



Joaquín González, durante una conferencia que impartió en uno de los congresos CITES que organiza la UNIR. L.R.

«Todos los riesgos de internet se previenen con educación»

Joaquín González Cabrera Investigador principal del grupo Ciberpsicología de la Universidad Internacional de La Rioja

«En la pandemia ha habido una sobreexposición mayor a la Red y han aumentado los problemas que surgen, sobre todo los casos de ciberacoso»

LUIS J. RUIZ

LOGROÑO. Consciente de todos los riesgos que se esconden en internet, de la sobreexposición a las pantallas que todos hemos sufrido durante parte de la pandemia, Joaquín González Cabrera, investigador principal del grupo Ciberpsicología de la UNIR, insiste en la necesidad de quedarse con el mensaje positivo: «Internet ofrece luces y sombras y la mejor forma de prevenirlos es a través de la educación. La mayor parte de los problemas se pueden prevenir y se logra con la educación». – **Existe un consenso en la necesidad de educar en un uso responsable, pero en muchas ocasiones no se incluye en esa fórmula a los padres.**

– La educación del uso de las tec-

nologías es muy importante desde las edades más tempranas, pero cada vez es más patente la necesidad de educar a los padres para generar prácticas de crianza, estilos de mediación adecuados y que los contenidos, los usos y las prácticas que enseñen sean las más adecuadas. Tienen que conocer los riesgos para ejercer su función parental de la mejor forma.

– **Pero en muchas ocasiones es complicado no resistirse a entregarles una pantalla. En la pandemia ha sido casi vital.**

– Siempre matizo y digo que podemos establecer un nivel de uso adecuado, pero que la realidad es más complicada. Ningún niño tendrá problemas de adicción por que en momentos puntuales o en un periodo de tiempo haya una sobreexposición. El problema surge cuando se convierte en una práctica habitual y cuando deriva en consecuencias negativas. Pueden pensar que Internet no es un sitio problemático, pero es una falacia. Es necesario regular los tiempos en las diferentes etapas de edad y siempre con acom-

pañamiento. El camino no es la prohibición, sino el acompañamiento. Cuantos menos años, menos tiempo deben pasar e ir ganando tiempo, siempre con supervisión, hasta que veamos que hacen un uso adecuado en el que sepan que estamos ahí por si necesitan ayuda.

– **Quizá también sea importante predicar con el ejemplo...**

– Las claves son los límites y el ejemplo parental. El discurso es inconsistente cuando prohíbes que se conecten y tú estás conectado. El teléfono móvil, por ejemplo, es disruptivo para la vida en familia y hay estudios que hablan de la nomofobia, del miedo a estar desconectados de nuestro móvil, de nuestra realidad virtual. Se normaliza el uso del teléfono móvil y la imagen que los niños pueden tener es la de que sus mayores están siempre conectados. Hay que establecer límites y que el tiempo que pasemos con ellos sea de gran calidad. No puede ser que estemos mirando todo el rato Whatsapp porque el niño pensará que es más importante que lo

ALGUNOS RIESGOS

Ciberacoso: Acto violento e intencionado que se realiza de forma repetida, durante un largo periodo, a través del uso de las nuevas tecnologías, y por parte de una o varias personas hacia otro igual que tiene dificultades para defenderse.

Cyber dating abuse o abuso 'on line' en la pareja: Conjunto de conductas entre las que se incluyen los intentos por controlar a la pareja o expareja a través de medios electrónicos y el envío de mensajes insultantes o amenazantes. La investigación hasta la fecha ha puesto de manifiesto la presencia de dos formas básicas: las agresiones directas y el control.

Sexting. Envío de fotografías y videos con contenido de cierto nivel sexual tomadas o grabadas por el protagonista mediante el teléfono móvil.

Grooming. Proceso por el cual un adulto, empleando las TICs, prepara a un menor para obtener material sexual del menor (imágenes, videos) o abusar sexualmente de él.

Nomofobia. Miedo intenso e irracional a quedarse sin el teléfono móvil.

Juego patológico. Trastorno adictivo caracterizado por conductas problemáticas alrededor del juego que afectan la vida personal, laboral y social.

que le cuenta a su padre que le ha pasado en el colegio. Hay que establecer líneas de fuego.

– **¿Qué riesgos han evolucionado durante la pandemia?**

– Estamos elaborando un estudio que pronto presentaremos en el que analizamos a los mismos niños antes y durante la pandemia y estudiamos tres grandes problemas relacionales: el ciberacoso, el sexting y el grooming, el ciberembaucamiento de menores de edad con fines sexuales a través de las TIC. Todos los problemas han aumentado, pero significativamente el ciberacoso, tanto el relacional como el indirecto, el de expulsión de los grupos de los que forma parte. Muchos se sintieron desplazados o expulsados en la pandemia y no había nada peor para ellos. La idea de fondo es que, durante la pandemia, ha habido una sobreexposición mayor y consecuentemente han aumentado los problemas que surgen. El objetivo es volver a evaluar a esos niños para ver cómo están 9 meses después. Entendemos que habrán vuelto a la situación previa sin consecuencias irreversibles.

– **¿Hay un perfil más vulnerable a un riesgo que a otro?**

– Siempre hay variables que pueden predisponer a ciertos riesgos, pero hay mucha discusión sobre qué riesgos y factores influyen. No creo que exista un perfil concreto. En todo caso, sí que hemos visto en el estudio de cyberbullying diferentes patrones de uso de internet entre unos y otros perfiles.

– **¿El juego, las apuestas por internet, son un problema?**

– Hemos hecho un estudio con casi 3.000 niños en el que el 33% había apostado alguna vez en los últimos 12 meses. Es un fenómeno prevalente en menores de edad, el teléfono móvil se ha convertido en un casino en la mano y no se ha terminado de acotar bien con la normativa del Ministerio de Alberto Garzón. Hay casi un 1% de niños que tienen un problema patológico y un 7% que apunta maneras. Es una barbaridad.

– **¿Es internet una jungla repleta de riesgos?**

– La mayor parte del consumo ofrece fortalezas y oportunidades: la comunicación, tutoriales, formación, información... E internet ha salvado las costuras de la sociedad y ha hecho que mucha gente fuera capaz de superar el confinamiento, de que los niños estuvieran conectados con el sistema docente, UNIR es un buen ejemplo del buen uso de la tecnología... Tiene sus sombras, pero lo positivo es que todo se puede prevenir a través de la educación. El mejor bien, el mejor legado que podemos dejarles es que sepan usarlo de forma responsable y segura para ellos y los que les rodean.

– **¿Esa es la esencia del programa Safety.net de UNIR?**

– Es un programa multirriesgo que trabaja todos los riesgos en varias sesiones, suficientes para poner sobre la mesa este problema durante el curso escolar.