

A. Rubiera

## BARRER PARA CASA

Es uno de los grandes investigadores nacionales sobre cibercoso y, en general, sobre conductas de riesgo asociadas a los usos de las tecnologías de la información, la comunicación y las redes sociales. Natural de Granada, afincado en Asturias desde hace años, Joaquín González-Cabrera es doctor en Psicología Social por la Universidad de Granada, ejerce como profesor de la Facultad de Educación de la Universidad Internacional de La Rioja y está integrado en el departamento de Familia, Escuela y Sociedad, donde dirige el grupo de Ciberpsicología de la UNIR.

Desde la región ha revisado el estudio que esta misma semana presentaba Unicef sobre "El impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades", con los datos desagregados referentes a los adolescentes asturianos. Fueron más de 1.400 los jóvenes de entre 11 y 17 años—de 12 centros educativos diferentes— que contestaron a la amplia encuesta que da soporte al estudio. En España la muestra global fue de más de 50.000 adolescentes, lo que lo convierte en uno de los grandes estudios nacionales sobre un tema de tanta preocupación para las familias como lo es para los expertos.

A González-Cabrera el informe no puede parecerle más "oportuno y necesario", y recalca que "está realizado con gran acierto técnico". Dicho estudio confirma en Asturias los datos generales de España y como titular más grueso deja el diagnóstico de que uno de cada tres adolescentes hace un uso problemático de internet. Eso significa que está bajo el riesgo de un posible enganche a internet y a las redes sociales, lo que se caracteriza por una elevada frecuencia e intensidad de conexión (muchos días y muchas horas) y un alto grado de interferencia en el día a día de los adolescentes.

—¿Qué le ha parecido el estudio de Unicef?  
—Es oportuno, necesario y está realizado con gran acierto técnico. Explorar numerosos riesgos de internet como son el cibercoso, el sexting, el uso problemático de internet, los problemas de videojuegos y las apuestas, y la posible relación con otras variables psicológicas es muy importante. No obstante, lo que más destaca es que es un estudio representativo a nivel nacional y pocas veces disponemos de uno, aunque en Asturias hayamos llevado a cabo estudios con muestras muy elevadas y representativas desde distintos equipos de investigación.

—¿Le ve alguna sombra?  
—Para mí alguna tiene, no voy a negarlo. La mayoría tienen que ver con algunos (no todos) de los instrumentos escogidos. Por ejemplo, en este estudio no deberíamos hablar de acoso escolar, sino de victimización entre igua-

## JOAQUÍN GONZÁLEZ-CABRERA

Profesor de la Universidad Internacional de La Rioja e investigador principal del grupo de Ciberpsicología

# "LAS TECNOLOGÍAS PRODUCEN DEMASIADO REFUERZO A CORTO PLAZO EN LOS JÓVENES"

les. Esto ocurre con el cibercoso que debería ser cibervictimización entre iguales—o en ambos casos también agresión/cibercoso entre iguales—. En este sentido, tampoco se ha triangulado la conducta con el rol de observador, que es clave, y otros instrumentos de evaluación lo permiten hacer mejor.

—¿Sorprendido por algún dato o apunta a las mismas preocupaciones que se recalcan desde hace años?

—Los datos asustan o preocupan, pero no suelen sorprender a ningún investigador que lleve años trabajando en este campo. Esperas que la prevalencia de muchos problemas sea alta y lo que estamos viendo es que esa prevalencia es algo mayor que en el último estudio.

—¿Cómo puede ser que los datos no mejoren, con tanta didáctica como se hace?

—Buena parte de esa explicación la tiene un dato: la edad media de acceso del primer móvil. En Asturias esa edad media es de 11 años, pero si se tiene en cuenta la desviación típica, quiere decir a grosso modo que entre los 9 y los 13 años casi tenemos al 70% de los participantes.

—Dicen algunos padres que cada vez más el móvil es el regalo "estrella" para los niños en su día de primera comunión.

—Nunca me canso de decir que un smartphone en las manos de un menor tan pequeño, sin que se le enseñe a usarlo y sin una labor de mediación parental adecuada, es como si le dejáramos una granada de mano... Lo mismo aprende a usarla y todo va bien que puede acabar por explotarle. Pero el riesgo, en todo caso, es muy alto.

—El estudio determina un bajo control parental de esos usos de riesgo y pocos límites a los niños "empantallados".

—Sí. Sabiendo que los adolescentes de la encuesta reportan

# E

## ENTREVISTA

que el juego es ilegal hasta los 18 años.

—La pandemia ha hiperconectado a los menores. ¿Se relajará la inmersión digital o no lleva trazas de reconducirse?

—La tecnología ayudó de una manera especialmente positiva a superar algunos momentos duros de la pandemia con el confinamiento y permitió, probablemente, que las costuras de muchas familias y de muchas vidas no se rasgaran. Me gusta romper esta lanza en favor de las TRIC (tecnologías de las relaciones, la información y la comunicación) porque tienen también aspectos positivos. Ciertamente, los hábitos cambiaron casi de un día para otro y la regulación horaria que tenía un menor con 6-8 horas en el centro de estudios, actividades extraescolares, salidas, etc., quedó casi exclusivamente dedicada al contexto de las pantallas. Creo que tras un largo camino de desescalada y seudonormalidad con el covid muchas de estas problemáticas se han reducido y soy positivo con ello. Aunque también hay muchos chicos y chicas a los que esta situación les ha pasado una factura psicológica que aún tardarán en remontar. Seguimos viviendo los coletazos de la pandemia en este aspecto y, aunque tardarán en remitir, creo que la tendencia es a ir volviendo a niveles más adecuados del uso de internet y de las pantallas.

—No sé si hacía falta decirlo, pero los videojuegos ocupan un lugar central en la vida de los adolescentes.

—Me defino como un gamer de toda la vida; creo que juego desde que tengo 6 años. Y por eso me entristece ver los porcentajes de posible adicción a los videojuegos. Ese porcentaje está en el 2,9% en Asturias, frente al 3,1% en España.

—Otro dato del estudio: se estima que cerca de mil estudiantes de ESO han apostado dinero a través de internet en alguna ocasión.

—En mi opinión, y con los datos que nosotros tenemos de numerosos estudios, el porcentaje de apuestas offline y online en los últimos 12 meses es muchísimo mayor que los datos ofrecidos por este estudio de Unicef, especialmente en 3.º-4.º de ESO, y aun así son conductas de elevadísimo riesgo y gran preocupación social porque pueden llevar a un problema muy serio. Recordemos

—Los riesgos de internet de tipo sexual son de los que más nos preocupan en el equipo de investigación al que pertenezco. El online grooming o ciberembauca-

miento es un proceso por el cual un adulto, empleando las TIC/TRIC, engaña a un menor para obtener material sexual del menor, ya sean imágenes o vídeos, o para abusar sexualmente de él. El online grooming incluye solicitudes sexuales: un adulto pide a un menor hablar de sexo o le pide contenidos sexuales, como las interacciones sexuales (ej. cibersexo, quedar para un contacto sexual, etc.), pero es un proceso de captación más complejo. En el estudio se habla especialmente de algunos comportamientos relacionados con las solicitudes e interacciones sexuales y debe entenderse que esto ha sido recientemente tipificado como delito cuando es un menor de 16 años y la otra persona es un adulto (LÓ 1/2015).

—Hay más datos.

—Sí, en relación con las solicitudes sexuales de mayores a menores a través de las TRIC, cabe destacar que se indica que el 8,7% de los jóvenes dice haber recibido alguna proposición en esta línea. En este sentido la educación afectivo-sexual y la mediación parental online es clave para reducir estos riesgos. Hay que pensar que hablamos de adolescentes y por ende de personas en búsqueda de su identidad personal, sexual y social, y que tienen gran presión de los grupos de iguales tanto online como offline. Lo desconocido genera curiosidad al ser humano, más a un adolescente que no siempre es capaz de inhibir su comportamiento ni prever las consecuencias de sus actos.

—¿Por qué los menores dan por bueno suplir el contacto físico con amigos por una intensificación del contacto virtual?

—Esa pregunta la hace alguien con un sesgo de edad y desde una óptica distinta a la que debemos mirar. Los millennial, adultos de 30-40 años, hemos vivido la tecnología en su desarrollo, en su formación y evolución, lo que ha hecho que se haya incorporado a nuestro día a día de una manera más lenta y paulatina. Ellos, los adolescentes, ya tienen de facto una tecnología brutal en la mano con una capacidad infinita: con un teléfono pueden llamar, escribir un texto, hacer fotos, grabar un vídeo, escuchar música, comprar, apostar, jugar a un videojuego o meterse en un sitio que no deben. Así que hay que verlo con ojos distintos. Otra herencia desenfocada que hay que esa pregunta es la de plantearse la realidad virtual en un plano distinto a la realidad física. Para estos centennials, la realidad está híbrida y es una coconstrucción offline y online. Ambas realidades están al mismo nivel de importancia. Para ellos, todo lo que ocurre en lo offline tiene un correlato en lo online y viceversa.

—O sea, para ellos no existe virtualidad, lo que existe es una realidad.

—Sí. Así que, volviendo a la pregunta anterior, ellos no intentan suplir el contacto físico por la rea-



JOAQUÍN GONZÁLEZ-CABRERA.  
LUISMA MURIAS

lidad virtual, sino que la realidad la están construyendo de una manera diferente a nosotros. Los adultos que hemos vivido en base al contacto físico entendemos que las redes sociales son una extensión de esa relación cuando no puedes tenerla de la otra manera, pero los jóvenes sienten de una manera real las interacciones online.

—¿Y eso es adecuado, es sano?

—Aún es difícil de contestar a esa pregunta. Hasta hace 10 años no se sabía nada de esto, así que un cambio tan paradigmático no sé adónde nos va a llevar. Estamos ante un fenómeno muy diferente, emergente, que se empieza a estudiar en el 2010, y estamos intentando construir la manera de entender de una nueva generación.

—Ha subrayado, igual que hicieron los expertos que revisaron el informe de Unicef, el bajo control parental que se hace de la “vida digital” de los adolescentes. ¿A qué lo achacaría?

—No es algo que nos sorprenda, pero preocupa muchísimo. De este estudio y de otros informes y estudios que estamos haciendo, se deriva que los progenitores necesitan ser un adecuado modelo de referencia en el uso de la tecnología. Por desgracia, y hablo de forma general, se utiliza mucho el principio de “haz lo que yo te diga y no lo que yo haga”, por ejemplo en referencia al uso de smartphone. Además, en el informe de Unicef se puede ver cómo la supervisión es un gran “antibiótico” para muchos problemas, reduciendo sus efectos y prevalencia. Realizar alguna acción de mediación parental es ya clave, aunque deberíamos ir a estrategias de mediación habilitante como los contratos parentales sobre el uso de la tecnología, por ejemplo.

—Elija una norma “impepinable” que no debería saltarse ningún adolescente en el uso de las TIC.

—Un mensaje integrador de varias ideas podría ser: “Márcate momentos libres de móvil con tu familia y amigos para hablar, reír y disfrutar; ten horarios que te permitan hacer de todo y apaga el móvil por las noches y durante la jornada de clases”. Y añado otra: “Que nadie regale un móvil o una ‘pantalla’ a un menor sin el consentimiento de los progenitores porque se puede estar saltando la planificación y el control que quiere ejercer un padre o una madre, y que es fundamental”.

—¿Que ámbitos de protección de los menores, en relación a las TRIC, le parecen más urgentes?

—Personalmente, creo que debe seguir trabajándose con dotación, formación y dedicación a los centros escolares, familias y sociedad en la previsión del acoso y el ciberacoso, que son los problemas más prevalentes que tenemos. Posteriormente, me preocupa especialmente la facilidad que un móvil tiene de convertirse en un casino/sala de juegos y muy concretamente el fenómeno de las Cajas de Botín (o “loot boxes”), que este informe no aborda, pero que son una apuesta encubierta dentro de los videojuegos. Ahora está en debate esta cuestión a nivel legislativo con el Gobierno y deberíamos poner el foco en él, sin obviar la importancia de todos los riesgos comentados en el informe.

—¿Diría que puede tener alguna relación la hiperconexión digital y las vidas virtuales de los adolescentes con los problemas de incrementos de patología mental, aislamientos, baja tolerancia a la frustración...?

—Sin duda, tener un problema de uso problemático de internet (especialmente por las consecuencias psicosociales que este tiene para la vida del menor) afecta a la salud mental y a la calidad de vida del menor. Un adolescente, por su propio desarrollo psicoevolutivo, le cuesta inhibir conductas y es más sensible a ciertos problemas. En el contexto social actual, las tecnologías producen demasiados refuerzos a corto plazo y ello, junto con otros muchos factores,

afectan a las expectativas de los adolescentes. Tampoco se está educando, de forma general, la tolerancia a la frustración que, junto con una tecnología que refuerza de inmediato, es un cóctel muy complicado. Todo se quiere “ya” y de la forma “más rápida y sencilla posible”.

—Pero las tecnologías de la comunicación y la información son un gran logro.

—Las TRIC puede ser un elemento sumativo y multiplicador para la vida, pero muchas veces, debido al mal uso, restan o dividen a la persona. Ser capaces de usarlas adecuadamente es clave tanto en el ámbito de la familia como de los centros escolares. Los progenitores de hoy son progenitores 2.0 que deben convivir con la educación en una realidad offline tradicional con una compleja realidad online, nueva y desconcertante para muchos. Las familias, que son la base de la socialización y el aprendizaje de nuestros menores, requieren de nuestra atención.

**ME PREOCUPA MUCHO EL FENÓMENO DE LAS CAJAS DE BOTÍN DE LOS VIDEOJUEGOS: SON UNA APUESTA ENCUBIERTA**

**LOS JÓVENES NO INTENTAN SUPLIR EL CONTACTO FÍSICO CON EL VIRTUAL; ELLOS SIENTEN DE UNA MANERA REAL LA INTERACCIÓN ONLINE**