de la Universidad de Granada. Por las tardes, asiste a un centro de rehabilitación para desengancharse de su adicción al juego *on-line*.

Tras pasar el verano de 2010 aprendiendo francés en Bélgica, vino el primer disgusto. En 25 días se había gastado más de 600 euros en apuestas *on-line*... y no había aprendido nada de francés.

Mario utilizaba la tarjeta de crédito de sus padres. Se ganó una buena bronca y le fue retirada la tarjeta de crédito.

A los pocos días pidió una segunda oportunidad a sus padres. Ellos se la dieron, ya que él les convenció diciéndoles que pensaba que los pagos no eran reales. Sin embargo, en una semana ya se había gastado más de 100 euros. De nuevo surgieron las discusiones en casa y de nuevo se quedó sin tarjeta de crédito. Meses más tarde, Mario volvió a convencer a sus padres de que esta vez sí se controlaría. Y le creyeron. Sin embargo, a los cinco días consultaron la factura en Internet y vieron que llevaba 100 apuestas hechas. Le quitaron el ordenador y la tarjeta de crédito, ya definitivamente. Mario había abandonado sus aficiones anteriores y no quería salir con sus amigos de siempre.

«Nos alarmamos, pero no sólo por el dinero. Le veíamos a las 2, a las 3 y a las 4 de la mañana con el ordenador metido en páginas de apuestas *on-line*. No dormía», dice María, su madre. Pero Mario se compró un ordenador y cogía la tarjeta de crédito de sus padres a escondidas. Y a escondidas crecieron los problemas. Le cambió el carácter, hacía pequeños hurtos en casa, le debía dinero a todo el mundo..., todo por seguir haciendo apuestas *on-line*. «Perdió la alegría. Decidimos hacer algo y le hablamos de la posibilidad de acudir a un centro de rehabilitación», añade la madre.

«Mi primera reacción fue decir “no”», reconoce Mario. Les dijo que eso era para los drogadictos y que él no estaba enganchado. Sin embargo, su crédito se había agotado. Sus padres le dieron dos opciones: o iba al centro de rehabilitación o se iba de casa. Ya lleva casi tres meses yendo a terapia. «Antes, no hablaba con mis padres. Si tenía un problema, me encerraba en mi cuarto y me conectaba a páginas de juego *on-line*», confiesa el chaval. Hoy, Mario sí reconoce tener un problema. «Nos está costando muchas lágrimas, pero empieza a merecer la pena», cuenta su madre.

Mientras esté fuera del centro, el chico nunca puede estar solo. Siempre ha de ir acompañado por uno de sus padres o por su mejor amigo. Es el seguimiento, en el argot de los terapeutas. No puede tocar un ordenador ni juegos de apuestas *on-line*. Si todo va bien, en ocho meses podrá volver a conectarse a la Red.

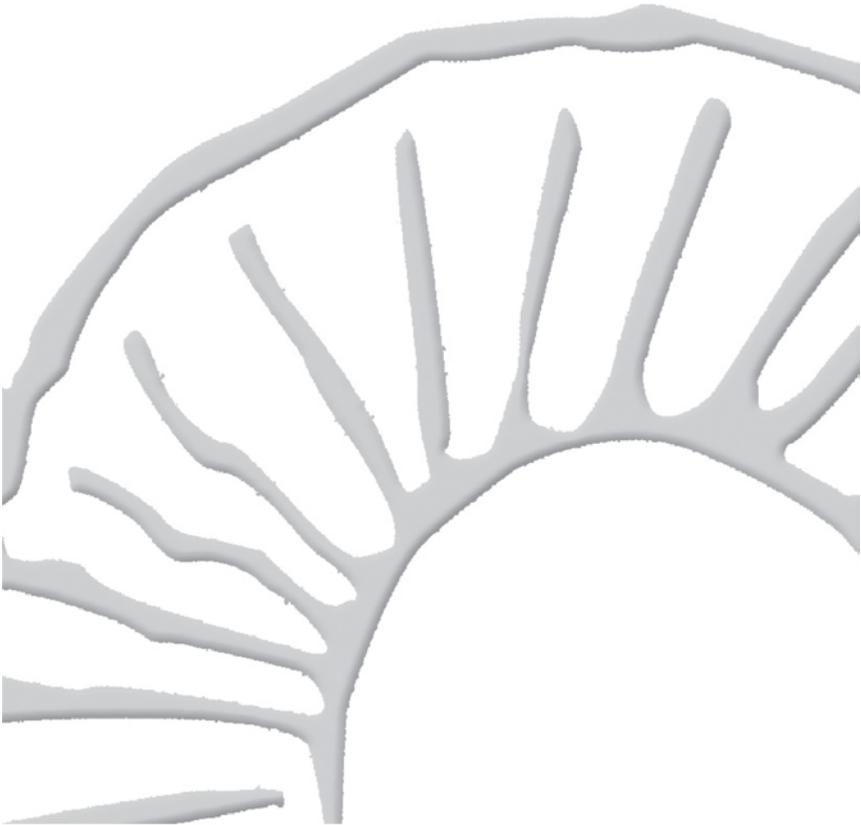
A modo de resumen, en la tabla 6.2 figuran algunas de las pautas para un uso adecuado de Internet y de las redes sociales.

TABLA 6.2

PAUTAS PARA UN USO ADECUADO DE INTERNET Y DE LAS REDES SOCIALES
<ol style="list-style-type: none">1. Las redes sociales son de interés para entretenerse y conectar con los amigos, pero no es adecuado usarlas para evitar el aburrimiento o para hacer frente a estados emocionales negativos ni para sustituir las relaciones cara a cara con otras personas.2. La comunicación en una red social no cuenta con una garantía de confidencialidad. Por ello, hay ciertos temas de los que no es adecuado hablar o tratar, y datos personales e íntimos que es mejor no revelar.3. Conviene establecer un momento del día para entrar en la red social y hacerlo únicamente en ese momento. No hay que encerrarse en la habitación.4. El tiempo de conexión a Internet, y en concreto a las redes sociales, debe ser limitado. Hay que ponerse un tope de tiempo no superior a 1-2 horas al día y respetarlo.5. La conexión a la Red debe ser con un objeto concreto (por ejemplo, hablar con los amigos). No tiene ningún sentido conectarse sin saber para qué: esta navegación sin rumbo suele desencadenar muchos naufragios.6. Las redes sociales no deben interferir en los compromisos de la vida real (estudios, familia, relaciones interpersonales cara a cara, aficiones, etc.) ni afectar a los hábitos de sueño o a los horarios de las comidas.7. Los padres deben evitar la utilización de Internet o de las redes sociales como premio o castigo.8. Las redes sociales deben complementarse con la práctica de las aficiones habituales, en modo alguno sustituirlas.

CAPÍTULO 7

FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCIÓN



1. Factores de riesgo

Como ya se ha indicado, los adolescentes constituyen un grupo de riesgo porque pueden mostrar conductas de rebeldía ante los padres, tienden a buscar sensaciones nuevas y emociones fuertes y son los que más se conectan a Internet, además de ser quienes más familiarizados están con las nuevas tecnologías.

Sin embargo, hay personas más vulnerables que otras a las adicciones. De hecho, la disponibilidad ambiental de las nuevas tecnologías en las sociedades desarrolladas es muy amplia y, sin embargo, sólo un reducido número de personas muestran problemas de adicción.

Los factores de riesgo pueden ser personales, familiares o sociales o una combinación de varios de ellos.

a) Factores personales

En algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones: la impulsividad; la disforia (esta-

do anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor); la intolerancia a los estímulos displacenteros, tanto físicos (dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades); y la búsqueda exagerada de emociones fuertes, que se traduce en el deseo de mostrar una transgresión de las normas, es decir, de acceder a informaciones ocultas o de llevar a cabo en la Red actividades explícitamente prohibidas.

Hay veces, sin embargo, que en la adicción subyace un problema de personalidad —timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal, por ejemplo— o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas. A su vez, los problemas psiquiátricos previos (depresión, hiperactividad, fobia social u hostilidad) aumentan también el riesgo de *engancharse* a Internet.

Otras veces se trata de personas que muestran una insatisfacción personal con su vida o que carecen de un afecto consistente y que intentan compensar esas carencias con drogas o alcohol o con diversos tipos de conductas (compras, juego, Internet o móviles). De esta forma, Internet, las redes sociales o los aparatos de última generación pueden actuar como una *prótesis tecnológica*. En estos casos, lo que les falta a estas personas es el cariño, que llena de sentido nuestra vida y contribuye de forma decisiva a nuestro equilibrio psicológico (tabla 7.1).

TABLA 7.1

FACTORES PSICOLÓGICOS DE PREDISPOSICIÓN	
Variables de personalidad	<ul style="list-style-type: none"> — Impulsividad. — Búsqueda de sensaciones. — Intolerancia a los estímulos displacenteros. — Estilo de afrontamiento inadecuado de las dificultades.
Vulnerabilidad emocional	<ul style="list-style-type: none"> — Estado de ánimo disfórico. — Carencia de afecto. — Cohesión familiar débil. — Pobreza de relaciones sociales.

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: «<i>Aislamiento social: una tarde de sábado</i>».</p>
<p>Objetivo: Reflexionar sobre la relación que se establece entre las habilidades sociales, las nuevas tecnologías y el aislamiento social.</p>
<p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Leer en alto la historia «Una tarde de sábado». 2. Reflexión en común sobre la historia narrada, guiando las preguntas para profundizar en la interacción cara a cara frente a la comunicación virtual. Reflexión sobre los posibles riesgos o desventajas de establecer una comunicación <i>on-line</i>, así como sobre el aislamiento social que esto puede suponer.
<p>Resultados esperados: Toma de conciencia sobre la posible implicación de Internet y las redes sociales en el aislamiento social.</p>

«Una tarde de sábado»

Ahí andaba Natalia intentando hacerse oír entre el grupo de amigos del parque que está debajo de su casa. Pero como le llevaba ocurriendo desde que era pequeña, apenas le hacían caso... y a eso no hay quien se acostumbre.

Así que una vez más dijo adiós, sin apenas recibir respuesta, y se fue.

Ya en su casa se tiró en la cama y empezó a pensar qué hacer con toda su tarde de sábado mientras intentaba de forma mecánica colar una pelota en la papelera. Pero ni se divertía, ni encestaba, así que encendió el ordenador y entró en un *chat* que casualmente vio ayer y que tenía buena pinta.

Nunca antes había *chateado*. Lo más que hacía era contestar a los correos de sus primos y de una amiga que conoció el verano pasado, pero esto era diferente. De repente vio que dos personas estaban interesadas en hablar con ella. «¿Habré elegido un buen *nick*?», pensó, y contestó a los dos lo más rápidamente que podía para no perderlos.

Era curiosísimo; le salían las palabras con una facilidad que nunca antes había experimentado y no tenía que hacer ningún esfuerzo para hacerse oír. Rápidamente le contestaban.

Sus nuevos amigos internautas eran una chica (Luna), que acababa de cambiarse de ciudad a causa del trabajo de su padre, y un chico

(Daxter), que decía tener muy mala suerte porque todos sus compañeros de clase eran insoportables y los chicos de su barrio unos *bordes*.

Continuaron contándose cosas en las que estaban absolutamente de acuerdo, hasta que de repente entró el hermano de Natalia para avisarle de que la cena estaba puesta. «No es posible, han pasado tres horas sin darme cuenta, ¡qué bien me lo he pasado!».

Se despidió de sus nuevos amigos y quedó para el día siguiente nada más terminar de comer, «a las cuatro en punto, ¿eh?».

Natalia estaba encantada. Hasta su madre le preguntó qué le pasaba que estaba tan sonriente y su hermano pequeño se sorprendió porque en toda la cena no se había metido con él ni una sola vez y hasta le pasó el pan sin protestar.

Natalia entendía perfectamente a sus nuevos amigos y se lamentaba de vivir tan lejos de ellos. «Si vivieran en mi barrio, sí que podría tener amigos de verdad».

Pero estaba muy contenta. El sábado había sido divertido contra todo pronóstico y había quedado la tarde del domingo con dos amigos que realmente la entendían y la escuchaban, aunque fueran virtuales.

Ya no tendría que ver cómo otras chicas hablaban con mucha más soltura y seguridad que ella, haciéndole sombra permanentemente, ni tendría que pasar la vergüenza y el esfuerzo de intentar hacerse un hueco.

Así que se durmió pensando en todas las cosas que mañana les contaría a sus amigos virtuales.

Preguntas:

1. ¿Había solucionado Natalia realmente su problema de falta de amigos?
2. Sus nuevos amigos virtuales, ¿eran realmente sus amigos?
3. ¿Qué crees que tendría que haber hecho Natalia?

b) Factores familiares

Ciertos entornos familiares no resultan propicios para la adquisición de pautas de conducta sanas y socialmente adaptadas. Así, por ejemplo, los entornos familiares rígidos, caracterizados por un estilo educativo autoritario, propician el desarrollo de hijos dependientes, irresponsables o rebeldes, que pueden actuar en oposición a las normas de los padres y guardar sentimientos de rabia y rencor hacia ellos.

A su vez, un entorno familiar permisivo o desestructurado, con normas inexistentes o inconsistentes y con falta de cohe-

rencia entre el modelo paterno y el materno, no ayuda al establecimiento de un repertorio de conductas saludables y de un autocontrol adecuado en el adolescente ni ofrece un apoyo emocional apropiado. Al no haber interiorizado los límites necesarios, muchos de los hijos crecidos en este ambiente pueden resultar egocéntricos, caprichosos e impulsivos.

c) *Factores sociales*

El aislamiento social o las relaciones con un grupo de personas que abusan de las nuevas tecnologías pueden incitar al adolescente a *engancharse* a Internet o a las redes sociales. Esta tendencia a dejarse influir por el entorno o a compensar en el mundo virtual las carencias del mundo real se intensifica cuando el entorno familiar está poco cohesionado y no consigue modular los impulsos del adolescente.

En resumen, un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas relaciones sociales pobres corre el riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad) o de vacío existencial (aislamiento social o falta de objetivos). Pero éste es también el prototipo de muchas personas que abusan del alcohol y de las drogas. Por ello, más que de un perfil de adicto a las nuevas tecnologías, hay que hablar de personas propensas a sufrir adicciones. La elección de un tipo u otro de adicción va a ser una cuestión de oportunidad.

2. Factores de protección

A diferencia de los factores de riesgo, hay ciertos aspectos personales y familiares que minimizan el riesgo de implicarse en una adicción. Prevenir los problemas adictivos requiere necesariamente que los esfuerzos de padres y educadores se dirijan a potenciar esos factores.

a) Recursos personales

Autoestima

La *autoestima* es el aprecio y la valoración que una persona siente hacia sí misma y hacia lo que es capaz de hacer. De ahí deriva el sentimiento de mayor o menor satisfacción que un ser humano experimenta consigo mismo. Por así decirlo, es la valoración que la persona hace de sí misma tras mirarse en una especie de espejo, y tras compararse con los demás que están a su alrededor en diferentes aspectos que le resultan significativos: atractivo físico, éxito familiar y social, inteligencia, forma de ser, logros alcanzados en la vida, etcétera.

La autoestima constituye el pilar básico sobre el que se estructura la personalidad de un sujeto desde la infancia y condiciona notablemente la forma en que se establecen objetivos y se asumen retos, en que se regula el comportamiento con las demás personas y en que se ejerce la capacidad de autocontrol.

La autoestima saludable es la autovaloración positiva que se fundamenta en rasgos sanos de la personalidad —como la capacidad de amar— y se manifiesta en actitudes éticas y en conductas constructivas y socialmente provechosas. Esta autoestima es un ingrediente fundamental del equilibrio emocional de una persona, de una buena disposición hacia la vida y de una actitud positiva para superar las adversidades cotidianas.

También hay una autoestima negativa, que puede ser por defecto o por exceso. En realidad, la autoestima es como un globo: si lo hinchas mucho, se rompe; y con poco aire, no sube. Ello quiere decir que hay personas que no se valoran lo suficiente a sí mismas y que hay otras que, por el contrario, se valoran excesivamente y llegan a un punto de arrogancia. Por ello, cultivar la *autoestima* no equivale en ningún caso a fomentar la *egolatría*.

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: «¿Te afecta o no te afecta?».</p>
<p>Objetivo: Tomar conciencia de los factores que pueden influir en la valoración que hacemos de nosotros mismos. Aprender que esa valoración no es algo estable y constante, sino que se puede modificar con el tiempo y que puede mejorarse.</p>
<p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pide a los alumnos que tomen un folio en blanco. Dicho folio representa su autoestima. 2. Se les presentan una serie de situaciones y sucesos. Cada adolescente debe doblar un pedazo de papel que representa la proporción de autoestima que se vería dañada si tal suceso ocurriese. 3. Posteriormente, cada participante expresa en voz alta, voluntariamente, situaciones o eventos que le harían recuperar esa autoestima dañada, o incluso aumentarla. A la vez que se menciona una nueva situación que haría recuperar la autoestima, cada alumno desdobra la parte de papel que recuperaría en dicha situación.
<p>Resultados esperados: Los menores aprenden que su propia autoestima puede verse dañada, pero que ésta puede volver a mejorarse. Asimismo aprenden estrategias para lograrlo.</p>

Listado de situaciones que podrían afectar a mi autoestima

- ✓ Discutes con tu mejor amiga
- ✓ Suspendes un examen
- ✓ Tu pandilla no cuenta contigo para salir
- ✓ Tienes bronca en casa
- ✓ Alguien se burla de ti
- ✓ Te salen granos en la cara
- ✓ Un amigo difunde un secreto que tú le confiaste
- ✓ Se burlan de algo de tu aspecto físico
- ✓ Te insultan en el instituto
- ✓ Tu equipo de fútbol pierde
- ✓ Has tomado una decisión equivocada
- ✓ La persona que te gusta pasa de ti
- ✓ Han leído sin permiso tus *sms* del móvil

Listado de situaciones que podrían aumentar mi autoestima

- ✓ Soy nuevo en clase y unos compañeros me invitan a salir este fin de semana con ellos.
- ✓ La semana pasada entregué un trabajo de ciencias. Hoy, el profesor me ha dicho: «¡Muy buen trabajo, se nota que te has esforzado, enhorabuena!».
- ✓ Te peleaste con tu hermano, y hoy te has parado a hablar con él y habéis hecho las paces.
- ✓ Un amigo tiene un problema y acude a ti para pedirte consejo.
- ✓ Un conocido me ha decepcionado, pero he pensado que hay otras muchas personas que me quieren.

ACTIVIDAD

Dinámica:

«*El árbol de la autoestima*».

Objetivo:

Aumentar el autoconocimiento y la autoestima de los menores.

Desarrollo:

Los alumnos dibujan un árbol completo con raíces, tronco, frutos y copa.

En las raíces han de escribir el nombre de aquello que para ellos supone un apoyo, algo que les aporta confianza y seguridad. Pueden ser personas (mi hermana Lucía) o conceptos (la sinceridad).

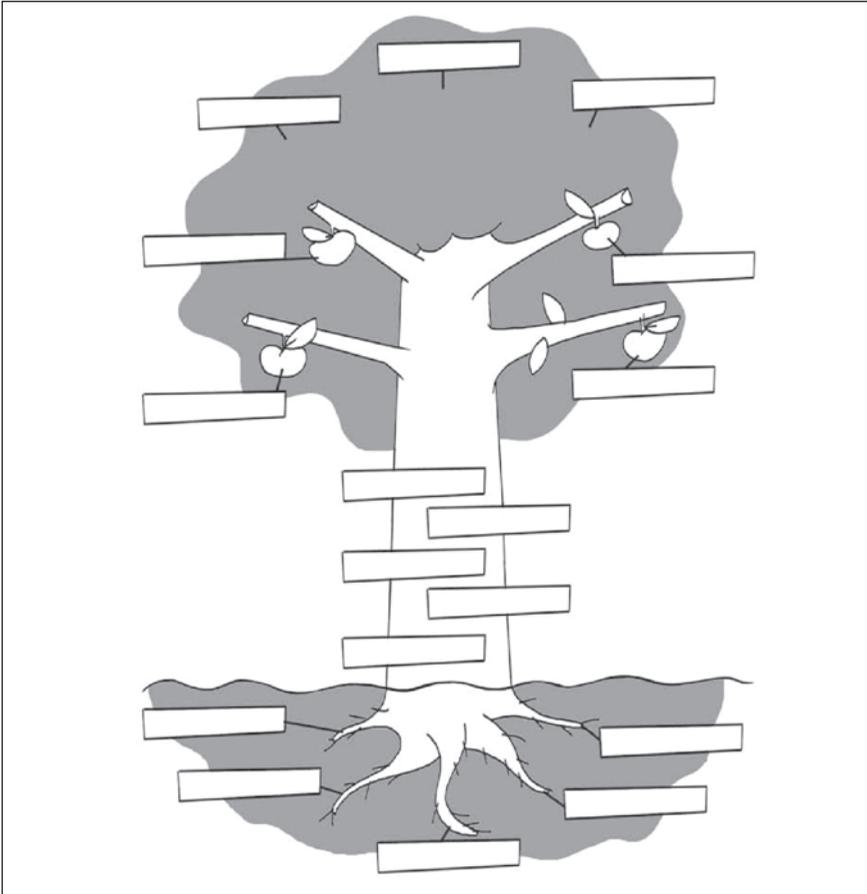
En el tronco indican al menos 5 cualidades positivas de sí mismos (físicas, de su carácter, habilidades, destrezas...).

En cada uno de los frutos escriben los logros que han alcanzado, es decir, aquellas metas de las que se sienten orgullosos. Por ejemplo: aprobar el examen de matemáticas, tener un buen grupo de amigos, valorarme más...

En la copa anotan los proyectos, los objetivos que quieren conseguir de aquí a un tiempo, tanto a corto como a medio y largo plazo. Por ejemplo: jugar más con mi hermano pequeño, obedecer a la primera, aprobar matemáticas, ir a la universidad, sacarme el carné de moto, ir a estudiar un mes a Inglaterra...

Resultados esperados:

Aumento del autoconocimiento y aumento de la valoración positiva de sí mismos.



ACTIVIDAD

Dinámica:

«Un anuncio publicitario».

Objetivo:

Aumentar la capacidad de observar las cualidades positivas del otro, aprender a expresarlas, ser conscientes de su importancia. Fomentar la autoestima de los participantes.

Desarrollo:

Por parejas, los participantes deberán diseñar un anuncio intentando *promocionar* a su compañero. Han de expresar las cualidades y los logros del compañero. Deberán ser directos y entusiastas. El anuncio puede ser un dibujo, un lema o una cuña radiofónica.

ACTIVIDAD (continuación)**Resultados esperados:**

Aumento del conocimiento de sí mismos y aumento de su autoestima. Se espera que los alumnos sean conscientes de las dificultades que en ocasiones presentan a la hora de expresar aspectos positivos a los demás y de lo beneficioso que es superar esa barrera. Asimismo se espera que aumente la autoestima, tanto de los que reciben los comentarios positivos como de quienes los expresan. Dado que en ocasiones a uno mismo le es difícil ser consciente de sus propias cualidades y logros, supone una ayuda recibir esa información de otras personas de su misma edad.

ACTIVIDAD**Dinámica:**

«La carta».

Objetivo:

Aprender a identificar las señales que indican baja autoestima.
Conocer estrategias para aumentar la autoestima.

Desarrollo:

1. Leer la carta de Antonio
2. Los alumnos deberán escribir una carta a ese mismo niño tratando de mejorar su estado de ánimo y consiguiendo que aumente la confianza en sí mismo.
3. Lectura en alto de algunas cartas

Resultados esperados:

Fomento de la empatía y aumento de las estrategias para mejorar la autoestima.

Carta de Antonio

«Hola, ¿qué tal el partido? Espero que te fuera mejor que a mí, porque vaya racha llevo: ayer me dijo el entrenador de fútbol que no había plaza para mí y a la hora siguiente me entero de que he suspendido matemáticas. Tío, todo me sale mal...

Creo que soy un desastre; ya empiezo a pensar que no sirvo para nada. Hasta mi hermana me dice continuamente que soy un negado para todo.

He decidido que no me presentaré para participar en la revista del colegio; no creo que me vaya a ir mejor en eso.

El que sí tiene siempre buena suerte es Daniel; él sí ha superado las pruebas del equipo y además es muy simpático.

En cambio, yo, como no hablo mucho, no le debo de caer simpático a la gente; por eso, paso de quedar para salir con mis amigos. Prefiero pasar el tiempo jugando con mi consola, que es mi único refugio.

Hasta pronto,
Antonio.»

Habilidades sociales y de comunicación

En el ámbito de las relaciones interpersonales las *habilidades sociales y de comunicación* fomentan una autoestima adecuada en la relación con los demás y dificultan la creación de un mundo virtual imaginario contrapuesto al real. Del mismo modo que se aprende a leer y escribir (o a sumar y restar), conviene aprender las habilidades necesarias para relacionarse adecuadamente con los demás, sin inhibiciones ni imposiciones. Así se consigue superar la timidez o la agresividad y afrontar con éxito las situaciones sociales, sin necesidad de buscar soluciones evasivas en mundos virtuales.

Es asimismo importante comunicarse con claridad para que las demás personas puedan entender correctamente el contenido del mensaje y no haya sobrentendidos ni malentendidos.

Para ello es útil seguir las siguientes indicaciones:

1. Indicar claramente lo que se quiere y lo que se siente

Las demás personas no son unos adivinos. La mejor forma de que alguien sepa lo que una persona quiere y lo que siente es expresándolo claramente, pero sin herir ni humillar al receptor.

2. No hablar de las experiencias negativas del pasado

Recordar las cosas negativas del pasado no hace sino entorpecer la comunicación entre dos personas. Por ejemplo, en las relaciones de pareja esta actitud lleva a que ambos miembros saquen a relucir los *trapos sucios* del pasado y a que la comunicación y la convivencia se conviertan en un infierno.

3. No jugar a adivinos con los demás

En la vida no conviene jugar a adivinos. Para evitar equívocos, malentendidos o sorpresas desagradables al relacionarse con los demás, la persona debe preguntarles claramente cómo se sienten o en qué piensan, en lugar de intentar adivinarlo por su cuenta.

4. Potenciar la comunicación de los aspectos positivos de la relación

Para que una relación interpersonal sea buena, es muy útil acostumbrarse a mirar los aspectos positivos de la relación y a no estar machaconamente aludiendo o recordando lo negativo o lo triste.

5. Atender al estilo de la comunicación

Es importante comunicarse de forma asertiva y de una manera congruente teniendo en cuenta el modo de expresión, tanto verbal como gestual.

ACTIVIDAD**Dinámica:**

«*Habilidades sociales y de comunicación: ponte nota*».

Objetivo:

Tomar conciencia sobre el repertorio de habilidades sociales, así como motivar para su desarrollo.

Desarrollo:

Se presenta un listado de veintidós habilidades sociales y los alumnos tienen que ponerse una nota, desde el 1 hasta el 10, en dichos comportamientos. De esta manera, si dominan una de las habilidades (por ejemplo: escuchar), se anotarán un 9 o un 10. Si, por el contrario, la habilidad de escuchar es un comportamiento que creen que necesitan practicar y mejorar, anotarán un 6, y así sucesivamente con cada una de las habilidades propuestas.

Resultados esperados:

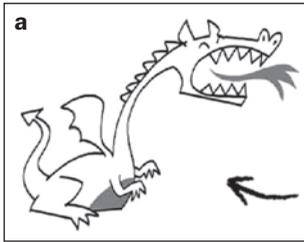
Por un lado, autoconocimiento, y por otro, fomento de la motivación para mantener y mejorar las propias habilidades sociales.

LISTADO DE HABILIDADES	NOTA (DEL 1 AL 10)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Escuchar. ✓ Iniciar y mantener una conversación. ✓ Sonreír. ✓ Hacer una pregunta. 	

LISTADO DE HABILIDADES	NOTA (DEL 1 AL 10)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dar las gracias. ✓ Saludar. ✓ Presentar a otras personas. ✓ Hacer un cumplido. ✓ Pedir ayuda. ✓ Participar. ✓ Disculparse. ✓ Convencer a los demás. ✓ Expresar los sentimientos. ✓ Comprender los sentimientos de los demás. ✓ Pedir permiso. ✓ Compartir algo. ✓ Ayudar a los demás. ✓ Negociar. ✓ Defender los derechos propios. ✓ Quejarse de manera adecuada. ✓ Demostrar deportividad en el juego. ✓ Enfrentarse a la vergüenza. 	

Por otro lado, la forma de comunicarse de una persona se ve reflejada en el lenguaje del cuerpo. Los gestos son como un libro abierto, tal como se expresa a continuación.

COMUNICACIÓN AGRESIVA
<ul style="list-style-type: none"> • Expresión de la cara: enfadada y tensa. • Mirada desafiante. • Voz alta, gritona. • Cuerpo tenso. • Gestos exagerados o amenazantes.
COMUNICACIÓN PASIVA
<ul style="list-style-type: none"> • Expresión de la cara: asustada, tímida y triste. • Mirada evitativa. Ojos mirando al suelo. • Voz temblorosa y floja. • Hombros caídos, cuerpo encorvado o agachado, etc. • Gestos inadecuados.
COMUNICACIÓN ASERTIVA
<ul style="list-style-type: none"> • Expresión de la cara: tranquila y amable. • Mirada directa. • Voz clara y firme. • Cuerpo erguido. • Gestos adecuados.



**CONDUCTAS AGRESIVAS
(CONDUCTA DEL DRAGÓN)**

- Defienden mis derechos pero se saltan los derechos de los demás.
- No tienen en cuenta lo que piensan o sienten los demás.
- Expresan mis opiniones, deseos y sentimientos de forma inapropiada.
- Suponen que lo MÍO es mucho MÁS importante que lo de los demás.

CONDUCTAS PASIVAS (CONDUCTA DEL RATÓN)

- No sirven para defender mis derechos ni opiniones, ni para resolver problemas.
- Expresan mis opiniones, deseos y sentimientos quitándoles importancia.
- Suponen que lo de los demás es mucho MÁS importante que lo MÍO.



**CONDUCTAS ASERTIVAS
(CONDUCTA DE LAS PERSONAS)**

- Defienden mis derechos y opiniones respetando las de los demás.
- Expresan mis opiniones, deseos y sentimientos de forma adecuada, siendo sincero y dando una explicación.
- Suponen que lo MÍO es TAN importante como lo de los demás.

ACTIVIDAD

Dinámica:

«Asertividad: comunicándose con los demás».

Objetivo:

Reflexionar sobre los estilos de respuesta pasiva, agresiva y asertiva. Mejorar el estilo de respuesta asertiva.

Desarrollo:

Cinco alumnos van a representar un *role-playing* para el resto de los compañeros. Dos de ellos van a incitar a los otros tres a realizar alguna conducta de riesgo en la Red (por ejemplo, colgar fotos de un menor) y los otros tres alumnos van a responder de forma agresiva, pasiva y asertiva, respectivamente.

Los alumnos que no representan el *role-playing* son observadores y tienen que apuntar todo lo acontecido, para posteriormente comentarlo y trabajar sobre los distintos estilos de respuesta.

ACTIVIDAD (continuación)
Se comentan las observaciones recogidas, así como los tres estilos de respuesta y los efectos que conllevan tanto en uno mismo como en los demás.
Resultados esperados: Conocimiento sobre los tres estilos de respuesta: pasiva, agresiva y asertiva. Adquisición y mejora de la respuesta asertiva.

Estilo atribucional

Hay una relación estrecha entre el *estilo atribucional* de una persona con su autoestima y sus habilidades sociales. Se denomina *atribución* a la búsqueda de razones por parte de una persona de sus éxitos y fracasos personales. Así, un individuo tiene *estrategias de atribución interna positiva* cuando habitualmente se atribuye a sí mismo sus éxitos (por ejemplo: «he sacado buenas notas porque soy muy inteligente y se me dan muy bien los estudios»), y muestra *estrategias de atribución interna negativa* cuando tiene una tendencia a culpar del fracaso en una actividad concreta a toda su persona (por ejemplo: «he fracasado en esta asignatura porque yo soy un desastre para todo»). Otras veces se pueden realizar *atribuciones externas* cuando se atribuye o se culpa de lo ocurrido a elementos externos (por ejemplo: «esa chica no se ha fijado en mí porque es tonta» o «he aprobado el examen porque he tenido suerte»).

Más allá de las atribuciones internas o externas en un momento dado o en unas circunstancias concretas, lo importante es el estilo atribucional de una persona, es decir, el tipo de atribuciones que habitualmente realiza. Hacer atribuciones correctas en cada situación, que son variables de unas circunstancias a otras, mejora la autoestima, contribuye a afrontar adecuadamente los problemas y mejora las relaciones sociales. Por lo tanto, la existencia de unas adecuadas estrategias de atribución será un elemento fundamental para lograr buenos niveles de autovaloración y autoconfianza en un sujeto.

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: «<i>Estilo atribucional y habilidades sociales y de comunicación</i>».</p>
<p>Objetivo: Conocer el concepto de atribución interna y externa, así como la implicación del mismo a la hora de afrontar los problemas y resolver los conflictos.</p>
<p>Desarrollo: Se les explica el concepto de atribución y se plantean diferentes casos en los que los alumnos han de decidir si los protagonistas de los casos están llevando a cabo atribuciones externas o internas. Es decir, si piensan que se sienten responsables de las cosas que les suceden o no.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Marta: Este verano me he aburrido un montón. Me fui a la playa con Sandra, y todos sus amigos eran unos bordes; hasta ella se volvió borde.</i> 2. <i>Juan: Voy a repetir curso por culpa de los profesores, que son insoportables y me han cogido manía.</i> 3. <i>Ángel: Mis amigos se enfadan por cualquier tontería. Lo único que he hecho es meterme un poco con ellos, pero eso entre amigos no importa, es broma, son unos picados.</i> 4. <i>Celia: He llegado a clase y Susana no me habla. No sé por qué, ella sabrá. Se habrá vuelto tonta de repente.</i> 5. <i>Miguel: Hoy me han dado las notas del examen de Mates y he sacado un 5. No es una buena nota, pero es verdad que el día antes me lo pasé jugando a la Play.</i>
<p>Resultados esperados: Tomar conciencia de la importancia de reconocer la responsabilidad en un problema o conflicto determinado para poder solucionarlo.</p>

Otros recursos personales

Entre otros recursos personales que protegen al adolescente del riesgo de caer en el abuso de las nuevas tecnologías se encuentra la *capacidad para solucionar problemas*, que contribuye a un análisis realista de las dificultades, potencia el desarrollo de un pensamiento crítico, permite hacer frente a las actuaciones impulsivas y a la presión social y proporciona habilidades para la toma de decisiones adecuadas.

Asimismo, *el control de las emociones y el afrontamiento adecuado del estrés* constituyen un antídoto para la implicación en conductas impulsivas y descontroladas. Las emociones son reacciones naturales ante los estímulos de la vida cotidiana y constituyen la sal de la vida. Aprender a tenerlas bajo control es fundamental para que la persona no sufra innecesariamente ni lleve a cabo conductas indeseables.

Por último, *la ocupación adecuada del ocio* es un freno para la implicación del menor en conductas adictivas. El tiempo libre brinda una oportunidad única para dar cabida a las posibilidades de desarrollo personal. Se trata, en último término, de contar con alternativas de ocio creativas y no peligrosas, para satisfacer la necesidad de búsqueda de sensaciones nuevas y variadas que tienen los adolescentes y para hacer frente al aburrimiento.

b) Recursos familiares

La comunicación familiar permite el establecimiento de un adecuado clima de convivencia. Dialogar no sólo es hablar, sino también escuchar. Los padres pueden de este modo captar las preocupaciones de sus hijos y darles una salida adecuada. Por el contrario, la incomunicación y la insatisfacción de los hijos en el hogar pueden facilitar la búsqueda de relaciones inapropiadas en las redes sociales.

El establecimiento de normas y límites a los hijos —más rígidos en la infancia, más flexibles en la adolescencia— facilita la creación de unos hábitos de conducta y de un sistema de valores adecuados en los menores, siempre que estas normas vayan acompañadas de un ambiente de cariño y de apoyo emocional.

Asimismo, el ejemplo dado a los hijos con conductas saludables (se aprende más de lo que se ve y de lo que se hace que de lo que se dice) y el ocio compartido, lo que supone vivir momentos agradables juntos, constituyen un caldo de cultivo apropiado para la adquisición de conductas sanas y variadas que contrarrestan el impulso a implicarse en conductas adictivas y la tentación de asumir riesgos innecesarios.

A continuación se propone una actividad práctica para ser llevada a cabo con los padres y tutores.

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: «El ocio compartido con la familia».</p>
<p>Objetivo: Reflexionar sobre las actividades de ocio llevadas a cabo en familia. Fomentar la cantidad y la calidad de actividades de ocio compartidas en las familias.</p>
<p>Desarrollo: Se propone a los padres que elaboren un listado de diez posibles actividades que pueden realizar con sus hijos en su tiempo libre. A continuación se les pide que completen un cuadro contestando a la siguiente pregunta: «¿qué ha hecho vuestra familia el fin de semana pasado?». Descríbelo. Se hace una puesta en común de las respuestas a ambos ejercicios y se invita a la reflexión. Finalmente, se les sugiere planificar el fin de semana.</p>
<p>Resultados esperados: Reflexión y toma de conciencia acerca del uso del tiempo libre y la cantidad de actividades de ocio que se pueden hacer en familia y las que realmente se llevan a cabo. Un aumento de las actividades agradables y de ocio compartidas entre los miembros de la familia.</p>

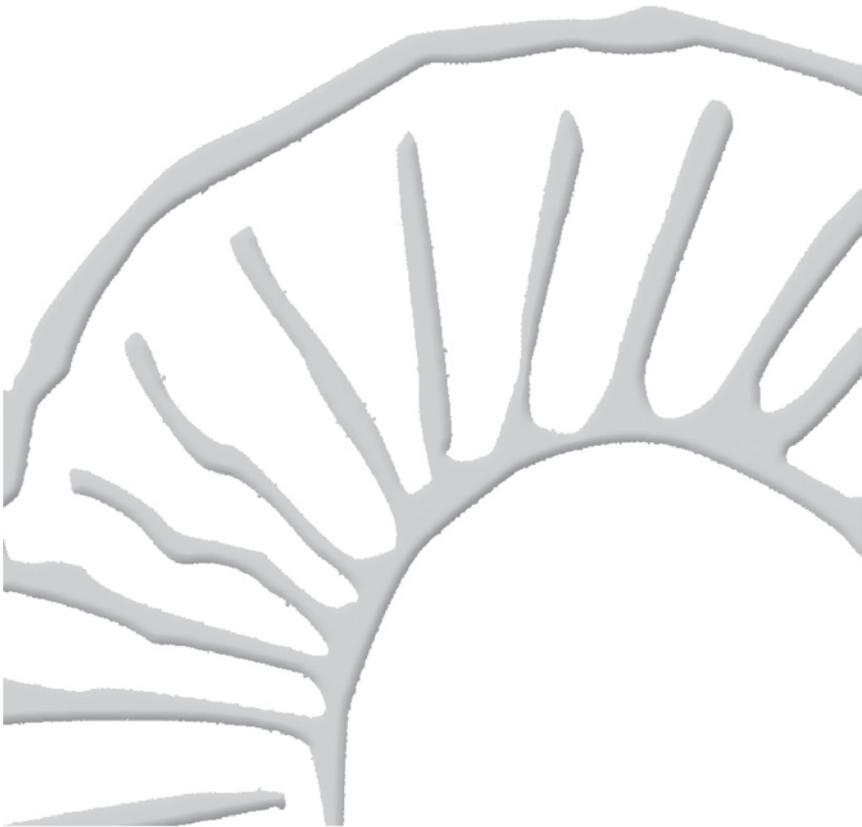
ACTIVIDADES DE OCIO QUE PODEMOS HACER EN FAMILIA:
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

EL FIN DE SEMANA PASADO HICIMOS...					
VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
Actividad	Con quién	Actividad	Con quién	Actividad	Con quién

EL FIN DE SEMANA VAMOS A...					
VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
Actividad	Cuándo y con quién	Actividad	Cuándo y con quién	Actividad	Cuándo y con quién

CAPÍTULO 8

PREVENCIÓN Y ESTRATEGIAS PREVENTIVAS



Se entiende por prevención el conjunto de acciones dirigidas a evitar la aparición de riesgos para la salud del menor, de la familia y de la comunidad. La prevención implica la actuación antes de que el problema aparezca (*prevención primaria*), la intervención cuando el conflicto se encuentra en las fases iniciales (*prevención secundaria*) o la planificación para que, una vez resueltas las dificultades, se modifique el estilo de vida y no se produzcan recaídas indeseadas (*prevención terciaria*).

Una prevención eficaz debe ir más allá de la simple información, ya que ésta, por sí misma, no cambia actitudes ni comportamientos. Por ello, es necesario que el proceso informativo vaya acompañado de actuaciones sobre la salud y el bienestar personal, la mejora de la autoestima, la toma de decisiones y la resolución de problemas, el afrontamiento de la presión social y la regulación de las emociones negativas, así como sobre las habilidades sociales y de comunicación. Asimismo resulta del todo punto necesario incidir sobre la educación en valores, las alternativas para el ocio y, en los casos necesarios, sobre el afrontamiento adecuado del fracaso escolar.

1. Información sobre el uso y el control de las redes sociales

El uso de las TIC y de las redes sociales impone a los adolescentes y adultos una responsabilidad de doble dirección: los jóvenes pueden adiestrar a los padres en el uso de las nuevas tecnologías, de su lenguaje y sus posibilidades; los padres, a su vez, deben enseñar a los jóvenes a usarlas en su justa medida.

Los padres y educadores deben ayudar a los adolescentes a desarrollar la habilidad de la comunicación cara a cara, lo que, entre otras cosas, supone:

- a) Limitar el uso de dispositivos tecnológicos y pactar las horas de uso del ordenador. Así, por ejemplo, una buena estrategia es fijar un horario limitado para leer y responder correos electrónicos o conectarse a Internet. Establecer períodos de desconexión del ordenador cuando se está en casa o los fines de semana es muy saludable.
- b) Facilitar la relación social cara a cara con otras personas.
- c) Potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales.
- d) Estimular el deporte y las actividades en equipo.
- e) Desarrollar actividades grupales, como, por ejemplo, las vinculadas al voluntariado.
- f) Fomentar la comunicación y el diálogo en la propia familia.

La limitación del tiempo de conexión a la Red en la infancia y adolescencia (no más de 1,5-2 horas diarias, con la excepción de los fines de semana, en los que, dentro de ciertos límites, se puede ser más flexible con el horario), así como la ubicación de los ordenadores en lugares comunes (el salón, por ejemplo) y el control de los contenidos, constituyen estrategias adicionales de interés.

Algunos consejos de seguridad básicos son los siguientes:

1. No *colgar* fotos ni comentarios comprometedores.
2. No *agregar* a nuevos contactos desconocidos.
3. No dar muchos datos personales, como dirección, teléfono, correo electrónico, ni mandar información personal a personas desconocidas.
4. No descargar programas o archivos de los que se desconozca su procedencia.

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: <i>«Normas de uso: ¿qué normas le pondría a mi hermano pequeño para utilizar Internet y las redes sociales».</i></p>
<p>Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de establecer unas pautas de uso responsable en el empleo de Internet y las redes sociales.</p>
<p>Desarrollo: En grupos de 5 personas, los alumnos escriben las normas/consejos que le recomendarían a su hermano pequeño para utilizar Internet. Posteriormente lo representan para toda la clase mediante la técnica del <i>role-playing</i>.</p>
<p>Resultados esperados: Adquisición de unas pautas de uso responsable en el empleo de Internet y las redes sociales.</p>

2. Educación en valores

Los valores son las reglas de conducta y actitudes según las cuales nos comportamos y que están de acuerdo con aquello que consideramos correcto. Educar a los menores para que aprendan a dar valor a algunas conductas y comportamientos les ayudará a convivir de mejor manera y a sentirse bien en el ambiente en que se encuentren. Con la ayuda de sus padres, educadores y de los que conviven con ellos, los menores aprenderán lo que está bien y lo que está mal.

Los menores deben ser capaces de ser responsables en lo que concierne al cuidado de su salud y a sus tareas diarias. Así se adquiere una autodisciplina que va a facilitar la integración con mayor facilidad en el mundo adulto.

Asimismo, los menores deben respetarse a sí mismos y aprender a respetar a los demás, ya que de este modo ellos también serán respetados. En este sentido debe destacarse la importancia de saber situarse en el lugar de las otras personas. Si los menores son capaces de conseguir entender las emociones de los demás y de conseguir aprender a reprimir sus propias reacciones negativas, serán también capaces de mantener una buena convivencia, la cual ayudará a que la vida diaria sea más fácil.

El esfuerzo de los padres y de los educadores para trabajar en este ámbito es, a veces, muy duro y supone una lucha a contracorriente. A pesar de que en una sociedad consumista, competitiva y hedonista, como es la nuestra, los valores han caído en desuso, el esfuerzo merece la pena.

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: «<i>El fin no justifica los medios</i>».</p>
<p>Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la honradez y de la ética personal.</p>
<p>Desarrollo: En grupos de 5 personas, los alumnos analizan la historia publicada en la prensa, critican lo que les parece mal y señalan lo que debería haberse hecho.</p>
<p>Resultados esperados: Adquisición de unos valores personales por encima de la presión del dinero y de la fama.</p>

Resumen de la noticia «Premio a una mentira»¹

Una periodista norteamericana de raza negra ganó el premio Pulitzer (el más importante del periodismo) con una noticia falsa.

En ella se contaba la historia de un niño adicto a las drogas de ocho años de edad que se llamaba Jimmy.

Después de conseguir el premio, los jefes de la periodista empezaron a sospechar que ni su historial profesional ni la historia de Jimmy eran verdaderos.

Más tarde se demostró que Jane Cookie, que así se llamaba la periodista, se lo había inventado todo, por lo que tuvo que devolver el premio que había ganado.

Ella se defendió diciendo que había tenido que inventar su currículum e inventarse la historia para poder ingresar en el periódico *The Washington Post*, en una época en la que se contrataban muy pocos periodistas negros. «Yo quería demostrar que era una periodista tan buena como los blancos», dijo Jane Cookie.

Después la reportera fue invitada a acudir a los mejores programas de TV para contar su historia y llegó a firmar un contrato de 500.000 € para escribir un libro, que será llevado al cine, en el que contaba cómo una periodista fue capaz de engañar a sus lectores hablando de un niño drogadicto que no existía.

El autor de la noticia termina diciendo: ¿Es correcto que haya conseguido semejante contrato después de lo que hizo?

¹ Esta noticia está recogida del libro *Entre todos. Programa de prevención escolar y familiar (Manual del alumno)*, editado en Madrid por la Asociación Proyecto Hombre en 2001 (3.ª edic., p. 94).

La familia constituye la fuente de seguridad y de confianza más importante para los hijos. En la familia se ponen a prueba y ensayan todas las conductas y actitudes que luego se llevan a cabo en otros contextos. Ahí es donde los menores adquieren valores personales, como la autoestima, la disciplina y la honradez, y valores sociales, como la justicia, la lealtad, la solidaridad o la generosidad. Por ello, los padres no pueden limitarse a una mera cuestión de información en relación con las nuevas tecnologías, sino que deben constituirse en un ejemplo coherente y sostenido en

el tiempo de unas pautas de conducta positivas. Así, por ejemplo, no parece adecuado que los padres pretendan que sus hijos hagan un uso moderado de las redes sociales, cuando ellos no pueden prescindir de su *Blackberry*, pasan horas muertas frente al televisor o navegan por Internet hasta altas horas de la madrugada.

Si un adolescente da muestras de una dependencia de Internet o de las redes sociales, es importante ayudarle en la solución de los problemas planteados como causa o consecuencia de la adicción y en el cambio del estilo de vida. A veces, el abuso de las redes sociales puede ser el *humo* (síntomas visibles) que anuncia la existencia de un *fuego* oculto (problemas no resueltos). Por ello, hay que abordar la dependencia con una perspectiva amplia y ofrecer las soluciones adecuadas en cada caso y en cada circunstancia.

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: «¿En qué puedo mejorar?».</p>
<p>Objetivo: Adquirir conciencia acerca del uso de las nuevas tecnologías. Aumentar la motivación para realizar cambios de conductas cuando es preciso hacerlo. Fomentar un cambio conductual orientado al buen uso de las nuevas tecnologías.</p>
<p>Desarrollo: Se propone a los participantes un trabajo de reflexión y compromiso individual. Han de anotar conductas relacionadas con Internet que ellos mismos crean que deben intentar modificar. Se les pide a continuación que describan de qué manera pueden lograr ese cambio y cuándo van a ponerlo en marcha. La plantilla que se puede utilizar en la realización de la actividad se expone a continuación.</p>
<p>Resultados esperados: Aumento de la conciencia y de la motivación para el cambio.</p>

¿HAY ALGUNA CONDUCTA RELACIONADA CON EL USO DE INTERNET QUE DEBERÍAS INTENTAR MODIFICAR?		
¿QUÉ CONDUCTA?	¿CÓMO LA PUEDES CAMBIAR?	¿CUÁNDO LO VAS A HACER?

3. Regulación de las emociones

La inestabilidad emocional es una característica habitual en los jóvenes que puede llevarles a refugiarse en el uso descontrolado de las nuevas tecnologías para paliar el malestar, e incluso a caer en una adicción. En concreto, puede aparecer con frecuencia en ellos una mezcla de miedo, ira o vergüenza, lo que les conduce a una pérdida de confianza en las personas y a una sensación generalizada de vulnerabilidad personal. Todo ello interfiere negativamente en la vida cotidiana de las personas con dificultades, e incluso en la propia búsqueda de ayuda. Hay personas cuya falta de control sobre sus emociones les puede focalizar en el ordenador y llevarles a un tipo de vida caótico.

En este apartado se van a desarrollar una serie de técnicas para ayudar a los padres y educadores a orientar a los adolescentes en cómo superar los estados emocionales negativos. El conocimiento de estas simples prácticas por parte de los propios adolescentes tiene como objetivo contrarrestar el manejo de las emociones negativas (ira, nerviosismo o tristeza) sin recurrir a un uso abusivo de las redes sociales o de los videojuegos ni, lo que sería aún peor, caer en cualquier otro tipo de conducta adictiva.

a) Irritabilidad

La ira es una emoción que pertenece al ser humano y que como tal es positiva y necesaria para la supervivencia. De

hecho, puede ayudarle a salir victorioso de situaciones en donde alguien se ve obligado a defenderse. Asimismo, un joven tiene derecho a enfadarse, sobre todo cuando es víctima de una injusticia. Es decir, la ira es un instrumento muy útil en manos de una persona que la sabe controlar y valerse de ella cuando la necesita.

Sin embargo, cuando la ira domina o desborda al joven, cuando se dirige de forma desmedida hacia otros seres humanos, cuando produce consecuencias muy negativas para el bienestar de los demás y de uno mismo, e incluso cuando aparece en situaciones innecesarias, se trata ya de una ira problemática.

Los sentimientos de rabia, que pueden oscilar desde explosiones de ira hasta sentimientos de irritabilidad generalizada, son una reacción frecuente en los adictos. Los reproches a los demás de las desgracias personales constituyen una dificultad seria para las relaciones interpersonales profundas (tabla 8.1).

TABLA 8.1

SEÑALES DE RIESGO PARA EL DESCONTROL DE LA IRA
FACTORES EXTERNOS
<ul style="list-style-type: none"> • Discutir con compañeros de clase. • Recibir una regañina del profesor o de los padres. • Ser criticado por los amigos. • Beber alcohol. • Consumir drogas.
FACTORES INTERNOS
<ul style="list-style-type: none"> • Acumular tensión. • No dialogar adecuadamente. • Discutir por cosas sin importancia. • Experimentar emociones negativas: sentirse triste, frustrado, irritado, nervioso, etc. • Tener preocupaciones intensas y duraderas.
CUESTIONES RELACIONADAS CON LA ESCALADA DE LA IRA
<ul style="list-style-type: none"> • Pensamientos calientes: «<i>lo hace para fastidiarme</i>», «<i>me tiene harto</i>», etc. • Sensaciones físicas de tensión: <i>brazos tensos, puños cerrados, mandíbulas apretadas, ceño fruncido</i>, etc. • Comportamientos agresivos: <i>dar un portazo, golpear objetos, chillar, insultar</i>, etc.

La irritabilidad surge con frecuencia como la expresión de una secuencia repetida periódicamente:

Acumulación de tensión. En primer lugar, la tensión normalmente surge de los conflictos diarios, de los problemas escolares, de las relaciones con los padres o los amigos, etcétera. Y en segundo lugar, el sujeto, en vez de solucionar cada conflicto de forma dialogada y razonable, se lo guarda para sí. Esto genera una acumulación de tensión, que se vive de forma muy negativa y molesta.

Explosión. La fase de «explosión» se produce cuando la tensión acumulada se descarga de forma incontrolada. Es entonces cuando la persona puede apreciar que la ira se ha «desbordado» y se ha adueñado de ella durante unos momentos.

Arrepentimiento. Tras la descarga de la tensión en forma de una ira descontrolada, puede venir la fase de arrepentimiento. El sujeto se da cuenta de que ha perdido el control con quien no se merece esa reacción y puede sentirse triste o culpable. Además, quiere reconciliarse con la persona objeto de su ira y desea firmemente no volver a perder los estribos.

A continuación se señalan los factores que se relacionan con la escalada de la ira:

Pensamientos calientes. Ante un suceso negativo, la ira escala rápidamente si se comienzan a tener «pensamientos calientes». Estos pensamientos actúan como si fueran una cerilla que va «quemando» a la persona a pasos agigantados. En el fondo, es lo que la persona se dice a sí misma ante un suceso determinado. Por ejemplo: «me mira así para fastidiarme», «no tiene ninguna consideración conmigo», «me critica a mis espaldas», etcétera.

Sensaciones del cuerpo. Son aquellas sensaciones físicas que el sujeto nota cuando comienza a enfadarse y a perder el control. Aunque cada persona puede tener sensaciones corporales diferentes cuando se va enfureciendo, sin embargo las más habituales son las siguientes:

- Puños cerrados.
- Tensión en los brazos.
- Tensión muscular.

- Labios y dientes apretados.
- Ceño fruncido.
- Tono de voz alto.
- Respiración acelerada.
- Ritmo cardíaco rápido.

Además, al interactuar estas sensaciones corporales con los pensamientos calientes, se potencian recíprocamente y se acelera la escalada de la ira.

Comportamientos furiosos. Son las conductas que una persona realiza cuando se está «calentando» o enfureciendo. En estos casos la ira aumenta más rápidamente todavía. Si una persona se ha enfadado con un compañero de clase y va llenándose la cabeza con *pensamientos calientes* («no ha querido hacer las fotocopias y ahora me toca a mí todo el trabajo; lo ha hecho para fastidiarme», etcétera), y si, además, nota *tensión muscular*, entonces su nivel de ira, en vez de enfriarse, se va acrecentando y puede expresarlo en forma de conductas inapropiadas (gritar, insultar, dar un golpe en la mesa, etcétera).

No obstante, la escalada de la ira va a depender también de la personalidad del sujeto, de sus estrategias de solución de problemas, de su entorno familiar, de la red de apoyo social y de su estado de ánimo.

No se trata de eliminar la ira, sino de canalizarla de una forma razonable y de orientar las fantasías de venganza a la solución del problema. El control de la ira evita problemas, mejora la relación con los demás y ayuda a la recuperación de la autoestima.

Existen diferentes técnicas para controlar la ira. Las que se describen a continuación son estrategias de *emergencia*. Con ellas se puede lograr que la ira no se descontrole. El objetivo es que la persona aprenda a canalizar la tensión (problemas, discusiones, estrés, tristeza, etcétera) sin que la ira se adueñe de ella.

Las principales técnicas de emergencia para frenar la escalada de la ira son las siguientes:

Distracción del pensamiento

Es una técnica que se ha mostrado muy útil para desconectar de los pensamientos calientes y de las sensaciones corporales asociadas a la ira. Saber distraer la mente es muy útil. Si se consigue no prestar atención a los síntomas derivados de la ira (sensaciones corporales, pensamientos calientes), éstos desaparecerán por sí solos con el transcurso del tiempo. Para ello es necesario, en primer lugar, decidir no pensar ya en ellos y, en segundo lugar, conseguir después distraerse con otras actividades.

A modo de ejemplo, éstos son algunos de los ejercicios posibles para conseguir este objetivo:

- *Concentrarse en lo que está pasando alrededor.* Al pasear, una persona puede fijarse en las otras personas y prestar atención a algún aspecto anecdótico de ellas: si tienen barba o no, cuántos llevan gafas, cuántos usan zapatillas de deporte, etcétera.
- *Practicar alguna actividad mental.* Por ejemplo, se puede contar despacio de 1 a 50 o recitar en voz alta de 0 a 100 de atrás para delante y de 2 en 2 (100, 98, 96, 94, etcétera). Otra alternativa es tararear una canción o resolver una sopa de letras o un crucigrama.
- *Hacer ejercicio físico.* Es decir, pasear, correr, nadar, practicar yoga, etcétera.
- *Realizar respiraciones lentas y profundas.* Se pueden seguir estos pasos: aguantar la respiración, sin coger mucho aire, y contar hasta 10; al llegar a 10, expulsar el aire y decirse la palabra «*tranquilo*»; y respirar en ciclos de 6 segundos (3 para coger aire y otros 3 para expulsarlo).

Autoinstrucciones positivas

Lo que un sujeto piensa y se dice a sí mismo (su *lenguaje interno*) influye en su estado de ánimo (ira, tristeza, nerviosismo) y en su conducta posterior. Incluso las personas más calladas no pue-

den evitar hablar consigo mismas o entablar diálogos con personajes imaginarios. Así, alguien que se aleje de una situación conflictiva y se vaya a dar un paseo para tranquilizarse, no lo logrará si se da autoinstrucciones negativas, como, por ejemplo: «cuando regrese a casa, se va a enterar», «él nunca cede, ya estoy hartito, se acabó», «me las va a pagar», etcétera.

Estas frases hacen que la persona se «caliente» aún más y que llegue al lugar en el que surgió el conflicto (en el colegio, en casa) con una escasa disposición para resolverlo por las buenas.

Lo que hay que hacer es cambiar las autoinstrucciones negativas por otras más positivas. De lo que se trata es de enseñar a las personas a hablarse a sí mismas de otra manera. Por ejemplo: «en clase tenemos mucho estrés y a veces surgen pequeños roces entre compañeros»; «es mejor solucionarlo por las buenas, ya que antes que nada somos compañeros»; «sé que, si se soluciona, todos vamos a estar más contentos»; «este problema se puede resolver si los dos ponemos de nuestra parte»; «mi amigo lo ha hecho sin querer», etcétera.

Un ejemplo de autoinstrucciones encadenadas es el siguiente:

1. *Estoy furioso, ¿por qué me siento así?*
2. *Estar enfadado no me ayuda en nada.*
3. *Voy a esforzarme para tranquilizarme. Para ello voy a respirar despacio, con calma.*
4. *Tengo pensamientos calientes, pero no me voy a dejar vencer por ellos. Voy a pensar en otra cosa y voy a distraerme con otra actividad.*
5. *Muy bien, lo he conseguido.*
6. *Me voy encontrando mejor por momentos. Me siento más tranquilo; creo que el paseo me está sentando muy bien. Además, he sabido rebajar mi nivel de malestar.*
7. *Pensándolo bien, el problema no era para tanto. Creo que se puede solucionar bien y por las buenas.*
8. *Sé que soy una buena persona y que mis amigos/padres también lo son.*
9. *Ahora estoy en condiciones de dialogar y de tratar de llegar a un acuerdo.*

b) *Ansiedad*

Un estado de alerta permanente interfiere negativamente en la vida cotidiana del sujeto. En estas condiciones una persona puede encontrarse alterada constantemente, sentirse irritable, tener dificultades para dormir, permanecer hipervigilante ante cualquier estímulo, por insignificante que sea, y sentirse en la necesidad de controlar todo lo que está a su alrededor.

En general, la ansiedad es una respuesta emocional que funciona como una especie de *ángel de la guarda* para proteger a la persona de los peligros existentes. Es decir, alerta al organismo ante las situaciones que pueden ser amenazantes o peligrosas para el sujeto. La ansiedad se expresa en forma de síntomas físicos —sudor, dificultades respiratorias, rubor facial, aceleración de los latidos del corazón, etcétera— cuando la persona percibe, correcta o incorrectamente, que se encuentra en una situación de peligro.

Sin embargo, cuando la respuesta de temor se pone en marcha ante situaciones que realmente no son peligrosas, se trata entonces de una *ansiedad patológica*. En este caso, la reacción del sistema nervioso funciona como una *alarma antirrobo* defectuosa, que activa de forma innecesaria los síntomas físicos del organismo ante situaciones que no son objetivamente peligrosas. Si esta alarma defectuosa no se corrige, genera sufrimiento, somete a la persona a un desgaste excesivo, interfiere negativamente en su calidad de vida y altera su funcionamiento físico y psíquico (baja resistencia ante ciertas enfermedades, dificultades para dormir, nerviosismo, colon irritable, dolores de cabeza, etcétera).

Por otra parte, acumular mucha ansiedad sin descargarla adecuadamente puede poner en marcha otro tipo de emociones negativas (tales como la ira, la tristeza, el rencor, etcétera) y, en definitiva, empeorar todavía más la calidad de vida de la persona.

Las técnicas fundamentales para reducir la ansiedad son el control de la respiración, la relajación muscular y la relajación mental mediante la utilización de imágenes tranquilizadoras.

El control de la respiración

La respiración es una función involuntaria de la que las personas no suelen preocuparse habitualmente. Un adulto respira normalmente entre 12 y 16 veces por minuto cuando está en una situación de descanso. Pero la respiración está íntimamente relacionada con las emociones. Así, cuando alguien está enfadado o nervioso, su respiración es más acelerada y forzada. A esto se denomina *hiperventilación involuntaria*. En cambio, cuando el sujeto está tranquilo, su respiración es más lenta y armónica. Por ello, respirar bien es la base del control de la ansiedad y de otras emociones.

El malestar causado por la hiperventilación involuntaria es el resultado de expulsar demasiado dióxido de carbono. El aumento de la respiración reduce los niveles sanguíneos de dióxido de carbono, lo que provoca una constricción de los vasos sanguíneos en el cerebro y, en último término, una reducción del riego sanguíneo cerebral. Así, pueden surgir diversos síntomas: mareos, alteraciones visuales, náuseas, calambres, dolor de cabeza, palpitaciones, sudor frío y sensación de hormigueo en las manos y los pies; en último término, sensaciones de fatiga física y malestar en general.

Por ello, la práctica de una respiración lenta y profunda favorece la recuperación de la calma. Además de facilitar la relajación, la respiración profunda, al permitir inspirar aire más eficazmente, refuerza y pone en forma el sistema pulmonar, mejora las funciones cardiovasculares e intensifica la oxigenación. Así pues, cuando se regula la respiración, se tiende a controlar la tensión y se reduce la activación psicofisiológica.

En definitiva, el reaprendizaje de una respiración adecuada es una estrategia de afrontamiento útil para hacer frente a la hiperactivación fisiológica. Los pasos más importantes en la adquisición de esta técnica, que es fácil de aprender (en general, en una o dos sesiones de una hora), y que, como cualquier otro procedimiento, requiere una práctica regular (al menos, tres veces al día, especialmente en los momentos de mayor tensión), se describen en la tabla 8.2. A veces, esta técnica forma parte de la práctica de la relajación.

TABLA 8.2

ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIONES LENTAS Y PROFUNDAS
<p>Cuando una persona percibe los primeros signos de hiperventilación involuntaria, deben darse los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Interrumpir lo que uno está haciendo y sentarse o, al menos, concentrarse en los siguientes pasos. (Si se está en compañía de alguien, puede uno excusar su ausencia durante unos minutos y acudir a un lugar aislado, como, por ejemplo, el cuarto de baño.) 2. Retener la respiración, sin hacer inhalaciones profundas, y contar hasta 10. 3. Al llegar a 10, espirar y decirse a sí mismo de una forma suave la palabra «tranquilo». 4. Inspirar y espirar en ciclos de 6 segundos (3 para la inspiración y 3 para la espiración), diciéndose a sí mismo la palabra «tranquilo» cada vez que espira. Habrá, por tanto, 10 ciclos de respiración por minuto. 5. Al final de cada minuto (después de 10 ciclos de respiración) retener de nuevo la respiración de nuevo durante 10 segundos. A continuación reanudar los ciclos de respiración de 6 segundos. 6. Continuar respirando de este modo hasta que hayan desaparecido todos los síntomas de la hiperventilación involuntaria.

La relajación muscular

Uno de los mejores antídotos contra la ansiedad y el estrés es la relajación. No hay que olvidar que la tensión muscular causa sensaciones corporales molestas, como el dolor de cabeza y el dolor de espalda, y que estas sensaciones producen fatiga y llevan a aumentar el grado de preocupación de la persona.

Con la práctica regular de la relajación se puede conseguir un mayor grado de control emocional, una menor dificultad para conciliar el sueño y, en general, una menor sobreexcitación en situaciones atemorizantes. Son diversos los métodos utilizados para conseguir la relajación: hacer ejercicio físico, practicar yoga o emplear algún método dirigido específicamente a relajarse.

La *relajación muscular progresiva* de Jacobson es un método sencillo y muy práctico para lograr la relajación. Consiste en tensar y relajar los principales grupos musculares del cuerpo (brazos, cara

y cuello, tronco y piernas), al mismo tiempo que el sujeto se concentra en las sensaciones relacionadas con la tensión y la relajación. De este modo, el sujeto puede aprender a relajarse y a distinguir con precisión la relajación de la tensión, así como a identificar los mayores puntos de tensión de su cuerpo. La aplicación esquemática de este método se describe en la tabla 8.3.

TABLA 8.3

MÚSCULOS	INSTRUCCIONES
Manos	Cerrar, apretar y notar la tensión. Abrir, soltar poco a poco y distinguir las diferentes sensaciones entre tensión y relajación.
Brazos (bíceps)	Doblarlos, notar la tensión y soltarlos paulatinamente.
Brazos (tríceps)	Estirarlos hacia adelante, sentir la tensión, aflojarlos y relajarlos.
Frente	Subir las cejas arrugando la frente, notar la tensión, soltar y relajar.
Entrecejo	Fruncirlo y soltar despacio.
Ojos	Desplazarlos a la derecha, arriba, a la izquierda, abajo; soltarlos y relajarlos.
Mandíbulas	Sonreír de manera forzada, soltar y relajar.
Labios	Apretarlos, soltar y relajarlos.
Cuello	Girar a la derecha, a la izquierda, adelante, atrás; soltar y relajar.
Hombros	Subirlos hacia las orejas, llevarlos atrás, soltar y relajarlos.
Tórax	Respirar lentamente.
Estómago	Contraer hacia dentro y hacia fuera, soltar y relajar. Respirar lentamente.
Nalgas	Contraerlas apretando hacia el asiento, soltar y relajar.
Piernas (1)	Subirlas con las puntas de los pies hacia la cara; soltar y relajarlas.
Piernas (2)	Subirlas con las puntas de los pies estiradas; soltar y relajarlas.

* El tiempo de la primera sesión es de unos 45 minutos. Este tiempo se irá reduciendo en las siguientes sesiones según el ritmo con que vaya aprendiendo el sujeto. Lo habitual es que la persona acabe por relajarse en unos pocos minutos en la cuarta o sexta sesión.

Además de reducir la tensión acumulada, la relajación hace consciente a la persona de la respuesta muscular a la tensión crónica. Una vez dominada esta técnica, puede practicarse en cualquier lugar: mientras se espera una cita, de pie guardando cola, asistiendo a un espectáculo, en la cama antes de dormir, etcétera. Combinado con la respiración profunda, este simple método reduce eficazmente la tensión y hace menos vulnerable al estrés al adolescente. Cuando el sujeto ha aprendido la técnica —en ocasiones, con la ayuda adicional de una cinta grabada por el terapeuta en la consulta—, debe practicarla, al menos, dos veces al día durante 15-20 minutos: una cuando se va a acostar (para facilitar la inducción del sueño) y otra en el momento de mayor tensión del día o, según las circunstancias, cuando disponga de tiempo libre para ello.

La relajación mental

Algunas personas pueden llegar a relajarse físicamente, pero no mentalmente, porque están pendientes de sus inquietudes y preocupaciones. En estos casos se recurre, de modo complementario, a imágenes relajantes. Del mismo modo que la imaginación y los pensamientos negativos pueden inducir estrés, los pensamientos positivos y la visión mental de escenas agradables y serenas pueden suscitar sosiego y tranquilidad.

Los pasos de esta técnica aparecen descritos en la tabla 8.4.

TABLA 8.4

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MENTAL	
1.	Escribe una lista de lugares o situaciones que te resulten relajantes. Por ejemplo: bañarte en la playa, escuchar música grata, pasear por el campo, tomar algo en una terraza acompañado de un grupo de amigos, etc.
2.	Al relajarte muscularmente después de hacer los ejercicios, imagina de la forma más realista posible que estás en una de esas situaciones apacibles.
3.	No te preocupes si no puedes concentrarte durante mucho tiempo en una imagen. Si tienes varias, puedes imaginártelas una detrás de otra. Se trata de apartar de la mente los pensamientos preocupantes durante períodos cada vez más largos.
4.	Si no puedes pensar en una imagen relajante, concéntrate en algo interesante o divertido.

Otras técnicas complementarias

La programación de actividades lúdicas y de ocio, así como las autoinstrucciones positivas (como se han descrito en el apartado de la irritabilidad), pueden desempeñar también un papel importante en el control de las respuestas de ansiedad.

c) Depresión

La tristeza —al igual que el miedo o la ira— es una emoción más de las que dispone el ser humano. Esta emoción permite expresar el dolor que un sujeto vive por dentro y, a la vez, pedir ayuda o apoyo emocional a las personas de su entorno. En este sentido, la tristeza es positiva cuando se vive ante circunstancias realmente dolorosas y siempre que tenga una intensidad y duración proporcional a la situación desencadenante (pérdida de un familiar, ruptura de una pareja, etcétera).

Por otra parte, la gente suele ofrecer apoyo a las personas que muestran signos de tristeza, pero también ocurre que la gente «sale disparada» o huye de las personas habitualmente tristes, sobre todo de aquellos que *«lloran a todo el mundo, constantemente y sin tener un motivo importante para hacerlo»*.

La depresión se expresa a través de los siguientes síntomas: tristeza, llanto incontrolado, desgana para realizar actividades cotidianas o para relacionarse con otras personas, lentitud, pasividad, apatía, alteraciones del sueño y de la alimentación, dificultades para dejar de pensar en el suceso ocurrido, etcétera. Al mismo tiempo hay quejas reiterativas que delatan a quien está deprimido: *«no tengo ganas de hacer nada»*, *«todo esto es una porquería»*, *«no hay nada que hacer»*, *«ya no me importa nada»*, *«me siento vacío»*, etcétera.

La mayoría de las personas, una vez transcurrido un período de tiempo «prudencial» desde la pérdida sufrida, superan su tristeza, pero otras, en cambio, no lo consiguen. Algo que explica el funcionamiento diferente de unas personas a otras

son los factores de *vulnerabilidad*. En este sentido, tienen mayor vulnerabilidad o riesgo de sufrir excesiva tristeza quienes:

- Se implican menos en actividades agradables y disfrutan menos de la vida.
- Piensan de una manera que les lleva a estar con más facilidad tristes. Así, por ejemplo, interpretan los sucesos negativos como más terribles de lo que en realidad son, no consiguen desconectar del recuerdo de los acontecimientos negativos o tienen ideas erróneas que les conducen a malinterpretar lo que les ocurre y a entristecerse.
- Sufren de dificultades para relacionarse con otras personas y para resolver los problemas de forma adecuada.

Es importante saber que la *tristeza patológica* no se mantiene si no se la *alimenta* constantemente. Podría decirse que los dos *platos favoritos* de la tristeza son una forma de pensar negativa (o de interpretar negativamente lo que le ocurre a la persona o lo que es ella misma) y un comportamiento equivocado (aislarse de la gente, no realizar actividades agradables, etcétera). Así, cuando una persona está triste, no le apetece ver gente, prefiere quedarse sola y rehúye practicar diferentes entretenimientos que antes le gustaban. En el fondo, iniciar cualquier actividad le puede resultar muy pesado y, por ello, evita hacerlo. Esta conducta evitativa alivia al sujeto a corto plazo, pero a la larga le impide disfrutar de la vida o sacar partido de la práctica de dichas distracciones. Asimismo, la evitación progresiva de entretenimientos le puede llevar a descuidar su aspecto físico, a enlentecer las actividades cotidianas, a no pensar con claridad, a caminar cabizbajo y desgano, etcétera (figura 8.1).

El sujeto puede no ser consciente de lo que le ocurre y mantener la mente dominada por la tristeza. Incluso puede llegar a empeñarse en buscar información pasada exclusivamente relacionada con ese estado de ánimo. Es como si rebuscase las penas del pasado en la *caja de los recuerdos tristes*.

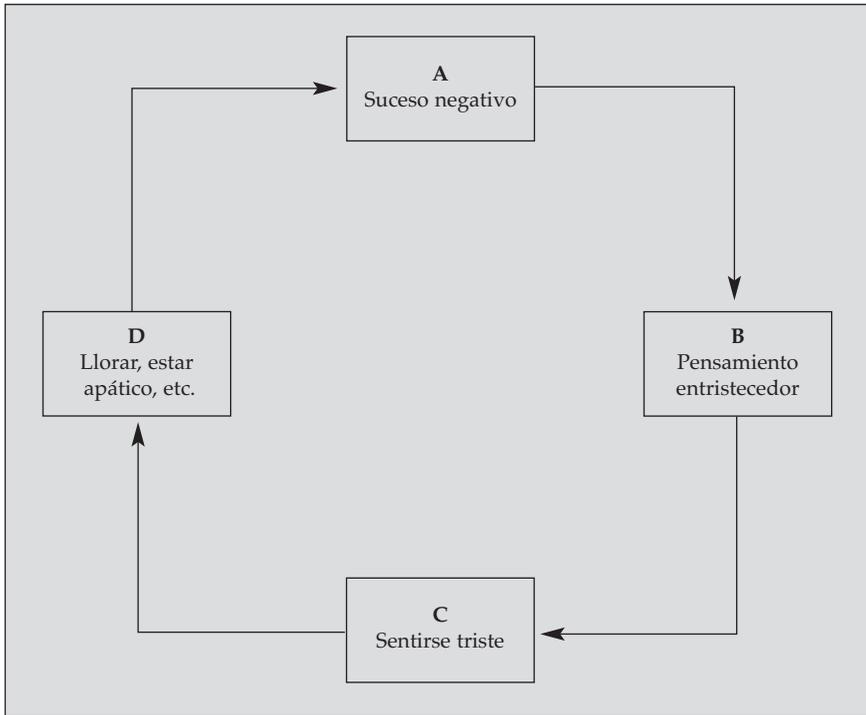


Figura 8.1. Desarrollo de la tristeza.

Este modo de actuar hace que la persona esté más triste e impide que mejore su estado de ánimo. Si dar vueltas a la porquería produce más porquería, revolver la tristeza, como si fuera un disco rayado lleva a sentir más pena y dolor. Hay momentos en que el nivel de confusión de la persona es tal que puede llegar a *recrearse* con los pensamientos desgraciados. Un observador externo podría pensar que la persona disfruta dándole vueltas a sus pensamientos tristes.

Esta forma enfermiza de pensar se ve reforzada cuando la persona deja de hacer actividades que antes le resultaban agradables y con las que disfrutaba, así como con el abandono de sus obligaciones escolares y autocuidado (aseo, ejercicio físico, etcétera).

En definitiva, la persona atiende a lo triste, recuerda las penas y no es capaz de ver las cosas positivas de su alrededor

por la influencia de un estado de ánimo melancólico. Todo ello podría conducir a una profunda y prolongada depresión.

Hay tres técnicas que se han mostrado útiles para superar la tristeza derivada de las situaciones vitales negativas: el cambio de los pensamientos negativos equivocados; la implicación en actividades agradables; y la búsqueda de lo positivo en las vivencias cotidianas.

El cambio de los pensamientos negativos equivocados

Si los pensamientos son los que, en buena medida, determinan los sentimientos y las conductas, de lo que se trata es de modificar los pensamientos negativos y de llegar a pensar de otra manera.

Por mucho que una persona haya vivido una experiencia objetivamente negativa, hay que aprender a diferenciar el malestar que proviene del suceso ocurrido del sufrimiento que uno mismo se crea con sus pensamientos equivocados.

Por ello, en primer lugar, hay que actuar, a modo de *detectives*, para localizar aquellos pensamientos negativos automáticos causantes de la tristeza; en segundo lugar, conviene poner a prueba y desafiar dichos pensamientos para determinar si son realmente ciertos; y, por último, se debe buscar alternativas a las ideas negativas y construir pensamientos más realistas (figura 8.2).

En resumen, la persona debe aprender que los pensamientos no son una prueba de la realidad. Pensar que su vida ya no tiene sentido no quiere decir que realmente no lo tenga. Por ello, se trata de enseñarle un procedimiento sencillo para detectar estos pensamientos destructivos y sustituirlos por otros más positivos. Sólo así puede adquirir la motivación suficiente y la energía para seguir adelante en la vida con alegría.

La implicación en actividades agradables

Las personas deprimidas tienden a centrar la atención selectivamente en las preocupaciones que les afectan, que les

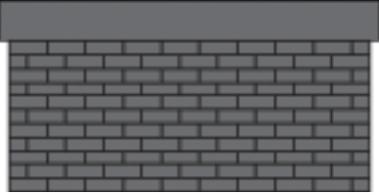
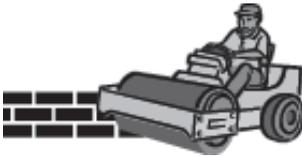
<p>Suceso negativo: Ayer me quedé chateando hasta muy tarde. Esta mañana me quedé dormido y llegué tarde a la escuela. Pensamiento: «Todo lo hago mal». Emoción: Tristeza, vergüenza.</p>	
<p>MÁS PENSAMIENTOS NEGATIVOS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Soy un fracaso. • Me parece muy mal haber llegado tan tarde. • Temo que los profesores se cansen de mí y me echen de la escuela.
<p>«DEBATE»</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Estoy totalmente seguro de que soy un fracaso?, ¿en qué medida? • ¿Por qué me quedé dormido? • ¿Se sentirían mis compañeros igual de mal que yo? • ¿No hay nada que haga bien?
<p>PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Quedarme dormido un día no es un claro indicador de ser un fracaso en la vida. • Me quedé dormido por chatear hasta muy tarde (algo que puedo evitar en adelante). • Me he agobiado más que mis compañeros. En la escuela todos nos hemos dormido alguna vez. • Normalmente hago las cosas bien.
<p>CONCLUSIÓN</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Dormirse es humano, al igual que cometer errores. • Por haberme dormido un día, no soy un fracasado. Habitualmente hago las cosas bien.

Figura 8.2. Cuestionamiento de pensamientos negativos.

suelen abrumar y que las perciben como incontrolables. La reconcentración en uno mismo, la fatiga y la desmotivación son, en último término, el resultado habitual de este proceso. Por ello, no es infrecuente que las personas abandonen la práctica de sus aficiones, salgan poco de casa y se relacionen menos socialmente. Una vida rutinaria y monótona es el resultado de todo ello.

Llevar a cabo actividades positivas está íntimamente relacionado con un estado de ánimo favorable. En general, los días más felices de la semana son aquellos en los que una persona ha realizado un mayor número de actividades agradables.

Cuando una persona está triste, puede sentirse desganada y sin ánimo de buscar entretenimientos. Aun así, el mejor remedio para superar este malestar es implicarse en alguna actividad gratificante. Cuando alguien está realizando una tarea grata que le resulta absorbente, logra desconectar con más facilidad de los pensamientos tristes. De esta manera obtiene un disfrute que no obtendría si se quedara inactiva pensando y recreándose en los recuerdos negativos. Cada persona debe seleccionar aquellas actividades gratas que más le interesan, bien porque le han gustado en el pasado, bien porque le gustaría iniciar o aprender ahora. Compartir estas tareas con otras personas tiene un valor adicional. Una vez elegidas, es muy importante practicarlas de forma regular para lograr disfrutar de ellas y para que todo ello le ayude a *levantar el ánimo*. Algunas instrucciones de interés están expuestas en la tabla 8.5.

TABLA 8.5

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICAS
<ol style="list-style-type: none"> 1. Haz una lista de las actividades que te gusta llevar a cabo o que te han interesado en un pasado reciente. 2. Reserva tiempo suficiente para realizarlas al final de tu jornada escolar y los fines de semana y vacaciones. 3. Concédete algún capricho. Mímate un poco de vez en cuando.

La búsqueda de lo positivo en las vivencias cotidianas

Una de las estrategias útiles para superar la depresión es sacar de nuestras vivencias, incluso de las más negativas, el máximo partido posible y de tratar de ver su lado positivo. Mantener en la mente las experiencias agradables o las imágenes de la fortaleza demostrada para superar las desagradables contribuye a mejorar el estado de ánimo.

Esta labor resulta muy difícil cuando una persona está triste. Pero con la repetición y con la mejoría progresiva del estado de ánimo se va convirtiendo en algo más sencillo. Al mismo tiempo, esta práctica se puede generalizar al recuerdo de las experiencias alegres y positivas ocurridas en el pasado. Es una manera de que el pensamiento se centre en lo positivo de las vivencias actuales y también del pasado, para que esta forma de pensar mejore el estado de ánimo y haga al sujeto la vida más agradable.

Como es lógico, las personas que llevan muchos años centrándose en las experiencias negativas que les ocurren y les han ocurrido (en lugar de en las gratas), tendrán más dificultades para mejorar su estado de ánimo y para acostumbrarse a detectar las cosas positivas de la vida.

Para practicar esta técnica se requieren dos condiciones:

- Estar motivados para centrar la atención en las experiencias positivas, por pequeñas que éstas sean.
- Saber a qué aspectos se debe prestar atención.

Algunas de las cosas en las que una persona se puede fijar son las siguientes:

- Disfrutar de la práctica de actividades agradables.
- Prestar atención a los aspectos gratificantes derivados de la relación con otras personas:
 - Recibir un agradecimiento, una sonrisa, una felicitación, etcétera.
 - Sentirse útil e importante para otras personas. Ser tenido en cuenta a la hora de opinar, de elegir algo, etcétera.

- Reírse y divertirse con otras personas: charlando, yendo de excursión, comiendo, realizando diferentes actividades en grupo, etcétera.
- Dejarse sorprender por la vida y por las pequeñas cosas positivas que a una persona le ocurren a diario:
- Encontrarse con un buen amigo o recibir una llamada telefónica agradable.
 - Sentirse bien por haber ayudado a otra persona.
 - Conocer a gente nueva y simpática.
 - Recibir una noticia positiva de un familiar o amigo.
- Buscar noticias agradables o pintorescas en periódicos, revistas o libros.
- Fijarse en anécdotas divertidas o curiosas.
- Aprender cosas nuevas que puedan gustar a una persona y hacerle sentirse bien.

Esta lista es sólo un conjunto de ejemplos. Los aspectos positivos de la vida no se limitan a éstos. Es decir, esta lista se puede ampliar todavía mucho más. En definitiva, conviene enviar directamente a la basura muchos de los pensamientos entristecedores que se instalan en la mente al recordar experiencias negativas que han ocurrido en el presente y en el pasado y centrarse, en su lugar, en los aspectos positivos. En el fondo es jugar todos los días a la búsqueda de un tesoro: *la alegría*.

4. A vueltas con la autoestima

Cuando una persona tiene una autoestima positiva, se siente en general capaz y satisfecha consigo misma, hace frente adecuadamente a las dificultades de la vida, mantiene unas relaciones apropiadas con los demás y acepta las críticas sin ver intenciones ocultas en las conductas del resto de las personas.

Por el contrario, cuando un joven tiene una autoestima negativa, se ve inútil y se siente incapaz de hacer frente a los problemas diarios, no se acepta a sí mismo, se ve inferior a los demás,

concede mucha importancia y tiene un temor exagerado a las críticas y, por último, se muestra muy dependiente de los otros. Igualmente, los pensamientos negativos acerca de sí mismo, independientemente de que en buena medida son erróneos o claramente exagerados («no valgo para nada», «no pongo nada de mi parte», «mi vida es insoportable», «nadie me quiere», etcétera), contribuyen a destruir su autoestima.

a) Déficits de autoestima

Las creencias generalizadas negativas sobre uno mismo son una fuente inagotable de dolor moral y de tristeza, que incluso pueden hacer desgraciada a una persona.

En estos casos el esquema a la hora de percibir la realidad es siempre el mismo. Es decir, ante una *situación negativa* determinada A), la persona realiza una *interpretación B)*, que suele ser

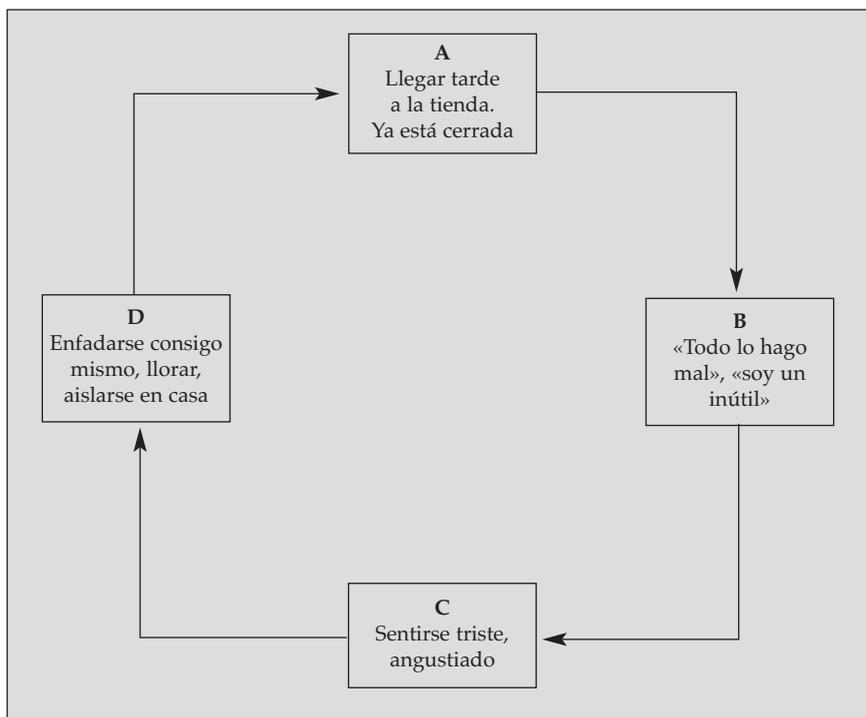


Figura 8.3. Déficit de autoestima.

muy general y exagerada. Todo ello lleva a un *sentimiento C*), que puede ser de tristeza o de enfado, y, finalmente, a un *comportamiento D*), como puede ser evitar el contacto con la gente, enfadarse con las personas más próximas, etcétera (figura 8.3).

Son muchos los factores asociados con la baja autoestima. A continuación se señalan algunos de ellos:

FORMA DE SER
<ul style="list-style-type: none"> • No tolerar la frustración, los fracasos ni los propios errores. • Proponerse metas inalcanzables o muy difíciles. • Ser muy tímido y no saberse comunicar adecuadamente con los demás. • Mostrar dificultades para controlar las emociones (en especial, la ira y la tristeza).
SUCESOS NEGATIVOS Y ESTRESORES
<ul style="list-style-type: none"> • Sentirse <i>pisoteado</i> en sus derechos como persona (ser humillado o ridiculizado). • Estar solo sin quererlo. • Fracasar en la escuela o no integrarse en el grupo de compañeros. • Tener peores rendimientos que sus hermanos.
FORMA DE PENSAR NEGATIVA
<ul style="list-style-type: none"> • Fijarse y tener siempre presentes sus aspectos negativos y olvidarse de los atributos positivos (cualidades, habilidades, etcétera). • Recrearse en sus defectos y quitar importancia a sus cualidades o virtudes. • Compararse con los demás para encontrar aquellos atributos (cualidades, capacidades, habilidades, logros, etcétera) en donde los demás son mejores. • Conceder más importancia a sus fracasos y defectos que a sus éxitos o cualidades.

b) Mejora de la autoestima

La autoestima supone la aceptación interna de una persona como tal, lo que no implica un mero ejercicio de resignación. La seguridad en sí misma deriva del sentimiento gratificante que procede de conseguir los objetivos que una persona se propone y se potencia con los diferentes logros que haya podido obtener. En cualquier caso, el éxito debe referirse a metas presentes y futuras —no al pasado—, a la comparación de la per-

sona consigo misma —no con los demás— y a los esfuerzos realizados más que a los logros obtenidos.

Pero la autoestima no es algo con lo que una persona nace y que va a permanecer invariable a lo largo de su vida. La autoestima se desarrolla especialmente en la infancia y la adolescencia, a partir, fundamentalmente, de las interacciones que tiene el menor con sus padres y educadores. Los niños aprenden a valorarse a sí mismos según la retroalimentación que reciben de la familia y de la escuela, así como de sus compañeros. Cuando a un menor se le valora adecuadamente por sus logros y por sus esfuerzos, se le alienta a tener interacciones sociales gratificantes y se le ayuda en las dificultades planteadas, adquiere confianza en sí mismo. Por ello, en la modulación de la autoestima del menor desempeñan un papel muy importante los padres y educadores.

Hay unas reglas de oro en relación con la autoestima:

TOLERAR LOS FRACASOS
<ul style="list-style-type: none"> • En la vida de cada persona existen tanto fracasos como éxitos. No siempre se gana; si no, la vida sería un poco aburrida. Es imposible tener éxito en todas las actividades o en todas las facetas de la persona.
ACEPTAR LOS ERRORES
<ul style="list-style-type: none"> • Todas las personas cometen errores. Los errores son inevitables. • De los errores del pasado se puede aprender para vivir mejor en el futuro (o se puede la persona amargar pensando en ellos y no aprendiendo de ellos). • Hay que tolerar un porcentaje de error en el desarrollo de la vida.
PROPONERSE METAS ALCANZABLES
<ul style="list-style-type: none"> • Hay que plantearse metas concretas y que sean alcanzables a través de un esfuerzo razonable. Los objetivos imposibles o irreales son una fuente de frustración y de tristeza. Por ello, hay que olvidarse de lo imposible e ir a lo posible. • Tener éxito en pequeñas metas atrae nuevos éxitos.
RELACIONARSE CON LOS DEMÁS
<ul style="list-style-type: none"> • Practicar una comunicación adecuada. • Comportarse asertivamente. • No <i>pisotear</i> los derechos de los demás, ni dejar que los otros <i>pisoteen</i> los de uno. • Fomentar el contacto social con personas agradables y alejarse como de la peste de las personas desagradables o negativas.

CONTROLAR LAS EMOCIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Ser <i>dueña</i> de las emociones (ira, ansiedad, tristeza, celos, etcétera) conduce a la persona a sentirse mejor con ella misma, así como a entenderse mejor con los demás.
SOLUCIONAR SOLO LO QUE PUEDE SOLUCIONARSE
<ul style="list-style-type: none"> • Abordar sólo los temas que se pueden solucionar. Los sucesos negativos que han ocurrido en el pasado ya no tienen solución. Lo que ahora se puede hacer es modificar el presente y trabajar para un futuro mejor.
ATENDER A LO POSITIVO DE UNO MISMO
<ul style="list-style-type: none"> • Recrearse recordando las cualidades, habilidades, conocimientos o experiencia de uno mismo, así como los momentos buenos vividos.
NO ESTAR COMPARÁNDOSE CONSTANTEMENTE CON LOS DEMÁS
<ul style="list-style-type: none"> • Ser siempre uno mismo y aceptarse tanto con las cualidades como con los defectos. • Compararse con uno mismo, es decir, con los logros conseguidos con el esfuerzo personal.
REALIZAR ACTIVIDADES AGRADABLES
<ul style="list-style-type: none"> • Divertirse sanamente, sin excesos contraproducentes para la salud (abuso de alcohol, drogas, conductas sexuales de riesgo, etcétera). • Combinar las obligaciones (estudio y ocupaciones familiares) con el disfrute de los ratos de ocio (estar con amigos, hacer deporte y practicar aficiones).
MIMARSE A SÍ MISMO
<ul style="list-style-type: none"> • Concederse algún capricho de vez en cuando.

Los jóvenes pueden contar con un instrumento (el *Inventario del autoconcepto*) que facilita la autovaloración de la persona en los aspectos positivos y negativos más significativos en relación con las distintas áreas de la autoestima: apariencia física, capacidad intelectual, forma de ser, salud, aceptación social, sexualidad, rendimiento escolar, estatus socioeconómico, ejecución de tareas cotidianas y éxito en la vida.

INVENTARIO DEL AUTOCONCEPTO

1. De las áreas propuestas, elige las 5 que consideres más importantes y numéralas por orden de importancia.
2. De las 5 áreas seleccionadas, piensa y anota tus aspectos positivos y negativos.

ÁREAS	ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS
Apariencia física	+ + +	- - -
Capacidad intelectual	+ + +	- - -
Forma de ser	+ + +	- - -
Salud	+ + +	- - -
Relaciones con los demás	+ + +	- - -
Relación de pareja	+ + +	- - -
Rendimiento académico	+ + +	- - -
Estatus socio-económico	+ + +	- - -
Familia	+ + +	- - -
Logros alcanzados y éxito en la vida	+ + +	- - -

Todo ello facilita, por un lado, la atención selectiva a los aspectos positivos de la persona. Por otro, en cuanto a los aspectos negativos, permite abordar sólo los puntos que pueden solucionarse. Los sucesos negativos que han ocurrido en el pasado ya no tienen solución. Lo que ahora se puede hacer es modificar el presente y trabajar para un futuro mejor.

En resumen, la mejora de la autoestima implica una modificación del pensamiento en cuanto a la corrección de los errores cognitivos y una implicación activa en conductas actuales y futuras encaminadas a la consecución de diversos objetivos realistas. La obtención de pequeñas metas no hace sino crear nuevas expectativas de logros futuros. Visualizar con antelación escenas e imágenes de éxito —por ejemplo, imaginarse a sí mismo consiguiendo la meta que se pretende— puede ayudar a acometer conductas con energía y con expectativas de éxito.

5. Solución de problemas específicos

Hay que ayudar a los jóvenes con problemas a hacer frente a sus dificultades de una forma efectiva. Los problemas específicos pueden ser variables de unos casos a otros, pero hay algunos que son prácticamente constantes en todas las personas con alguna dependencia: el exceso de ansiedad, la falta de control sobre la ira, el estado de ánimo deprimido, las discusiones familiares, las dificultades con los estudios, la insatisfacción en las relaciones interpersonales o el abuso de alcohol o de drogas.

Como ya se ha indicado, los problemas planteados pueden ser la consecuencia o la causa de la adicción. Otras veces se trata de una relación circular: algunas dificultades personales facilitan la adicción, pero ésta acaba por agravar los problemas preexistentes. Independientemente de la causa más o menos remota de la dependencia a Internet y las redes sociales, es importante abordar los problemas específicos.

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: «Aterrizando en la Luna».</p>
<p>Objetivo: Adquirir una estrategia de solución de problemas. Fomentar el uso de la reflexión por parte de los menores a la hora de enfrentarse a una dificultad. Incitar a que los jóvenes valoren diferentes alternativas antes de tomar una decisión y compartan y pongan en común dicha toma de decisiones antes de optar por una u otra alternativa.</p>

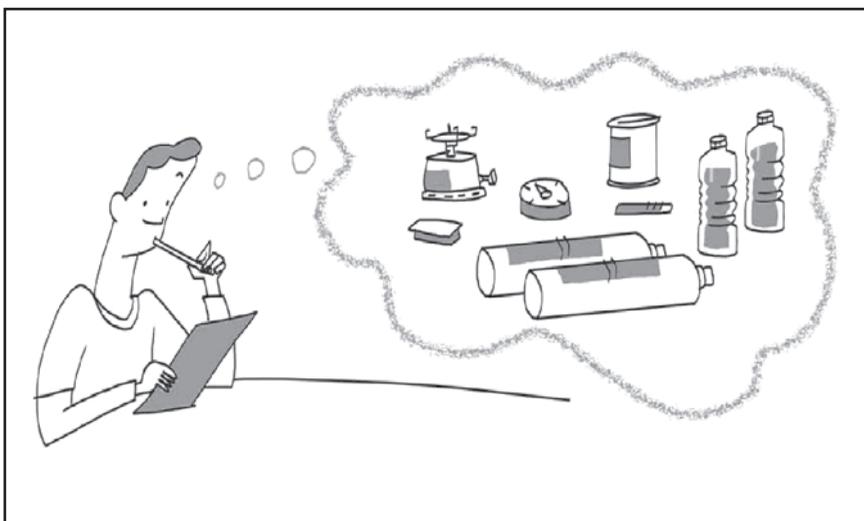
ACTIVIDAD (continuación)

Desarrollo:

Se plantea una situación problemática, y los participantes tienen que encontrar una solución. Primero se les da la indicación de que el problema lo tienen que resolver individualmente para después solucionarlo en grupo. Finalmente se analizan los errores cometidos, y se hace hincapié en la importancia y las ventajas de resolver los problemas en grupo. Ahora se explica la técnica de solución de conflictos. Las instrucciones detalladas se exponen a continuación.

Resultados esperados:

Adquirir conciencia sobre la importancia de reflexionar y compartir una toma de decisiones ante un conflicto y de pedir ayuda.



Instrucciones:

1. Se les presenta el siguiente texto:

«Tu nave espacial acaba de tener un aterrizaje de emergencia en la Luna. Estabais programados para aterrizar a 200 km en la próxima base espacial, pero un accidente ha destrozado la nave y ha destruido la mayoría del equipo que llevabais a bordo, salvo los 15 artículos que ves a continuación. La supervivencia de la tripulación depende de que podáis llegar a la base espacial a pie, por lo que debes elegir las cosas más esenciales para el camino. Debes ordenar los artículos según su importancia, dando el 1 al que creas que es más importante, el 2 al segundo artículo más importante, y así sucesivamente hasta llegar al 15, que será el menos importante».

2. Se les da una plantilla para completar la actividad. En ella figura la lista de los 15 artículos y recuadros para indicar el orden.

La primera consigna es que traten de resolver el problema de manera individual. Han de ordenar los artículos según su importancia. Así, asignarán el número 1 al artículo que consideren prioritario para sobrevivir y alcanzar su objetivo, el número 2 al siguiente más importante, y así sucesivamente hasta el número 15, que será el artículo que consideren que no tiene ninguna utilidad en la situación en la que están.

Van rellenando la columna «MI ORDEN». No se les da ninguna pista, sino que se les deja que resuelvan el problema ellos individualmente.

ARTÍCULOS	MI ORDEN	PUNTOS DE ERROR	ORDEN DE LA NASA	PUNTOS DE ERROR	ORDEN DEL GRUPO
Una caja de cerillas	Ej.: 8	$15 - 8 = 7$	15	$15 - 12 = 3$	12
Una lata de concentrado de alimentos	Ej.: 5	$9 - 4 = 5$	4	$4 - 4 = 0$	4
20 metros de cuerda de nailon					
Un paracaídas de seda de 30 m ²					
Un hornillo portátil					
Dos pistolas de 7,65 mm					
Una lata de leche en polvo					
Dos bombonas de oxígeno de 50 litros					
Un mapa estelar (de la constelación lunar)					
Un bote autoinflable con botellas de CO ₂					
Una brújula magnética					
20 litros de agua					
10 cartuchos de señales (también arden en el vacío)					
Un maletín de primeros auxilios (con jeringas)					
Un receptor y emisor de FM (accionado por energía solar)					
Suma de errores:					

3. Una vez han completado el ejercicio de forma individual, han de resolverlo en grupo. A medida que se vayan poniendo de acuerdo, lo indican en la columna «ORDEN DEL GRUPO». Así, si hay consenso respecto a que, por ejemplo, las bombonas de oxígeno son fundamentales, en el recuadro de la columna correspondiente anotarán el número 1.
4. Tras el ejercicio grupal, el formador da el resultado correcto, es decir, el orden que, según la NASA, es el adecuado. A medida que el educador da las soluciones, los participantes indican el número correspondiente en la columna «ORDEN DE LA NASA», advirtiéndoles de que no han de modificar lo anotado en las columnas de «MI ORDEN» y «ORDEN DEL GRUPO».
5. Se calculan los puntos de error cometidos. El error cometido al resolver de manera individual el problema se calcula restando la puntuación de la NASA menos la puntuación individual. Al final se hace una suma de todas las diferencias calculadas.

El error grupal se calcula restando la puntuación de la NASA menos el número asignado al resolverlo en grupo. Se calcula la suma total de todas esas diferencias.

Al realizar las restas, no se obtienen números negativos, por lo que el minuendo siempre es mayor que el sustraendo.

Finalmente se analizan los resultados y se hace un análisis comparativo de los mismos. Lo más probable es que se cometan más errores cuando lo han resuelto de manera individual.

A continuación se expone un modelo:

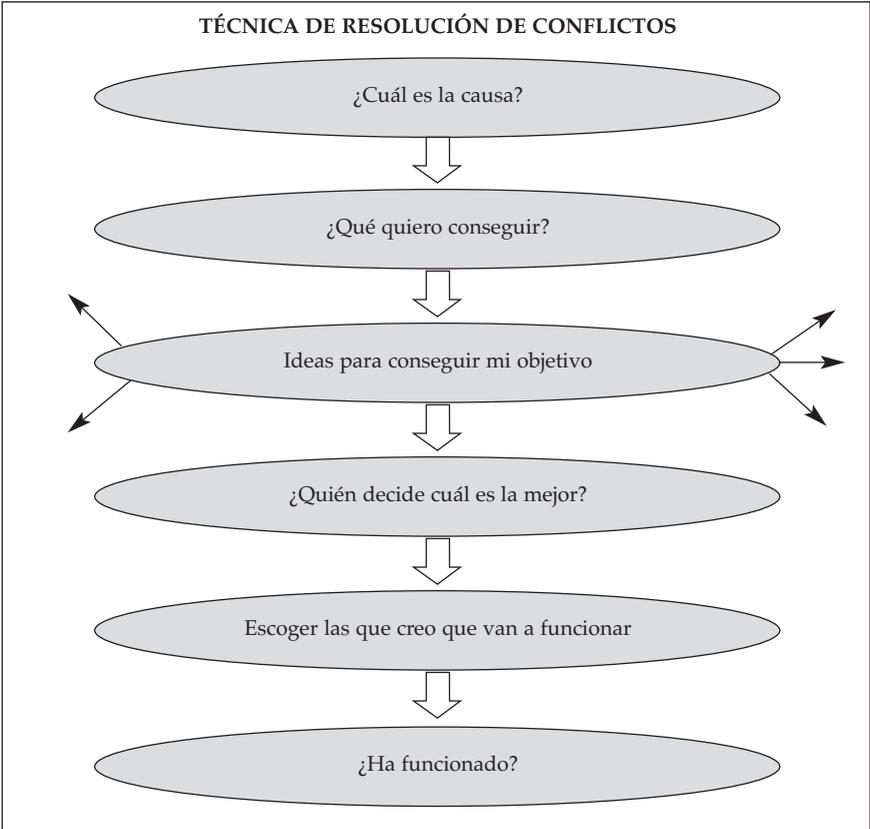
ARTÍCULOS	MI ORDEN	PUNTOS DE ERROR	ORDEN DE LA NASA	PUNTOS DE ERROR	ORDEN DEL GRUPO
Una caja de cerillas	Ej.: 8	$15 - 8 = 7$	15	$15 - 12 = 3$	12
Una lata de concentrado de alimentos	Ej.: 5	$9 - 4 = 5$	4	$4 - 4 = 0$	4
20 metros de cuerda de nailon					
Un paracaídas de seda de 30 m ²					
Un hornillo portátil					
Dos pistolas de 7,65 mm					
Una lata de leche en polvo					
Dos bombonas de oxígeno de 50 litros					
Un mapa estelar (de la constelación lunar)					

ARTÍCULOS	MI ORDEN	PUNTOS DE ERROR	ORDEN DE LA NASA	PUNTOS DE ERROR	ORDEN DEL GRUPO
Un bote autoinflable con botellas de CO ₂					
Una brújula magnética					
20 litros de agua					
10 cartuchos de señales (también arden en el vacío)					
Un maletín de primeros auxilios (con jeringas)					
Un receptor y emisor de FM (accionado por energía solar)					
Suma de errores:		7 + 5 + ... =		3 + 0 + ... =	

SOLUCIONES NASA:

1. Dos bombonas de oxígeno de 50 litros: es primordial para la vida.
2. 20 litros de agua: se puede vivir entre 48 y 72 horas sin comer, pero no sin tomar agua.
3. El mapa estelar (de la constelación lunar) para poder guiarnos y ubicarnos: en la cara iluminada de la Luna se ven con claridad las estrellas.
4. Una lata de concentrado de alimentos: una vez que las necesidades de supervivencia quedan satisfechas (oxígeno y agua) y la orientación (mapa) apoyada, el alimento ayudará para el esfuerzo a realizar.
5. Un receptor de emisor-receptor de FM (accionado por energía solar): es probable que quienes están en la base lunar puedan ayudarnos con datos, indicaciones, etcétera.
6. 20 metros de cuerda de nailon: sirve para mantenernos unidos; es probable que, por la menor gravedad existente, un mal movimiento de algún miembro lo separe del grupo y lo aleje cientos de metros.
7. Un maletín de primeros auxilios: su utilidad es relativa, es más, las jeringas pueden llegar a romper el traje espacial.
8. Un bote autoinflable con botellas de CO₂: el aire comprimido de las bombonas permite un mínimo desplazamiento por el espacio. Además, si encontramos un cráter de la Luna, podríamos saltarlo utilizando el aire.
9. Paracaídas de seda de 30 m²: nos permite llevar los otros artículos seleccionados, y sirve como elemento de protección contra los rayos solares.
10. Cartuchos de señales (también arden en el vacío). Como nuestros métodos de orientación son demasiado imprecisos, es probable que, cuando consideremos estar cerca de la base, comunicándonos por la radio, solicitemos a nuestros compañeros que traten de visualizar las señales en el espacio y nos guíen.

11. Las pistolas son inútiles, disparan, pero el proyectil no tiene fuerza ni dirección.
12. Una lata de leche en polvo no es necesaria: con el agua y el alimento basta.
13. El hornillo portátil: se estima que no hace frío en la cara iluminada de la Luna, y la comida no la necesitamos calentar.
14. Una brújula magnética: no funciona porque en la Luna no hay polos similares a los de la Tierra.
15. Las cerillas: al no haber oxígeno, no se produce combustión.



Es difícil mantener el control de las conductas adictivas si no se interviene también en todos estos aspectos (los problemas específicos), ya que contribuyen a aumentar la probabilidad de que se produzca una recaída a medio y largo plazo. Por ello, es necesario ayudarles a los adolescentes en esta

tarea o facilitarles la búsqueda de ayuda profesional en los casos necesarios. Las posibles áreas de actuación incluyen autoafirmación, manejo del estrés, relajación, control de la ira, habilidades de comunicación y recursos de solución de los problemas cotidianos.

Así, por ejemplo, las personas que se centran en la resolución de problemas llegan a creer que pueden controlar y resolver de una u otra manera las distintas situaciones planteadas, lo que les da una mayor confianza en sí mismos y en sus recursos para guiar su vida de una forma efectiva. De este modo, se esfuerzan por encontrar estrategias adecuadas y utilizan un plan de acción, buscando consejo en los casos necesarios, para conseguir sus objetivos.

Asimismo, fomentar una actitud optimista ante la vida promueve un estado de ánimo positivo y contribuye a resolver los problemas con flexibilidad y de forma más eficaz. En el caso de existencia de dificultades, las personas optimistas perseveran más en la solución de problemas (o en la búsqueda de alternativas) que las pesimistas. Por tanto, el pensamiento positivo impulsa a tomar iniciativas y ayuda a conseguir una mayor realización personal, así como a establecer metas realistas en los diferentes órdenes de la vida.

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: «Una historia de sapos».</p>
<p>Objetivo: Aumentar la capacidad de los menores de aceptarse, valorarse y confiar en ellos mismos.</p>
<p>Desarrollo: Se relata la historia que se describe a continuación.</p>
<p>Resultados esperados: Reflexión acerca de la influencia que los comentarios de otros (los iguales, los educadores, los familiares o tutores) pueden tener en ellos mismos y en su propia confianza.</p>

«Una historia de sapos»

Érase una vez una competición de sapos en la que el objetivo era llegar a lo alto de una gran torre. Había en el lugar una gran multitud, mucha gente para gritar y vibrar con ellos.

Y de pronto comenzó la competición. Pero como la multitud no creía que pudiesen llegar a la cima, lo que más se escuchaba era: ¡No lo vais a conseguir, es imposible llegar! Los sapos comenzaron a rendirse, salvo uno que seguía y seguía subiendo. La multitud continuaba gritando: ¡No vais a poder llegar!

Pero aquel sapito siguió y siguió, cada vez con más fuerza. Al final todos los sapos se rindieron, menos él, que consiguió llegar a la cima y ganar la competición. La multitud quería saber qué había pasado, así que mandaron a alguien para que le preguntara cómo había conseguido terminar la prueba.

Y descubrieron que... ¡¡era sordo!!

Moraleja:

Recuerda siempre el poder que tienen las palabras que escuches. Pero no te dejes influir por personas negativas y que no confíen en tus posibilidades. Hay personas tóxicas que nos llevan por caminos equivocados o que no confían en nuestras posibilidades, de las que conviene estar alejadas, y personas positivas, que nos infunden confianza en nuestros recursos y nos ayudan a solucionar las dificultades cotidianas. Éstas son con las que debemos llevar a cabo nuestro camino.

6. Cambios en el estilo de vida

Un proceso profundo de cambio implica el establecimiento de nuevas metas de vida. Por el contrario, la apatía facilita la añoranza de la conducta adictiva, los sentimientos de culpa (por el tiempo perdido, por el dolor generado a nuestros padres, etcétera) y el estado de ánimo deprimido. Sólo un cambio de vida estable garantiza el control de la conducta adictiva a largo plazo. Sugerir al joven la realización de un balance escrito del *antes* y del *después* del cambio contribuye a mantenerlo motivado en el largo proceso de la recuperación. De hecho, al tenerlo escrito, puede releerlo en las situaciones de desánimo, cuando mayor es el riesgo de recaída, y remotivarse en esos momentos bajos.

En esta misma línea de actuación es necesario fomentar el establecimiento de conductas alternativas gratificantes. Cuando un

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: «¿Cuáles son tus metas...?».</p>
<p>Objetivo: Aumentar la autoestima.</p>
<p>Desarrollo: Los alumnos escriben tres metas que les gustaría alcanzar. De esas tres han de elegir una de ellas, e indicar a continuación los pasos o las submetas que han de dar para poder alcanzar dicho objetivo. Se ha de establecer la consigna de que las metas propuestas deben ser: posibles, realistas, que se puedan dividir en submetas y que dependan de uno mismo.</p>
<p>Resultados esperados: Aumento de la motivación y del esfuerzo por alcanzar logros y superar dificultades. A medida que se vayan consiguiendo dichos objetivos, la valoración de sí mismos aumentará.</p>

adolescente está implicado en una conducta adictiva, la mayor parte de las fuentes de satisfacción en la vida cotidiana procede de dicha adicción: la ocupación del tiempo libre, la interacción social con los amigos adictos o las emociones positivas experimentadas. No es, por ello, extraño que un adicto a Internet se sienta *vacío* cuando se autolimita el acceso a la Red. Cuando apenas se consideran otros intereses, porque se está empeñado en un único objetivo (la Red), raramente se deja espacio al descubrimiento, a la sorpresa, a la novedad, con lo que no hay oportunidad para ir más allá de los estrechos límites del tipo de vida *virtual*.

Se trata, por tanto, de enseñar al joven nuevas pautas de conducta que le generen una gratificación alternativa. De este modo, estas nuevas conductas desempeñarán un doble papel: *a)* ser incompatibles con la adicción; y *b)* ofrecer al sujeto vías atractivas y diferentes de obtener satisfacciones en la vida diaria.

Las actividades satisfactorias nuevas pueden requerir un esfuerzo inicial hasta que se incorporan al repertorio de conductas del sujeto y se vuelven automáticas. Hacer deporte, por ejemplo, puede dar pereza inicialmente y se puede notar cansancio o agujetas al principio; pero si se persevera, se experimenta bienestar y alegría.

ACTIVIDAD
<p>Dinámica: «Ocio y tiempo libre».</p>
<p>Objetivo: Fomentar un ocio alternativo. Aprender a planificar el tiempo libre.</p>
<p>Desarrollo: Se les proponen varias actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Investigando tu ocio» Se les pregunta a los participantes: «¿Qué has hecho en tu tiempo libre el pasado fin de semana?». 2. «Un visitante viene a la Tierra» Se les dice a los participantes que imaginen que este fin de semana viene un amigo extraterrestre de visita y su misión es entretenerle. Se les comenta que han de tener en cuenta que este amigo tiene un problema: es alérgico a las pantallas y manifiesta unos síntomas gravísimos si se le expone a una de ellas. Por lo tanto, han de planificar actividades de ocio y tiempo libre en las que no pueden figurar ver la televisión, ni jugar con videojuegos, ni conectarse al ordenador. 3. «¿Qué podemos hacer en nuestro tiempo libre sin utilizar las nuevas tecnologías?» En grupos de 5 alumnos, escriben una lista de 20 actividades que se pueden realizar en el tiempo libre en las que no se incluyan actividades relacionadas con las nuevas tecnologías. Posteriormente eligen un portavoz del grupo que expondrá al resto de compañeros las actividades escritas. 4. Organizando mi fin de semana De forma individual, los alumnos planifican un día del fin de semana para enseñárselo después a sus padres y proponerles realizar lo señalado en el horario establecido. En la siguiente sesión se comenta el resultado de la puesta en práctica.
<p>Resultados esperados: Aumento de los recursos de ocio y tiempo libre. Adquisición de conciencia de la utilidad de planificar el tiempo libre.</p>

HORARIOS			
HORA	DURACIÓN	ACTIVIDADES	VALORACIÓN (0-10)

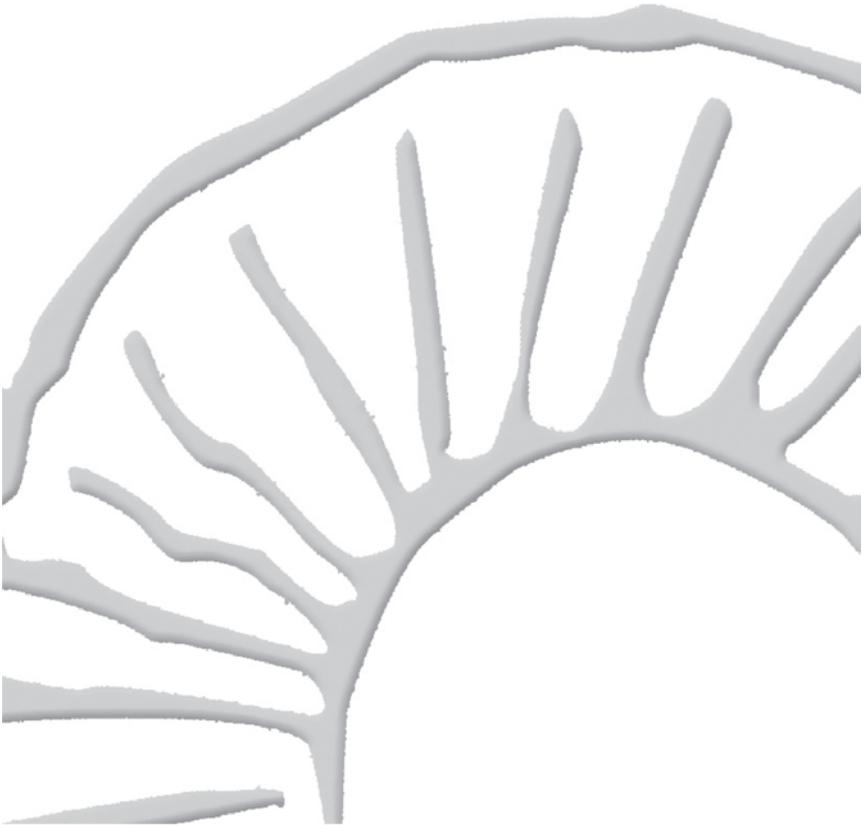
En general, las experiencias satisfactorias surgen cuando una persona se marca como objetivo una tarea que tiene la oportunidad de lograr. Debe haber, por tanto, un equilibrio entre el reto del objetivo trazado y las habilidades y la disciplina precisas para conseguirlo. De este modo, la persona puede actuar con motivación y sin un esfuerzo excesivo y mostrar un sentimiento de control sobre sus conductas. Así, por ejemplo, pedalear en llano por el *carril-bici* de una ciudad es un reto atractivo para una persona que no practica deporte y, sin embargo, es una tarea que carece de interés para un ciclista profesional, que necesita retos más exigentes.

Si el adolescente se implica en estas nuevas actividades, mejora su autoestima, se reduce el estrés, obtiene mayor rendimiento en los estudios, se siente mejor y no añora el estilo de vida anterior. Asimismo aumentan las expectativas de conseguir éxito en esas tareas. Y la expectativa de conseguir una vida personal, laboral y familiar satisfactoria es una de las motivaciones más importantes para actuar, ya que la conducta se guía y mantiene si se tiene la esperanza de alcanzar resultados deseables.

Si un joven se mantiene alejado de la adicción durante un período prolongado (1 o 2 años), la probabilidad de recaída disminuye considerablemente. A medida que aumenta temporalmente el control de la conducta y que se es capaz de hacer frente con éxito a las diversas situaciones presentadas en la vida cotidiana, el joven experimenta una percepción de control, que aumenta la expectativa de éxito en el futuro. Todo ello genera una gran confianza en el logro de los objetivos establecidos y una disminución de la probabilidad de recaída.

CAPÍTULO 9

CONSEJOS PARA PADRES Y EDUCADORES



1. Uso adecuado de las tecnologías en función de la edad

Hay un interés creciente por establecer unas normas de buenas prácticas en el uso de las nuevas tecnologías por parte de los menores. Lo que es actualmente objeto de estudio son los límites de edad, el tipo de tecnologías involucradas y la cantidad de tiempo diario invertido.

Si bien los resultados no son aún concluyentes, hay un cierto consenso en que entre los menores, especialmente en los más pequeños, hay un consumo abusivo de las nuevas tecnologías. Los niños pasan cada vez más tiempo frente a la televisión, el ordenador o las videoconsolas, llegando a estar cerca de cinco horas diarias frente a una pantalla. Los menores españoles están conectados a Internet durante más de 1 hora diaria y ven la televisión otras 3,5 horas más. Además, esta exposición prolongada de los niños a las pantallas se produce a edades muy tempranas, incluso antes de cumplir los dos años.

Según la Academia Americana de Pediatría, los padres deberían evitar que sus hijos utilicen estos aparatos visuales antes de llegar a la edad en que tengan una madurez adecuada. Así, los

niños menores de dos años no deberían estar expuestos a ningún tipo de pantalla. Estos dos primeros años son cruciales para el desarrollo cerebral de la persona. La televisión y el resto de los artilugios electrónicos quitan tiempo para otras actividades imprescindibles para el desarrollo físico, intelectual y social del niño, como son jugar, explorar o interactuar con otros.

Entre los dos y los siete años el niño no debería ver más de una o dos horas de televisión. Se recomienda que no se utilicen los ordenadores ni las videoconsolas a esta edad.

Entre los siete y los doce años el tiempo máximo de exposición a las pantallas no debería sobrepasar las dos horas diarias, incluida la televisión, la consola y el ordenador, siempre y cuando se evite a esta edad la conexión *on-line*. Los móviles deberían utilizarse a partir de los doce años; por debajo de esta edad, deberían estar sujetos a un estricto control por parte de los padres.

A partir de los trece años se amplía hasta tres horas diarias el tiempo de exposición a Internet, televisión, móvil y consolas, que deberá producirse siempre bajo supervisión. Además, más allá del los límites de edad, se recomienda que sólo se permitan los juegos *on-line* a los niños que muestren una adecuada madurez.

Riesgos asociados a una exposición prolongada de los niños a las pantallas...

- Obesidad.
- Sueño irregular.
- Déficit de atención.
- Menor rendimiento académico.
- Agresividad.
- Dificultades en el desarrollo del lenguaje y adquisición de vocabulario.

2. Decálogo para padres y educadores

Internet y redes sociales

- ✓ Establezca de manera consensuada junto a sus hijos el tiempo que necesitan estar conectados a Internet, inclu-

yendo el tiempo de estudio y el de ocio acorde a su edad.

- ✓ Procure que haya un adulto en casa durante el horario de conexión del menor, con el fin de que pueda supervisar o dar soporte al menor cuando está conectado a Internet.
- ✓ Interésese por los hábitos de ocio de sus hijos, incluidos los relacionados con las redes sociales e Internet. Pídales que sean ellos quienes les instruyan en alguna aplicación, qué ventajas tiene y cómo se utiliza.
- ✓ Ubique el ordenador en una zona de uso común. En caso de que no sea posible y sólo pueda ubicarse en la habitación de nuestro hijo, coloque la pantalla de manera que pueda verse desde la puerta dónde está conectado.
- ✓ Navegue y *chatee* de vez en cuando con sus hijos. Así podrá conocer sus hábitos y preferencias y creará un clima de mayor confianza entre ambos.
- ✓ Del mismo modo en que educamos a los niños en no facilitar sus datos personales a desconocidos en la vida real, edúquelos en que no deben facilitar su dirección, números de teléfono ni datos personales por la Red.
- ✓ Procure estar presente cuando sus hijos den de alta su perfil en una red social. Lean con ellos la política de privacidad y de uso de datos y el peligro de facilitar datos sensibles.
- ✓ Asegúrese de que entienden que hay ciertos comportamientos que pueden considerarse delitos y qué consecuencias legales tienen para ellos y para los padres.
- ✓ Hasta los 13 años sería recomendable que conociesen las contraseñas de las cuentas de correo de sus hijos.
- ✓ A cualquier edad, los padres deben interesarse por los amigos de sus hijos. Esto incluye a los contactos del *chat* y de sus redes sociales.
- ✓ Conciéncieles en la necesidad de no *chatear* con desconocidos. Se sabe que el 30 por 100 de los menores que *chatean* en Internet reciben algún tipo de provocación (sexual, de sectas o de incitación a conductas peligrosas).

- ✓ No es necesario ser un experto, pero procure conocer las herramientas que manejan sus hijos y en un momento dado que sean ellos quienes se las enseñen. Actualícese y recuerde: ponga los límites que establecería en cualquier otro ámbito de la vida.
- ✓ Existen programas de control parental que permiten limitar el tiempo de conexión a Internet, las páginas a las que puede acceder y el tipo de juegos. Puede ser una herramienta muy útil si usted no puede estar en casa para supervisar el comportamiento de su hijo.
- ✓ Desde el control parental y el historial podemos supervisar en qué páginas ha navegado su hijo.
- ✓ Si no utiliza tarifa plana, controle la factura del teléfono.
- ✓ Consiga una buena comunicación con su hijo para que le cuente si recibe algún tipo de información amenazadora o desagradable o si alguien que no conoce desea quedar con él.
- ✓ Edúquele en que es importante mantener la educación y las buenas formas en Internet como en el resto de la vida. Recuérdele las *Net Etiquetas de Buena Educación en Internet*: no hacer nada que no haría en la vida real, siempre expresarse de manera positiva, aceptar que los demás se equivocan, no gritar, no ofender, mostrar indiferencia ante los insultos o revisar lo que ha escrito antes de enviarlo, entre otras normas.

Videojuegos

- ✓ Enseñe a su hijo que hay tiempo para todo, por lo que se debe establecer el período del día en que se pueden usar.
- ✓ No deben utilizarse como recompensa o como forma de castigo, ni es recomendable prohibirles su uso porque pueden volverse demasiado atractivos.
- ✓ Cuando están cansados, nerviosos o han dormido poco, no son buenos momentos para utilizar videojuegos.

- ✓ Si su hijo padece epilepsia, debe consultar con un especialista para saber si es conveniente su uso.
- ✓ Es importante que la habitación esté bien iluminada, además de imponer pausas de quince minutos cada hora de juego para evitar problemas de visión.
- ✓ Conozca las normas PEGUI y compre juegos adecuados para su edad.

Teléfono móvil

- ✓ El teléfono móvil es un instrumento para comunicarse, no es un juguete. Observe si es adecuado el uso que hace su hijo.
- ✓ Edúquelo en el uso coherente del móvil. Estando en casa puede ser más económico llamar desde el teléfono fijo.
- ✓ Reflexione si es necesario que su hijo se lleve el teléfono móvil a un campamento de verano o al colegio. ¿Es el niño quien lo necesita o el padre para quedarse tranquilo?
- ✓ Pídale que mantenga conversaciones cortas. A veces pasan más tiempo hablando por teléfono con sus amigos que paseando con ellos.
- ✓ Durante la noche, la comida, en el estudio, el teléfono debe estar apagado.
- ✓ Establezca un límite razonable de consumo mensual y hágale responsable del gasto (con su paga, con tareas a realizar, etcétera). No sobrepase el límite de dinero establecido ni el tiempo marcado.
- ✓ En situaciones de uso extremo y alteraciones de conducta debe consultarse a un profesional.

Finalmente, es importante recordar que en el uso de las nuevas tecnologías rigen las mismas normas de comportamiento, en cuanto a buena educación y sentido común, que las que aplicamos en el mundo real. En definitiva, educar dando un buen ejemplo es el mejor referente que podemos dar los padres a nuestros hijos.

3. Medidas de seguridad para los adolescentes en el uso de las nuevas tecnologías

- 1.º Haz caso sólo a la información que estás buscando, sin distraerte con otras. Fija un tiempo para navegar por Internet.**

Es importante tener siempre presente el objetivo por el que te conectaste a Internet y fijar un tiempo de uso. Si nos conectamos a Internet sin ningún objetivo, podemos pasar horas y horas yendo de un enlace a otro y dejando de lado otras actividades más divertidas y provechosas. Algo que te puede ayudar es ir apuntando en una lista todo lo que se te vaya ocurriendo hacer. Cuando hayas terminado, repasa la lista y descubrirás que muchas de esas cosas ya no te interesan.

Recuerda que el tiempo en Internet vuela, no dejes que se te escape.

- 2.º No te creas todo lo que veas en Internet; hay mucha información falsa y errónea.**

Cualquier persona con escasos conocimientos de informática puede crear una página web. Debemos ser críticos a la hora de seleccionar la información y buscar páginas oficiales o con suficiente crédito, que nos garanticen la fiabilidad de su contenido.

- 3.º Utiliza cuentas de correo gratuitas, porque requieren pocos datos personales.**

Evita usar tu nombre, apellido o fecha de nacimiento en tu dirección de correo. Por ejemplo: «carlos.martinez@.....com»
clara_98@.....es

Recuerda siempre que cuantos menos datos personales escribas en la Red, mejor. Eso te ayudará a protegerte.

4.º Desconfía cuando te toque o te ofrezcan algún premio; es probable que te pidan algo a cambio.

Este tipo de mensajes siempre tienen un objetivo concreto, ya que nadie regala nada por estar conectado a una hora determinada a Internet o por ser el internauta número un millón. No caigas en la tentación, no pinches en ese tipo de anuncios, te pedirán datos identificativos y, como te hemos comentado, eso hay que evitarlo. Tampoco se te ocurra ofrecer datos falsos.

5.º No respondas a mensajes o *mails* en los que te amenazan o te digan cosas que te hagan sentir mal.

Si alguna vez, a través de un *chat* o de un *mail*, recibes un mensaje de alguien, ya sea conocido o desconocido, que te insulta, te amenaza, te pide que le envíes fotos tuyas o que conectes la web y te propone cosas que te hacen sentir mal, no contestes, ni siquiera para decirle que te deje tranquilo.

Si alguna vez te sucede esto, díselo a tus padres para que puedan ayudarte a solucionar el problema. Si ignoras a la persona que te mandó ese mensaje amenazante o que te hizo sentir mal, es posible que éste se aburra y termine por dejarte en paz. Si contestas, entras en su juego y sin querer le animas a que continúe.

Ante todo, recuerda que tú no estás haciendo nada malo. El que está actuando de forma negativa es quien te está amenazando o insultando. Por tanto, no temas en contarle esto a tus padres o profesores, ya que ellos te podrán ayudar.

6.º Cuando reenvíes *mails*, escribe las direcciones con copia oculta (CCO) para no revelarlas.

Recuerda borrar las direcciones anteriores si aparecen en el mensaje. Debemos proteger nuestra dirección de correo y la de nuestros amigos.

7.º Piensa bien las cosas que publicas en las páginas de redes sociales, ya que cualquier persona puede ver esa información.

Usa los filtros de privacidad que estén a tu disposición para proteger tu información (nivel privado: que lo vean solo mis amigos, que puedan ver las fotos pero no se las puedan descargar, etcétera).

Antes de colgar una foto o publicar cualquier contenido piénsatelo dos veces y valora si de ello se puede derivar algún tipo de consecuencia negativa para ti o para otros.

8.º Amigos: acepta sólo a aquellos que lo sean de verdad.

Las redes sociales no son una competición para ver quién tiene más amigos. Acepta como amigos sólo a aquellos que conoces personalmente.

9.º No hables en los *chats* con desconocidos.

Internet es una valiosísima herramienta para mantener contacto con tus amigos, pero no olvides que sólo son amigos aquellos a los que has conocido físicamente antes. Todos los demás son desconocidos. Desconfía cuando alguien que has conocido en Internet te proponga una cita. Es posible que se trate de una persona distinta de quien dice ser.

Cuando caminas por la calle no se te ocurre entablar una conversación con el primero que se te cruza en el camino, ¿verdad? En el «mundo virtual» actúa como en el «mundo real».

10.º No des información personal a personas que no conozcas ni la publiques en redes sociales o *blogs*.

Ten cuidado con la información que, a veces sin ser consciente, puedes dar en Internet: «voy a estudiar, que llegan mis padres», «este fin de semana nos vamos de viaje». Protege tu inti-

midad. Al abrir una cuenta en cualquier red social, no te exigen que indiques tu dirección; por lo tanto, no la señales. Ni escribas tampoco el nombre del centro educativo en el que estudias, ni publiques una foto en la que por cualquier detalle puedan averiguar dónde encontrarte (por ejemplo, el nombre del centro escolar o del polideportivo donde entrenas todos los días).

11.º Protege también la intimidad y privacidad de tus amigos.

Antes de publicar y/o etiquetar una foto en la que aparezcan tus amigos, pídeles permiso. No debes publicar información personal de otros. Antes de transmitir una información sobre alguien, piensa si a esa persona le gustaría que lo hicieras; si no estás seguro, pregúntaselo.

12.º No permitas a nadie en Internet cosas que no les permites a tus amigos.

La forma de hablarnos, lo que decimos y cómo lo decimos no tiene que ser diferente en Internet que si estuviéramos cara a cara. Mantén coherencia entre cómo eres de verdad y cómo eres en Internet.

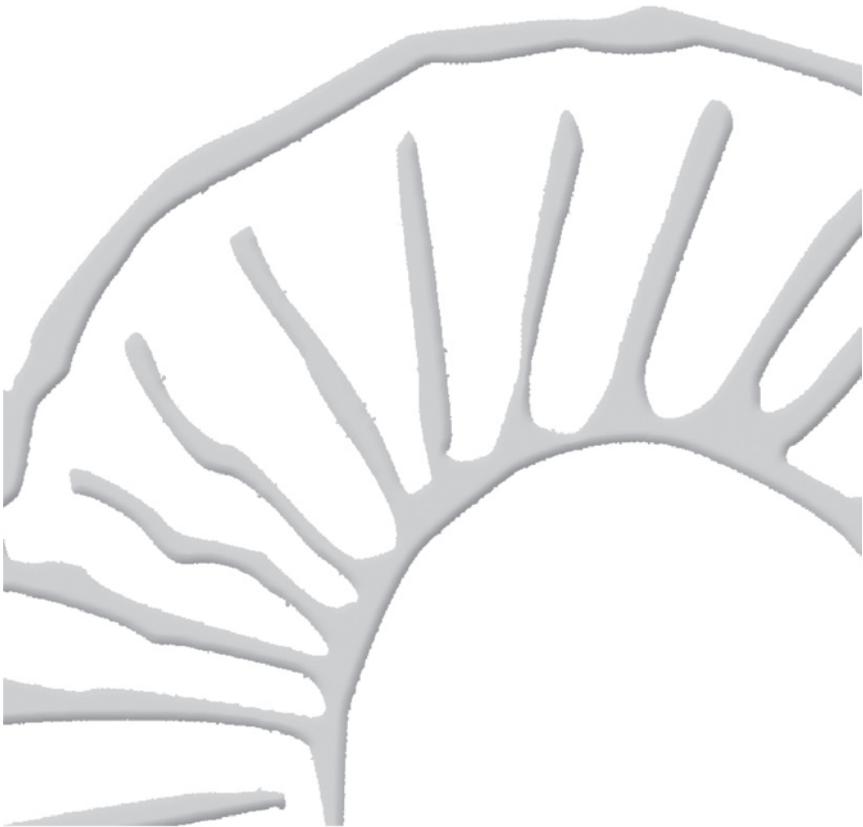
13.º Si te conectas a la Red en un sitio público, cuida al máximo tus contraseñas.

Si en el ordenador de tu centro educativo, en una biblioteca o en cualquier otro lugar público te conectas a tu cuenta de correo, protege tus contraseñas y elige aquella opción en la que no se quedan guardadas en el equipo. De esa manera evitas que el que venga detrás pueda entrar en tu cuenta o en tu red social.

14.º Si tienes algún problema, habla con tus padres. Ten confianza en que pueden ayudarte a solucionarlo.

CAPÍTULO 10

REFLEXIONES FINALES



La mejor prevención es recordar que las máquinas están al servicio del ser humano y no al revés. Cuando la tecnología, diseñada para facilitar la vida a las personas, comienza a complicarla, se debe hacer un alto en el camino y reflexionar.

Todas las adicciones acaban por minar la vida de quienes las sufren y de todos los que les rodean. Por ello, lo fundamental para determinar si una conducta es adictiva no es la presencia de una droga, sino más bien la de una experiencia que es buscada con ansia y con pérdida de control por el sujeto y que produce una relación de placer/culpa.

La adicción a Internet y a las redes sociales es un fenómeno preocupante. Sin embargo, el abuso de Internet puede ser una manifestación secundaria a otra adicción principal (la adicción al sexo, por ejemplo) o a otros trastornos mentales, tales como la depresión, la fobia social u otros problemas de tipo impulsivo-compulsivo (la hiperactividad, por ejemplo). Ser conscientes de esta realidad es fundamental para abordar el problema de una forma apropiada, que puede ser variable de unos casos a otros.

Lo característico de la adicción a Internet es que ocupa la parte central de la vida de la persona. El adolescente afectado

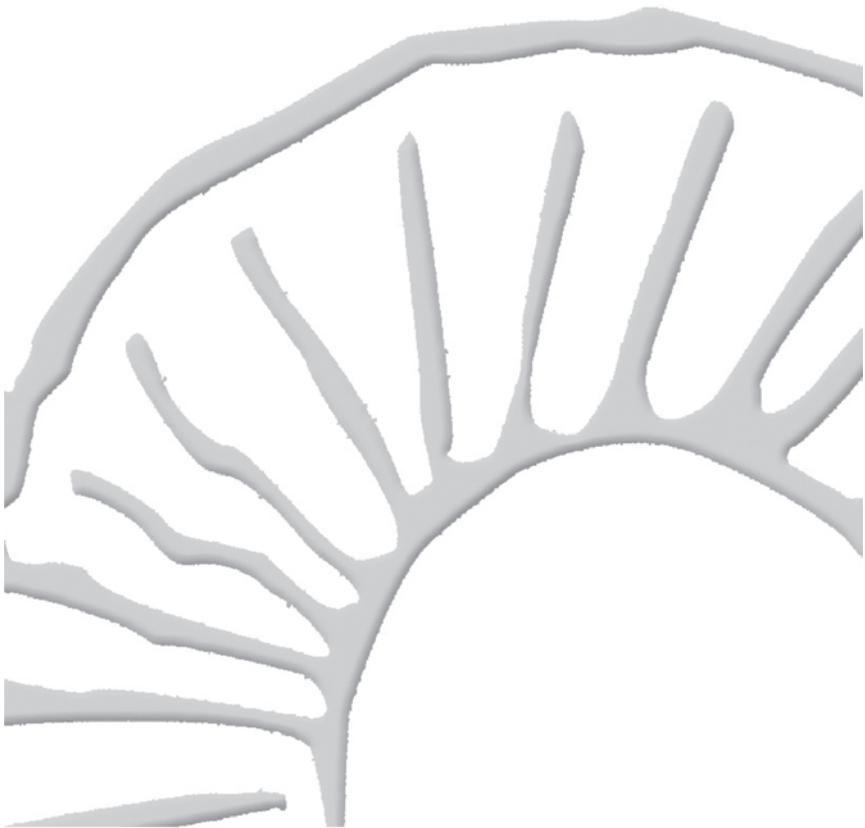
utiliza la pantalla del ordenador para escapar de la vida real y mejorar su estado de ánimo. Al margen de la vulnerabilidad psicológica previa, el abuso de las redes sociales puede provocar una pérdida de habilidades en el intercambio social (la comunicación personal se aprende practicando), desembocar en una especie de *analfabetismo relacional* y facilitar la construcción de relaciones sociales ficticias.

El objetivo terapéutico en las adicciones sin drogas (a excepción de la ludopatía) es el reaprendizaje de la conducta de una forma controlada. Concluida la intervención inicial, los programas de prevención de recaídas, en los que se prepara al sujeto para afrontar las situaciones críticas y para abordar la vida cotidiana de una forma distinta, pueden reducir significativamente el número de recaídas en los primeros meses de seguimiento, que constituyen el momento crítico.

Sin embargo, los problemas respecto al tratamiento de la adicción a Internet distan de estar resueltos en la actualidad. Muchos de los sujetos afectados por este tipo de trastornos se niegan a reconocer el problema; otros muchos no buscan ayuda terapéutica; otros la solicitan, pero abandonan la terapia al cabo de una o dos sesiones; otros muchos, tras el tratamiento, acaban por recaer; y otros, por último, abandonan los hábitos adictivos por sí mismos, sin ayuda terapéutica.

Por ello, la prevención familiar y escolar resulta fundamental en este ámbito. Se trata, en definitiva, de ayudar a los adolescentes a que puedan disfrutar de las enormes posibilidades de las nuevas tecnologías sin quitar importancia a sus riesgos y sin que se conviertan en el centro de su vida.

LECTURAS RECOMENDADAS



El criterio utilizado en la redacción de este apartado es facilitar a los lectores interesados la ampliación de los conocimientos expuestos en el texto. Por ello, las lecturas recomendadas se caracterizan por el rigor y la claridad en el contenido, así como por estar escritas en español y ser relativamente recientes.

Chóliz, M. y Marco, C. (2011). *Adicción a Internet y redes sociales. Tratamiento psicológico*. Madrid: Alianza Editorial.

En este texto se analiza la dependencia de Internet, se indican formas de evaluación y diagnóstico y, especialmente, se propone un protocolo de intervención, ya ensayado en la experiencia profesional de los autores. Se trata de un libro escrito en un lenguaje directo y comprensible, con instrumentos de medida muy prácticos y con una propuesta concreta de actuación en el ámbito clínico y preventivo.

Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

En este libro se analizan las principales modalidades de las adicciones sin drogas, se señalan los factores de riesgo más significativos y se presentan las principales líneas de intervención terapéutica, con un énfasis específico en la prevención de recaídas. El texto

tiene un carácter de divulgación científica y ejemplifica con numerosos casos prácticos.

Echeburúa, E., Labrador, F. J. y Becoña, E. (Eds.) (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide.

Este manual analiza los riesgos del abuso de las TIC en jóvenes y adolescentes, aborda el ámbito de los efectos indeseados del uso de las nuevas tecnologías desde diversos puntos de vista, ofrece alternativas terapéuticas en los casos necesarios y hace hincapié en los aspectos preventivos a nivel escolar y familiar.

Garmendia, M. (Dir.) (2011). *Riesgos y seguridad en Internet: Los menores españoles en el contexto europeo de la red europea de investigación EU Kids On-line*. Bilbao: Universidad del País Vasco.

Este informe ha sido realizado por la Comisión Europea a partir de una encuesta en la que han participado 25.000 menores de entre 9 y 16 años y sus padres, pertenecientes a 25 países europeos, entre ellos España. El estudio proporciona datos actualizados sobre el uso que realizan los menores de Internet y de las redes sociales y los riesgos que han experimentado en ese uso.

Labrador, F. J., Requesens, A. y Helguera, M. (2011). *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de las nuevas tecnologías*. Madrid: Fundación Gaudium, Oficina del Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid y Obra Social de Caja Madrid.

Se trata de una guía elaborada por el equipo de psicólogos y psicopedagogos de la Fundación Gaudium, dirigida a los padres y educadores interesados en profundizar en los aspectos psicoeducativos del uso de las nuevas tecnologías por parte de los menores. En particular, esta guía contiene recomendaciones prácticas sobre cómo ayudar a los adolescentes a utilizar de forma positiva estos nuevos medios, y muestra estrategias concretas para prevenir sus riesgos.

Matalí, J. L. y Alda, J. A. (2008). *Adolescentes y nuevas tecnologías: ¿innovación o adicción?* Barcelona: Edebé.

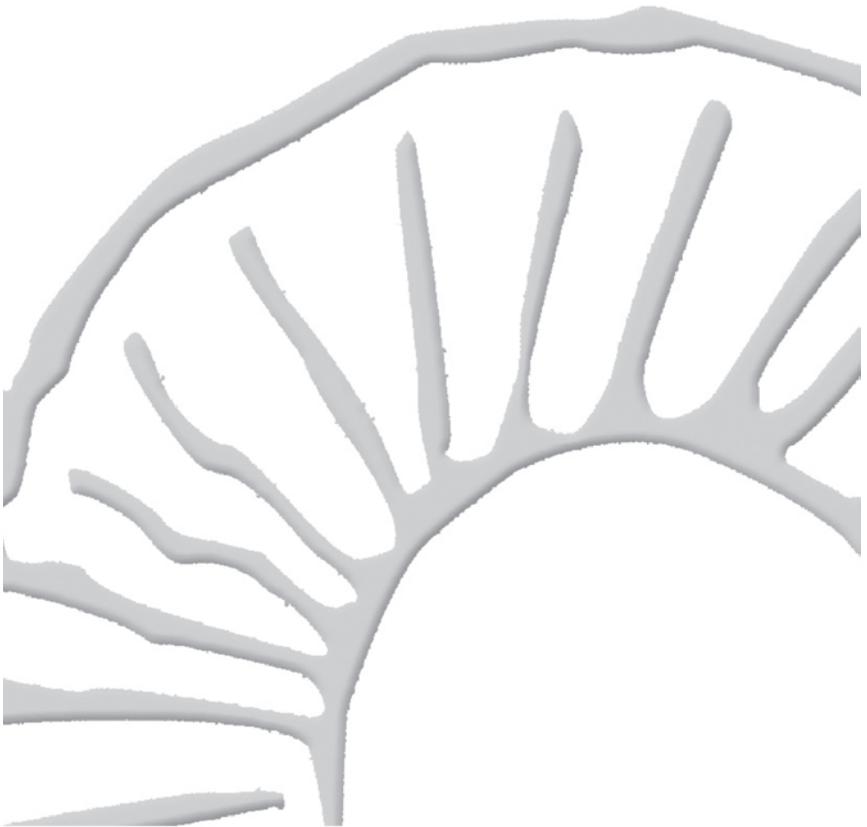
Los psicólogos clínicos casi han duplicado en los últimos años las consultas de adolescentes que, acompañados por sus familias,

acuden en busca de ayuda para vencer el uso compulsivo de las videoconsolas, de Internet o de las redes sociales. Este libro, escrito por dos especialistas a partir de la experiencia con pacientes adolescentes adictos a las TIC, ofrece la información necesaria para detectar los síntomas de esta adicción y las claves para saber reconducir este trastorno.

Tejerina, O. y Flores, J. (2008). *E-legales. Guía para la gente «legal» de Internet*. Bilbao: Pantallas Amigas.

Esta guía recoge de forma práctica la normativa que se aplica en los delitos perpetrados en el ámbito de Internet y lo ilustra con ejemplos de casos frecuentes.

GLOSARIO



- **Abstinencia:** Sensación de malestar que experimenta una persona adicta cuando no tiene acceso a la sustancia o no puede realizar la conducta de la que es adicto.
- **Adicción psicológica:** Situación de dependencia y de pérdida de control respecto a una conducta placentera, como Internet o las redes sociales, que no supone el consumo de una sustancia química. Se las denomina asimismo adicciones sin sustancia o adicciones conductuales, y abarcan, entre otras, la adicción a Internet o la adicción al sexo.
- **ADSL:** Tipo de conexión a Internet con una gran capacidad para transmitir datos, lo que hace que sea más rápida.
- **Ancho de banda (bandwith):** Término técnico que determina el volumen de información que puede circular por un medio físico de comunicación de datos, es decir, la capacidad de una conexión. Cuanto mayor es el ancho de banda, mejor es la velocidad de acceso y más personas pueden utilizar el mismo medio simultáneamente. Se mide en Hertz o bps (bits por segundo); por ejemplo, 32 kbps, 64 kbps, 1Mbps, etc.
- **Antivirus:** Programa que busca y elimina los virus informáticos.
- **Archivo adjunto:** Archivo anexo que se envía en un correo electrónico o *e-mail*.

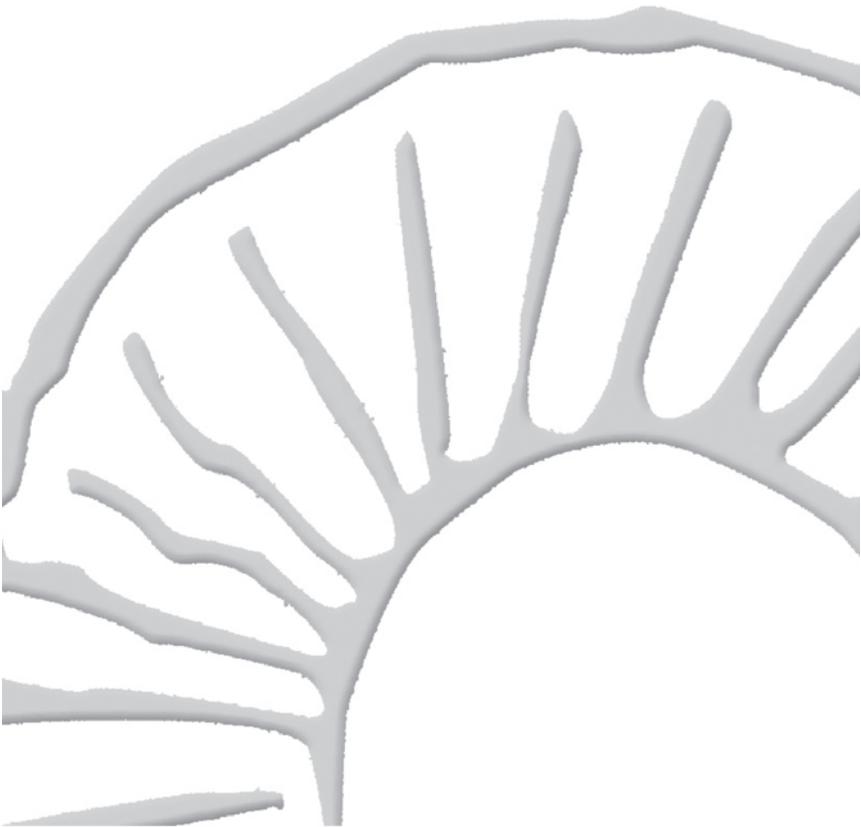
- **Asertividad:** Habilidad de expresar los sentimientos o deseos personales de forma adecuada, sin ceder a los de los demás ni imponer los propios.
- **Autocontrol:** Capacidad de las personas para controlar sus propios impulsos llevando a cabo una conducta alternativa considerada más adecuada.
- **Autoestima:** Valoración que uno hace de sí mismo.
- **Avatar:** Representación gráfica por la cual podemos identificar a un usuario.
- **Banner:** Anuncio publicitario incluido en una página web.
- **Blog:** Diario *on-line* gestionado por una o varias personas que se encargan de actualizarlo periódicamente con textos o artículos. Pueden ser de diversos tipos: personales, educativos, periodísticos o políticos, entre otros. En general, los usuarios pueden leer y hacer comentarios a lo publicado, estableciéndose de este modo una especie de diálogo no simultáneo.
- **Bluetooth:** Sistema de conexión inalámbrica de corta distancia que permite poner en contacto diversos terminales (teléfono móvil, ordenador, PDA).
- **Bomber:** Persona que envía correos electrónicos (como bombardeo) con cualquier tipo de mensaje con objeto de saturar o bloquear cuentas de *e-mail*.
- **Chat:** Conversación simultánea entre dos a más personas a través de Internet.
- **Ciber:** Prefijo que se utiliza para asociar un concepto a Internet.
- **Cyberbullying:** Uso de nuevas tecnologías (Internet, teléfono móvil, videojuegos *on-line*, etc.) para acosar a un compañero escolar.
- **Cookie:** Programa que se instala en el ordenador al abrir determinadas páginas de Internet cuyo objetivo es almacenar información que generalmente se utiliza para estudiar las preferencias y hábitos de conexión del usuario.
- **Cracker:** Especialista en violar medidas de seguridad de un ordenador o de una red de ordenadores, venciendo claves de acceso y defensas para obtener una información que cree valiosa. A diferencia del *hacker*, dentro del medio *on-line*, el *cracker* es considerado una persona ruin y sin honor.
- **Dependencia:** Necesidad imperiosa de llevar a cabo un comportamiento de forma reiterada por la satisfacción que produce el mismo o con el objetivo de eliminar el malestar que genera el no poder hacerlo.

- **Dirección IP:** Número que identifica la conexión a Internet del ordenador. A través de este número se puede saber el lugar donde se encuentra el terminal.
- **Download (descargar):** Procedimiento por el cual un usuario transfiere a su ordenador, desde Internet, un archivo o programa que está en otro ordenador. Coloquialmente también se conoce como «bajar» un archivo.
- **E-mail:** Correo electrónico que un usuario envía a uno o varios destinatarios. Además de textos, se pueden mandar archivos adjuntos.
- **Empatía:** Capacidad de la persona para comprender el estado de ánimo de otras personas y ponerse en su lugar.
- **Firewall (cortafuegos):** Programa que protege el ordenador evitando que desde nuestro terminal se envíen datos no autorizados a través de Internet. También evita que se acceda fraudulentamente a nuestro ordenador desde la Red.
- **Foro:** Aplicación web que permite el intercambio de opiniones. En muchos casos, los mismos usuarios crean sus propias comunidades, que suelen estar dirigidas por un moderador.
- **Grooming:** Acoso sexual a través de la Red. Se produce cuando un adulto acosa a un menor a través del *chat*, exigiéndole mantener conversaciones y/o enviar imágenes, habitualmente de alto contenido erótico.
- **Gusano:** Programa que tiene el objetivo de dañar el ordenador sin que el dueño del mismo lo sepa. A diferencia del virus, no siempre se alteran los componentes de los programas. Simplemente se instala, duplicándose a sí mismo y consumiendo ancho de banda, haciendo de este modo que la velocidad de conexión a la Red sea más lenta.
- **Habilidades sociales:** Comportamientos llevados a cabo por una persona en un contexto social, que expresan sentimientos, deseos, opiniones, actitudes o derechos de ese individuo de un modo adecuado al contexto, respetando a los demás y solucionando los problemas inherentes a la situación.
- **Hacker:** Experto técnico en algún tema relacionado con informática, comunicaciones o seguridad. Los *hackers* suelen dedicarse a violar claves de acceso por pura diversión o para demostrar los puntos débiles de los sistemas de protección de una Red. Los *hackers* son muy respetados por la comunidad técnica de Internet y, a diferencia de los *crackers*, son considerados como una especie de «gurús».

- **Hardware:** Elementos físicos de un ordenador (pantalla, teclado, ratón, grabadora, lector de CD u otros elementos).
- **Hipertexto:** Forma de organizar la información en Internet por la cual el navegante accede a ella de forma progresiva, saltando de un texto al siguiente a través de un enlace.
- **Link (enlace):** Texto destacado en una página web, generalmente subrayado, en negrita o con diferente color, que da acceso a una nueva página o a otra parte de la misma.
- **Malware:** Programa que tiene la finalidad de dañar el ordenador. Existe una amplia variedad, entre ellos troyanos, gusanos, ventanas emergentes o *spyware*.
- **MMS:** Mensajes multimedia que se envían entre teléfonos móviles y que incluyen imágenes o sonido.
- **Módem:** Aparato interno o externo que permite a un ordenador conectarse a una línea telefónica que da acceso a Internet.
- **MSN:** Abreviatura de Microsoft Network. Es un portal de Internet con múltiples aplicaciones: cuenta de correo electrónico, mensajería instantánea, motor de búsqueda y creación de *blogs*. Posiblemente la aplicación más conocida y utilizada es la de mensajería instantánea, que se conoce popularmente como *Messenger*.
- **Nick:** Apodo o nombre que adopta una persona en Internet.
- **P2P:** Programa que utilizan los usuarios para compartir ficheros.
- **Perfil:** Conjunto de características que definen a un usuario.
- **PDA:** Aparato portátil que reúne las funciones de ordenador, agenda, teléfono móvil y otras funciones.
- **Phishing (suplantación de identidad):** Estafa diseñada con la finalidad de robar la identidad de una persona. El delito consiste en obtener información relativa a números de tarjetas de crédito, contraseñas, información de cuentas u otros datos personales por medio de engaños. Este tipo de fraude se recibe habitualmente a través de mensajes de correo electrónico o de ventanas emergentes.
- **Pop-ups (ventanas emergentes):** Ventana que aparece en la pantalla sin que el usuario la haya abierto y que normalmente contiene publicidad. Existen programas informáticos (*anti-pop-up*) cuya finalidad es bloquear estas ventanas para evitar que aparezcan.
- **Redes sociales:** Grupo de personas relacionadas entre sí. En el ámbito de Internet las redes sociales son páginas que permiten a las personas conectarse con sus amigos e incluso realizar nuevos contactos, con el objetivo de compartir información, interactuar y crear comunidades sobre intereses comunes.

- **Router:** Aparato que permite conectar uno o varios ordenadores a Internet a través de una línea telefónica.
- **SMS:** Servicio que incluyen los teléfonos móviles y que permite el envío de mensajes cortos de texto a otros terminales.
- **Software:** Elementos internos que permiten el funcionamiento del ordenador (programas, reglas informáticas, archivos, etc.). Se denominan así en contraposición a los elementos físicos (*hardware*).
- **Spam (correo basura):** Correo electrónico no solicitado, normalmente con contenido publicitario.
- **Spyware:** Programa que recopila datos, normalmente con fines publicitarios, acerca de los hábitos de conexión del usuario.
- **SSL:** Protocolo que permite transmitir información de forma confidencial y segura.
- **Tolerancia:** Necesidad progresiva de una dosis más alta de una droga o de una conducta adictiva para obtener los mismos efectos que obtenía antes.
- **Troyano:** Programa de ordenador maligno que se instala a través de programas aparentemente inofensivos. Son peligrosos porque el usuario desconoce su existencia y porque alteran el funcionamiento del ordenador.
- **Virus:** Programa que altera el contenido del ordenador. El usuario suele percatarse de su existencia al comprobar que su ordenador funciona de forma anómala.
- **Webcam:** Cámara web conectada a un ordenador que captura imágenes y las transmite a través de Internet.
- **Webmaster:** Persona responsable de una página web.
- **WWW:** *World Wide Web*, también conocido como la web. Es uno de los servicios más populares de Internet y combina texto con gráficos, imágenes, animaciones, vídeos o música, enlazados entre sí de tal manera que facilita la navegación por la información dispersa en todo Internet. Se basa en el protocolo HTTP.

INTERNET Y LEGALIDAD



El Código Penal de 1995 ha cubierto las lagunas que existían en cuanto a los delitos en Internet, a los que se van incorporando nuevas regulaciones. Las infracciones más frecuentes en Internet, según datos recientes, son de dos tipos: contra las personas o contra el patrimonio. A continuación las describimos brevemente:

Infracciones contra las personas

- **Amenazas:** Advertencias reiteradas a otra persona de que se causará un daño a ella o a alguien de su entorno (art. 169, libro II, Código Penal). La sanción básica es de prisión de tres meses a un año.
- **Calumnias:** Imputación a una persona de un delito hecha con conocimiento de su falsedad o con un desprecio temerario hacia la verdad (art. 205, libro II, Código Penal). La sanción básica es de multa económica de seis a doce meses e indemnización por daños y perjuicios.
- **Injurias:** Acciones o expresiones —humillaciones, insultos u ofensas— de carácter grave que lesionan la dignidad de otra persona, menoscabando su fama o atentando contra su propia estima (art. 208, libro II, Código Penal). Implican una

multa económica de tres a siete meses (se establece una cantidad económica por día y un número de días en los que hay que pagarla).

- **Delitos contra la intimidad:** Los datos personales están protegidos por la Constitución (art. 18.4), de forma que no pueden ser utilizados si no es con el consentimiento informado de su titular y para unos fines concretos. La Ley prohíbe acceder, apoderarse, utilizar, modificar y alterar los datos personales de alguien perjudicándole. La sanción es de prisión de uno a cuatro años y multa económica de doce a veinticuatro meses. Difundir, revelar o ceder a terceros esos datos (por ejemplo, publicándolos en Internet) supone una pena de prisión de dos a cinco años.

La Ley establece de forma general que quien *«para descubrir los secretos o vulnerar la intimidad de otro, sin su consentimiento, se apodere de sus papeles, cartas, mensajes de mail o cualesquiera otros documentos o efectos personales, o intercepte sus telecomunicaciones, o utilice artificios técnicos de escucha, transmisión, grabación o reproducción del sonido o de la imagen, o de cualquier otra señal de comunicación, será castigado con las penas de prisión de uno a cuatro años y multa de doce a veinticuatro meses»*.

- **Apología del terrorismo:** Consiste en expresar apoyo o solidaridad, de alguna manera, con bandas armadas, organizaciones o grupos terroristas, así como cometer acciones que entrañen descrédito, menosprecio o humillación de las víctimas del terrorismo o sus familiares (art. 578, libro II, Código Penal). La sanción básica es de prisión de uno a dos años.

Es una circunstancia agravante incitar a la discriminación, al odio o a la violencia, por motivos *«racistas, antisemitas u otros referentes a la ideología, religión o creencias, situación familiar, la pertenencia de sus miembros a una etnia o raza, su origen nacional, su sexo, orientación sexual, enfermedad o minusvalía»*, que será castigada con pena de prisión de uno a tres años y multa de seis a doce meses. Los motivos xenófobos actúan como agravante de la pena para cualquier tipo de delito.

- **Delitos contra la libertad sexual** (arts. 181-189, libro II, Código Penal): En Internet el delito se comete habitualmente en forma de acoso, aunque también es posible que se den el exhibicionismo y la provocación sexual. El acoso sexual consiste en solicitar favores relacionados con el sexo, provocan-

do en la víctima una situación objetiva y gravemente intimidatoria, hostil o humillante.

- *Menores y pornografía.* Está tipificada como delito la elaboración de pornografía o la realización de espectáculos exhibicionistas o pornográficos, públicos o privados, con menores de edad o personas discapacitadas, así como la mera posesión, venta, distribución, la exhibición o la colaboración en la producción, venta, difusión o exhibición de pornografía infantil.
 - Sanción básica recogida en el Código Penal: pena de prisión de uno a cuatro años.
 - Agravante: utilizar niños menores de trece años, mostrar escenas de carácter especialmente degradante o vejatorio, representar a niños o a personas discapacitadas sufriendo violencia física o sexual y ser ascendiente, tutor, cuidador, guardador, maestro o cualquier otra persona encargada, de hecho o de derecho, del menor o discapacitado (pena de prisión de 4 a 8 años).
- *Grooming.* Desde diciembre de 2010 ha entrado en vigor en España la regulación del *grooming* o comunicación con menores de trece años por medios telemáticos (Internet o móvil) con propósito sexual. El artículo 183 bis impone que: *«El que a través de Internet, del teléfono o de cualquier otra tecnología de la información y la comunicación contacte con un menor de trece años y proponga concertar un encuentro con el mismo, a fin de cometer cualquiera de los delitos descritos en los artículos 178 a 183 y 189, siempre que tal propuesta se acompañe de actos materiales encaminados al acercamiento, será castigado con la pena de uno a tres años de prisión o multa de doce a veinticuatro meses, sin perjuicio de las penas correspondientes a los delitos en su caso cometidos. Las penas se impondrán en su mitad superior cuando el acercamiento se obtenga mediante coacción, intimidación o engaño».*

Infracciones contra el patrimonio

- **Hurto/robo electrónico:** El hurto es utilizar un bien ajeno sin consentimiento de su dueño. El robo es una sustracción con

fuerza. En Internet sería, por ejemplo, un robo utilizar sin consentimiento de su dueño una tarjeta de crédito, apropiándose de sus claves. La sanción básica recogida en el Código Penal es de prisión de uno a tres años (art. 235, libro II, Código Penal).

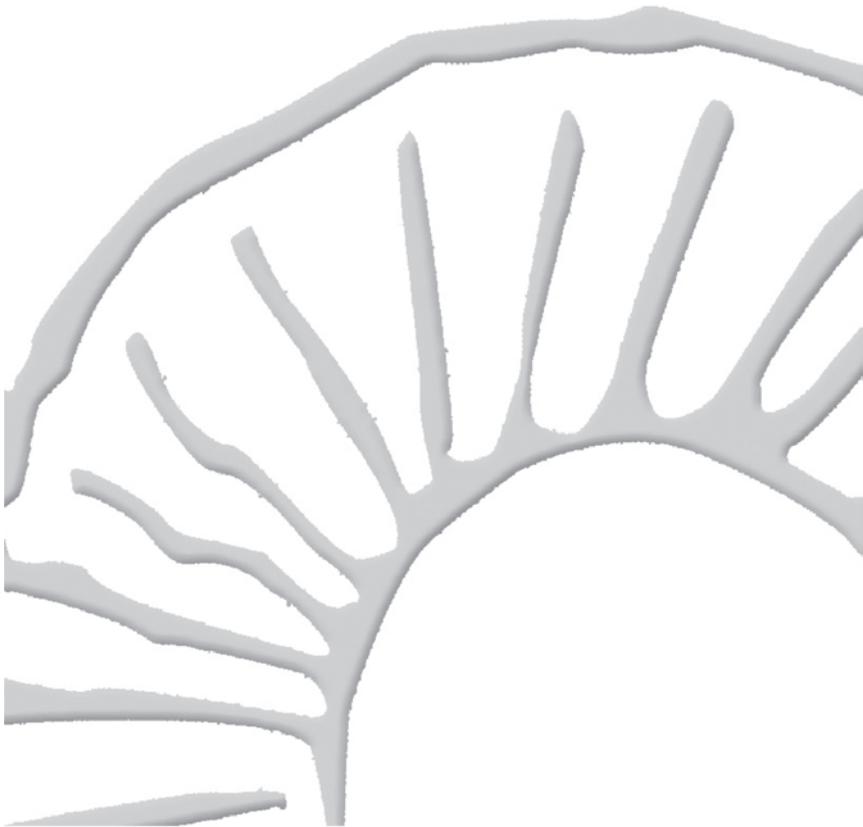
- **Estafa:** Consiste en causar perjuicio económico o patrimonial a un tercero mediante engaños. En Internet sería una manipulación informática para obtener información que permita sustraer documentos o dinero (art. 248, libro II, Código Penal). La sanción básica es de prisión de seis meses a tres años.
- **Cracker** (arts. 263-264, libro II, Código Penal): La ley prohíbe destruir, alterar, inutilizar o, de cualquier otro modo, dañar los datos, programas o documentos electrónicos ajenos contenidos en redes, soportes o sistemas informáticos. En estos casos hay que tener en cuenta, además, que el castigo por los daños informáticos se va a sumar al castigo por los daños causados por el delincuente, cuando logre su objetivo final. La sanción básica es de prisión de uno a tres años y de multa económica de doce a veinticuatro meses.

La ley castiga asimismo la fabricación o tenencia de útiles, materiales, instrumentos, sustancias, máquinas, programas de ordenador o aparatos destinados a cometer delitos y, más específicamente, los destinados a la falsificación de documentos oficiales o privados con ánimo de engaño.

- **Delitos contra la propiedad intelectual** (arts. 270-272, libro II, Código Penal): La ley castiga a quien, con ánimo de lucro comercial y en perjuicio de un tercero, «reproduzca, plagie, distribuya o comunique públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística, fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la autorización de los titulares de los correspondientes derechos de propiedad intelectual o de sus cesionarios». También sanciona a «quien fabrique, importe, ponga en circulación o tenga cualquier medio destinado a facilitar la supresión no autorizada o la neutralización de cualquier dispositivo técnico que se haya utilizado para proteger programas de ordenador u otras obras, interpretaciones o ejecuciones». La pena es prisión de seis meses a dos años y multa económica de doce a veinticuatro meses (se establece un pago por día y un total de días de pago).

- **Delitos contra la propiedad industrial** (art. 273, libro II, Código Penal): La ley castiga a quienes fabriquen, importen, posean, utilicen, reproduzcan, imiten, modifiquen, ofrezcan o introduzcan en el comercio, o en definitiva utilicen de cualquier otro modo, con fines industriales o comerciales y sin consentimiento del titular, objetos protegidos por un registro oficial, es decir, por una patente, una marca o un modelo de utilidad. La pena de prisión es de seis meses a dos años y multa económica de doce a veinticuatro meses (se establece un pago por día y un total de días de pago).

¿ADÓNDE ACUDIR CUANDO
EXISTE UN PROBLEMA
DE ADICCIÓN A LAS NUEVAS
TECNOLOGÍAS?



Muchos padres se sienten desorientados a la hora de buscar ayuda ante el problema de un hijo que presenta síntomas de adicción a las nuevas tecnologías. La primera consulta debería realizarse con el psicólogo escolar o con el pediatra, quienes, de considerarlo necesario, derivarán el caso al especialista adecuado dentro de la red pública asistencial en salud mental o dentro del ámbito privado.

Sin embargo, al tratarse de una patología nueva, cuyas especificidades en cuanto al diagnóstico y tratamiento están todavía por investigar y determinar, no todos los profesionales de la atención sanitaria han recibido la preparación adecuada para enfrentarse a este problema.

Si bien es verdad que a fecha de hoy existen en España pocos institutos de referencia especializados en este tipo de trastornos, podemos afirmar que determinados centros están tratando un número de pacientes cada vez mayor. Es el caso de los centros de rehabilitación de jugadores patológicos y de los centros de rehabilitación de drogodependientes de Proyecto Hombre, quienes están proporcionando tratamiento para la adicción a Internet, videojuegos y móviles.

No existe de momento un listado disponible de todos los centros asistenciales en España en relación con este problema. A continuación, figura, sólo a modo de ejemplo y sin ánimo de ser exhaustivos, la relación de algunos centros que específicamente están tratando e investigando este problema.

Andalucía

- Centro ambulatorio de drogodependencias y adicciones de la Asociación Nazarena de Terapia de Apoyo, Rehabilitación e Inserción Social (ANTARIS). Dos Hermanas, Sevilla. Teléfono 954 726 311.
- Asociación Cordobesa de Jugadores en Rehabilitación (ACOGER). Córdoba. Tel. 957 401 449.

Aragón

- Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones. Zaragoza. Tel. 976 291 727.
- Azajer (Asociación Aragonesa de Jugadores de Azar en Rehabilitación). Zaragoza. Tel. 976 200 402.

Castilla y León

- Centro Específico de Tratamiento y Rehabilitación de Adicciones Sociales (CETRAS). Valladolid. Tels. 983 310 300, 983 310 317, 983 310 285 y 983 263 811.

Cataluña

- Hospital Universitario de Bellvitge-IDIBELL. Unidad de Juego Patológico. Hospitalet de Llobregat, Barcelona. Teléfono 932 607 600.

Madrid

- Hospital Ramón y Cajal. Teléfonos de información general: 913 369 050 y 913 368 393. Unidad de Psiquiatría Infanto-Juvenil: 913 369 050.
- Hospital 12 de Octubre. Unidad de Adicciones. Teléfono de información: 913 908 000.

- Fundación Gaudium (línea de ayuda: ayuda@fundaciongaudium.es), en colaboración con la Unidad Clínica del Máster de Psicología Clínica de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid. Tel. 913 943 130.
- Instituto de Adicciones del Ayuntamiento de Madrid. Teléfono 913 659 200.

País Vasco

- Asajer (Asociación alavesa de jugadores en rehabilitación). Vitoria. Tel. 945 140 468.
- Ekintza-Dasalud. Rentería (Guipúzcoa). Tel. 943 340 202.
- Asociación Ekintza-Aluviz. Barakaldo (Vizcaya). Teléfono 944 388 665.

Valencia

- Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia. Programa de tratamiento para los problemas de adicción a los móviles dirigido por Mariano Chóliz. Tel. 963 864 681.

Nota. Los autores piden disculpas por las omisiones que contenga este listado y agradecerán cualquier ampliación y actualización de esta información, a efectos de que se pueda incorporar en ediciones posteriores de este libro. La dirección de referencia es gaudium@fundaciongaudium.es.

Colección OJOS SOLARES

TÍTULOS RENOVADOS

Sección: Tratamiento

- ANSIEDAD POR SEPARACIÓN. Psicopatología, evaluación y tratamiento, *F. X. Méndez Carrillo, M. Orgilés Amorós y J. P. Espada Sánchez. Novedad.*
- ANOREXIA, BULIMIA Y OTROS TRASTORNOS ALIMENTARIOS, *R. M.ª Raich. Novedad.*
- DISCAPACIDAD INTELECTUAL. Adaptación social y problemas de comportamiento, *M. A. Verdugo Alonso y B. Gutiérrez Bermejo. Novedad.*
- EL DESARROLLO PSICOMOTORY SUS ALTERACIONES. Manual práctico para evaluarlo y favorecerlo, *P. Cobos Álvarez.*
- EL NIÑO CELOSO, *J. M. Ortigosa Quiles.*
- EL NIÑO QUE NO SONRÍE, *F. X. Méndez.*
- EL TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES. Tratamiento psicológico, *A. I. Rosa Alcázar y J. Olivares Rodríguez. Novedad.*
- ENURESIS NOCTURNA, *C. Bragado Álvarez. Novedad.*
- HIPERACTIVIDAD INFANTIL. Guía de actuación, *I. Moreno García.*
- LA VIOLENCIA EN LAS AULAS, *F. Cerezo.*
- LA VIOLENCIA ENTRE IGUALES. Revisión teórica y estrategias de intervención, *M. Garaijordobil y J. A. Oñederra. Novedad.*
- MI HIJO NO ME OBEDECE. Soluciones realistas para padres desorientados, *C. Larroy García.*
- PROBLEMAS COTIDIANOS DE CONDUCTA EN LA INFANCIA. Intervención psicológica en el ámbito clínico y familiar, *D. Macià Antón.*
- TRASTORNOS DEL DESARROLLO MOTOR. Programas de intervención y casos prácticos, *A. Latorre Latorre y D. Bisetto Pons.*

TRASTORNOS DE ANSIEDAD EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA, *E. Echeburúa y P. de Corral.*

Sección: Desarrollo

- APRENDER A ESTUDIAR. ¿Por qué estudio y no apruebo?, *C. Fernández Rodríguez e I. Amigo Vázquez.*
- EDUCACIÓN PARA LA SALUD, *M. Costa y E. López.*
- EDUCACIÓN SEXUAL. De la teoría a la práctica, *M. La-meiras Fernández y M. V Carrera Fernández. Novedad.*
- EL ADOLESCENTE Y SUS RETOS. La aventura de hacerse mayor, *G. Castillo.*
- ENSEÑAR A LEER, *M.ª Clemente Linuesa.*
- ENTREVISTA FAMILIAR EN LA ESCUELA. Pautas concretas, *N. Sáinz Gutiérrez, J. Martínez Ferrer y J. M. Ruiz Salguero. Novedad.*
- ESCUELA DE PADRES, *J. A. Carrobes y J. Pérez-Pareja.*
- ESTRATEGIAS PARA PREVENIR EL BULLYING EN LAS AULAS, *J. Teruel Romero. Novedad.*
- HABILIDADES SOCIOSEXUALES EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL, *B. Gutiérrez Bermejo. Novedad.*
- LAS RELACIONES SOCIALES EN LA INFANCIA Y EN LA ADOLESCENCIA Y SUS PROBLEMAS, *M.ª V. Trianes, A. M.ª Muñoz y M. Jiménez.*
- ¿ME ESTÁS ESCUCHANDO? Cómo conversar con niños entre los 4 y los 12 años, *M. F. Delfos. Novedad.*
- NECESIDADES EN LA INFANCIA EN LA ADOLESCENCIA. Respuesta familiar, escolar y social, *F. López Sánchez. Novedad.*
- NIÑOS SUPERDOTADOS, *A. Acereda Extremiana.*

TÍTULOS PUBLICADOS

Sección: Tratamiento

- ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y NUEVAS TECNOLOGÍAS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES. Guía para educadores, *E. Echeburúa y A. Requesens.*
- AGRESIVIDAD INFANTIL, *I. Serrano.*
- CONDUCTA ANTISOCIAL, *A. E. Kazdín y G. Buela-Casal.*
- CONDUCTAS AGRESIVAS EN LA EDADE ESCOLAR, *F. Cerezo (coord.).*
- DÉFICIT DE AUTOESTIMA, *M.ª P. Bermúdez.*
- DIABETES INFANTIL, *M.ª Beléndez, M.ª C. Ros y R. M.ª Bermejo.*
- DISLEXIA, DISORTOGRAFIA Y DISGRAFIA, *M.ª R. Rivas y P. Fernández.*
- EL JUEGO PATOLÓGICO, *R. Secades y A. Villa.*
- EL NIÑO CON MIEDO A HABLAR, *J. Olivares.*
- EL NIÑO HOSPITALIZADO, *M.ª P. Palomo.*
- EL NIÑO IMPULSIVO. Estrategias de evaluación, tratamiento y prevención, *G. Buela-Casal, H. Carretero-Dios y M. de los Santos-Roig.*
- ENCOPRESIS, *C. Bragado.*
- FOBIA SOCIAL EN LA ADOLESCENCIA. El miedo a relacionarse y a actuar ante los demás, *J. Olivares Rodríguez, A. I. Rosa Alcázar y L. J. García-López.*
- IMAGEN CORPORAL, *R. M.ª Raich.*
- LA TARTAMUDEZ, *J. Santacreu y M.ª X. Froján.*
- LA TIMIDEZ EN LA INFANCIA Y EN LA ADOLESCENCIA, *M.ª I. Monjas Casares.*
- LAS DROGAS: CONOCER Y EDUCAR PARA PREVENIR, *D. Macià.*
- LOS TICs Y SUS TRASTORNOS, *A. Bados.*
- MALTRATO A LOS NIÑOS EN LA FAMILIA, *M.ª I. Arruabarrena y J. de Paúl.*
- MEJORAR LA ATENCIÓN DEL NIÑO, *J. García Sevilla.*
- MIEDOS Y TEMORES EN LA INFANCIA, *F. X. Méndez.*
- PADRES E HIJOS, *M. Herbert.*

- PREVENIR EL SIDA, *J. P. Espada y M.ª J. Quiles.*
- PROBLEMAS DE ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO, *A. Gavino.*
- PROBLEMAS DE ATENCIÓN EN EL NIÑO, *C. López y J. García.*
- RELACIÓN DE PAREJA EN JÓVENES Y EMBARAZOS NO DESEADOS, *J. Cáceres y V. Escudero.*
- RIESGO Y PREVENCIÓN DE LA ANOREXIA Y LA BULIMIA, *M. Cervera.*
- TABACO. Prevención y tratamiento, *E. Becoña.*

Sección: Desarrollo

- ABUELOS Y NIETOS, *C. Rico, E. Serra y P. Víguer.*
- DESCUBRIR LA CREATIVIDAD, *F. Menchén.*
- EDUCACIÓN FAMILIAR Y AUTOCONCEPTO EN NIÑOS PEQUEÑOS, *J. Alonso y J. M.ª Román.*
- EDUCACIÓN SEXUAL, *P. Moreno y E. López Navarro.*
- EL TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO EN LA INFANCIA. Una guía de desarrollo en la familia, *A. I. Rosa Alcázar.*
- EMOCIONES INFANTILES, *M.ª V. del Barrio.*
- ENSEÑAR A PENSAR EN LA ESCUELA, *J. Gallego Codes.*
- ENSEÑAR CON ESTRATEGIAS, *J. Gallego Codes.*
- LA CREATIVIDAD EN EL CONTEXTO ESCOLAR. Estrategias para favorecerla, *M.ª D. Prieto, O. López y C. Ferrándiz.*
- LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES, *M.ª D. Prieto y P. Ballester.*
- MANUAL PARA PADRES DESESPERADOS... CON HIJOS ADOLESCENTES, *J. M. Fernández Millán y G. Buela-Casal.*
- MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN NIÑOS Y ADOLESCENTES, *A. López Valero y E. Encabo Fernández.*
- NIÑOS INTELIGENTES Y FELICES, *L. Perdomo.*
- OBSERVAR, CONOCER Y ACTUAR, *M. Gardini y C. Mas.*
- TÉCNICAS DE TRABAJO EN GRUPO, *P. Fuentes, A. Ayala, J. I. Galán y P. Martínez.*
- TÉCNICAS DE TRABAJO INDIVIDUAL Y DE GRUPO EN EL AULA, *P. Fuentes, J. I. Galán, J. F. de Arce y A. Ayala.*

PIRÁMIDE

<http://www.edicionespiramide.es/>