

Creciendo en un mundo digital: tecnologías y redes sociales en niños y adolescentes

Dra. Lilianette Nagel B.

Dra. Francisca Salas P.

Dr. Alberto Trautmann M.

Unidad de Adolescencia
Departamento de Pediatría
Clínica Alemana de Santiago
Facultad de Medicina Clínica Alemana,
Universidad del Desarrollo, Santiago, Chile.

Contacto: lnagel@alemana.cl



Introducción

Las tecnologías y redes sociales son una fuerza dinámica que ha transformado las vidas de niños y adolescentes. Ellos -llamados "nativos digitales"- están viviendo desde que nacen en un ecosistema digital siempre cambiante, a un ritmo tan acelerado que crea confusión.

Su impacto económico y social se ha extendido mundialmente. La velocidad y volumen de información ha crecido exponencialmente, estando integrada a la experiencia humana. Los expertos predicen que el 90% de la población estará conectada a Internet en 10 años. Estos cambios producen incertidumbre y nuestros niños y adolescentes son el centro de este dinámico cambio, ya que usan las tecnologías y medios cada vez a más temprana edad y por más tiempo. El promedio de uso de las pantallas es de 7 horas diarias (TV, PC, celulares y otros elementos digitales), siendo mayor que el tiempo que pasan con sus padres o en el colegio y con un impacto significativo en su salud y bienestar. Su desarrollo se ve influenciado por el contenido digital que consumen, con quienes se conectan en línea y el tiempo que pasan en las pantallas.

El mundo digital es un vasto espacio de aprendizaje y entretenimiento, pero no exento de riesgos ante los que las políticas de protección de los niños van desfasadas, haciéndolas inefectivas. Otro problema es la brecha digital de la edad: la forma en

que los niñ@s usan la tecnología es diferente a la de los adultos (inmigrantes digitales). Esta brecha hace difícil a los padres y educadores comprender los riesgos que pueden enfrentar.

Tomando estos aspectos en cuenta, aparece un término llamado INTELIGENCIA DIGITAL (ID), el cual deberíamos inculcar a nuestros niñ@s y adolescentes. La ID es un set de habilidades sociales, emocionales y cognitivas que capacita a los individuos a enfrentar los desafíos y adaptarse a las demandas de la vida digital. Se puede subdividir en áreas digitales interconectadas: identidad, uso, protección, inteligencia emocional, comunicación, literatura y derechos digitales. La adquisición de estas habilidades debiera estar basada en valores como respeto, empatía y prudencia, los cuales facilitan el uso responsable de las tecnologías. Asimismo el cultivar la ID es esencial para que nuestros niñ@s y adolescentes tengan el dominio de las tecnologías en vez de ser dominados por ellas.

Epidemiología



A pesar de las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría (AAP) acerca de la edad y tiempo de uso de las “pantallas”, estudios realizados en Estados Unidos muestran que el 38% de l@s menores de 2 años usan dispositivos móviles y el 73% de adolescentes de 13 a 17 años tienen *smartphones*. En Chile no nos quedamos atrás. Un estudio en 422 escolares de 9 a 12 años de colegios privados de Santiago (2015), evidencia

que el uso de Internet es generalizado, la mitad accede cualquier día de la semana y más de un tercio se conecta desde cualquier lugar. El 58,3% admite que navega solo y un 36,7% navega sin límite de tiempo. El estudio además mostró que la mayoría de los niñ@s posee un teléfono móvil, más de la mitad lo usa cualquier día de la semana, desde cualquier lugar y sin límite de tiempo. En cuanto a la supervisión parental, la mitad de los niñ@s no tienen horarios establecidos para conectarse a Internet o ver televisión, hay un alto porcentaje de niños con libre acceso a redes sociales, sin límite de tiempo, que juegan *online*, a pesar de que los mismos expresan que saben que no deben contactar a personas desconocidas. La encuesta Radiografía al Chile Digital 2.0, ya revelaba el 2010 que el 47% de los niños menores de 10 años tenían un perfil en *Facebook*.

El Servicio Nacional de Menores (SENAME) en un estudio realizado el año 2015 con 706 estudiantes de educación media en Arica, muestra que un 20,7% de adolescentes ha sido victimizado por vía electrónica, 14,7% ha recibido *cyberbullying* y un 11% ha sido acosado sexualmente. Otro estudio sobre usos y hábitos de 400 alumnos de educación media en Chile (2015) mostró que el principal uso de Internet es a través de redes sociales y que Chile es líder en la región en uso de juegos *online* y el país con mayor crecimiento en el uso de *WhatsApp*.

Beneficios

Dándoles un uso óptimo, la tecnología es una probada herramienta de aprendizaje en niñ@s mayores de dos años, sobre todo para nivelar a aquellos niñ@s con menor exposición cultural. Se ha demostrado que su uso mejora las funciones ejecutivas, la resolución de problemas, el manejo del autocontrol y la habilidad de seguir instrucciones. Esto se ve potenciado cuando los programas van dirigidos también al entorno familiar, de modo que éste refuerce el aprendizaje. Esto se refleja en el uso que se le está dando actualmente a mejorar las habilidades de comunicación en niños con trastornos del desarrollo.

En el caso de los videojuegos, estos pueden mejorar el aprendizaje, la autoestima, la tolerancia a la frustración. Los juegos

fomentan una experimentación segura, aprendizaje interactivo, autoeficacia y conocimiento más profundo de los riesgos en salud, lo que podría promover conductas saludables. Además podrían utilizarse como base para la discusión de temas contingentes, y dar lugar a relaciones más estrechas y redes de apoyo social .

En cuanto al desarrollo psicosocial adolescente, la tecnología genera un nuevo contexto para expresar y explorar aspectos de la identidad, permitiéndoles interactuar en nuevos espacios, creando diversas identidades que generan nuevas experiencias las que pueden ser muy enriquecedoras, pero también perjudiciales.

Riesgos

Dado que el mundo virtual se ha transformado en un lugar más, moverse dentro de él trae para nuestros niños y adolescentes riesgos propios, que van desde problemas biomédicos asociados al uso excesivo (alteraciones del sueño, alteración de las hormonas de estrés, obesidad, síndrome metabólico) a los psicosociales, donde se encuentran la depresión, síndrome de déficit atencional, disminución del rendimiento académico, abandono escolar, reducción de habilidades sociales y de la empatía, entre otros. Otro elemento a considerar es la dificultad que presentan los niños y adolescentes para diferenciar el contenido público del privado. En el caso de los videojuegos, su uso no regulado se asocia a problemas de atención e impulsividad, a exposición a violencia, avalada por metanálisis que abarcan más de 400 estudios científicos, con un aumento de interacciones agresivas, en ambientes no estructurados, y a exposición, deseada o no, a pornografía.

Otros riesgos propios del uso de redes sociales son la cyberadicción, *cyberbullying*, *grooming* y *sexting*.

Cyberadicción: cuando el uso se realiza de forma dependiente y problemática provocando una alteración de los hábitos, la vida familiar y social, conduciendo a aislamiento y descuido de las relaciones interpersonales. A menor edad de inicio de la exposición y mayor grado de esta, aumenta el riesgo.

Grooming: se refiere a las estrategias que usa un adulto para ganar la confianza de un menor de edad a través de Internet, para abusar sexualmente de su víctima.

Ciberbullying: ejercicio de violencia contra pares a través de medios de comunicación y redes sociales. Se trata de un acto violento similar al que se ve en el *bullying* pero magnificado por el hecho de que puede ser anónimo y de que se multiplica en el tiempo, ya sea por la publicación de una imagen, video, datos privados o información que pueda avergonzar a un par.

Sexting: es el compartir, difundir o publicar imágenes sensuales o con contenido sexual explícito, propias, a través de los teléfonos celulares o Internet . Los motivos habituales son porque alguien se los pide, por diversión o para impresionar. El riesgo es que las imágenes sean filtradas y publicadas sin permiso quedando expuesta la intimidad personal con las consecuencias a corto y largo plazo de sufrir, entre otros, de *bullying* o *grooming*.

El correlato de las neurociencias

Si se examinan las conductas del ser humano que involucran riesgos, (tabaco, alcohol, sexo sin protección), accidentes, criminalidad e instalación de trastornos psiquiátricos, vemos que la mayor ocurrencia o instalación es entre los 13 y los 21 años, con un alza y baja que semeja una U invertida.

Las mismas conductas de riesgo y adictivas ocurren con el uso de las redes sociales. ¿Por qué? Por la plasticidad del cerebro que ocurre en forma asincrónica. Hay hiperactividad del sistema límbico, que se relaciona con la emocionalidad, y falta de mielinización de la corteza prefrontal, que se relaciona con la racionalidad. Tenemos así un desbalance en la actividad entre el sistema límbico funcionando al máximo, y la corteza prefrontal sin capacidad adecuada de respuesta. Esta situación hace que los adolescentes sean más vulnerables y que sus decisiones y acciones no sean racionales. La gratificación inmediata los hace más vulnerables a las conductas adictivas y los pares acentúan las vulnerabilidades. El *estrés* de cualquier tipo hace menos efectiva a la corteza prefrontal y se vale de esas mismas vías, aumentando

el desbalance. También l@s jóvenes son más vulnerables a la publicidad, que por un lado manipula la búsqueda de identidad, la creencia fantasiosa irracional, la inmediatez de alcanzar el ideal que muestra, y que si bien el adolescente sabe que lo que se publicita produce daño, según su creencia, a él o ella no le va a afectar. El placer transgresor predomina en su decisión.

¿Y cuál es el contexto de Internet y las redes sociales? La pantalla en sí produce atracción inmediata, y se acrecienta al acceder a un espacio virtual donde hay presencia de pares. Existe el anonimato y la identidad propia es manipulable. Hay un efecto de desinhibición en que se borran las jerarquías. La información que se entrega se puede graduar o entregar sin pensar y queda para siempre con individuos receptores seguros.

¿Por qué l@s jóvenes aman Internet y las redes sociales? Porque buscan estos espacios. Si no hay otros espacios disponibles, tienen éste, atractivo, inmediato, con presencia de pares. Un espacio que creen pueden manejar. Aman Internet porque practican la autonomía. Es el primer espacio en que son autónomos, sin tuición de sus padres. Antes, la autonomía se daba por la independencia económica o la elección de pareja. Esta nueva autonomía ocurre mucho más temprano. Y son bastante más eruditos en ese ambiente que sus padres. Aman Internet porque es un espacio de construcción de identidad, un lugar de creatividad. Les permite perfilar quiénes son, para qué son buenos, cuáles son sus sueños. Crean su perfil, pero siempre en relación a los demás. Eligen quiénes van a ser para el mundo.

Internet y las redes sociales por sus características permite que aflore la desinhibición y el ensayo de roles, y si la audiencia aprueba, l@s jóvenes incorporan lo aceptado a la vida real.

Es un espacio para ver y ser vistos, con el objetivo de ser popular o al menos, de pertenecer, de ser aceptado y valorado, validado por los demás. Si pertenecen, tienen identidad. Y para lograr ese objetivo pueden cambiar y ensayar otro perfil que sea valorado. Y si para ello, deben sacrificar lo personal o su intimidad, algun@s lo hacen sin medir las consecuencias.

Por decirlo de alguna manera, se recrea en el espacio virtual, las mismas características del desarrollo del sistema nervioso en esta etapa, vale decir, un desbalance con mayor expresión del sistema límbico por sobre la corteza prefrontal, con sus aspectos positivos y negativos, con sus riesgos. Y ocurren los mismos desbalances que ocurren en el sistema del estrés. Se constituye como “el” espacio en que confluyen dos receptores que encajan fuertemente. El espacio virtual, por un lado y l@s adolescentes por el otro.

Recomendaciones para pediatras

Respecto a las recomendaciones sobre el uso de los medios de comunicación de pantalla, estas se relacionan, entre otras, con el límite del tiempo de exposición en niñ@s y adolescentes. En mayo de 2015 la Academia Americana de Pediatría (AAP) realizó un “Simposio de Investigación en Redes Sociales” en tres áreas: educación, salud y ciudadanía digital. En síntesis, se reivindicaron los contenidos más que el tiempo frente a la pantalla. Se reconoció que los medios digitales podrían mejorar las habilidades de aprendizaje, aunque también son un factor de riesgo para el comportamiento violento. Se mencionó en ese Simposio el concepto de “ciudadano digital”, y que esta ciudadanía bien usada, con normas protocolares pertinentes, respeto, contenidos apropiados, es una gran oportunidad de desarrollo de la identidad personal y de impacto positivo en la comunidad. La AAP recomienda: (*Policy Statement, Children Adolescents and the Media*, de la Academia Americana de Pediatría, revisión de Julio 2016 de las pautas de 2013),

- Los pediatras deben considerar una “dieta mediática” como parte de las visitas de salud, teniendo en cuenta no sólo la cantidad sino también la calidad del contenido digital.
- Los pediatras deben abogar por apoyo y ayudar a crear contenido digital positivo, para los niñ@s y adolescentes colaborar con la industria del entretenimiento para la creación de programas y juegos que no contengan violencia como tema central.
- La industria del entretenimiento debe crear contenido que no idealice las armas de fuego o la violencia, que no use la

violencia como el punto crítico y eliminar las representaciones innecesarias de violencia y el lenguaje de odio, misógamo u homofóbico a no ser que se represente también el impacto que producen estas palabras y acciones. En los videojuegos, a los humanos o blancos con vida nunca se les debiera disparar por puntos.

- Las noticias de los medios de comunicación deben reconocer la conexión comprobada por la ciencia entre la violencia virtual y la agresividad en el mundo real.

La AAP también recomienda a los pediatras que hagan dos preguntas en el control de salud:

1. ¿Cuánto tiempo está pasando su hij@ con los medios de comunicación?
2. ¿Hay un televisor y/ o dispositivo conectado a Internet en la habitación de su hij@? Realizar estas preguntas y tomar una historia de los medios más detallada con los niñ@s o adolescentes en situación de riesgo: obesidad, agresión, tabaco o el uso de sustancias o problemas escolares, es la única forma de educar y hacer prevención. El pediatra debe conocer sobre los medios y analizarlos en forma crítica, indagando también sobre el contenido digital y examinando de paso sus propios hábitos para tener presente el tema.

Recomendaciones para los padres

Los padres deben saber cómo poner límites en el uso de medios digitales, como lo hacen con otros hábitos, evitar la sustitución del tiempo que debe dedicarse a conversación, juego, estudio, alimentación y horas de sueño. Los padres deben estar pendientes del consumo mediático de sus hij@s.

Deben monitorear que los contenidos sean adecuados, tanto como las normas protocolares, la empatía y seguridad. Los padres deben involucrarse en el uso en conjunto con sus hijos de los medios digitales incorporándolo como tiempo que ocupan con sus hijos. Proteger a los menores de 6 años de la violencia virtual debido a que ellos no siempre pueden distinguir la fantasía de la realidad.

Por último, deben ser modelo de ejemplo en el uso personal y de la relación que establecen con los medios digitales.

Recomendaciones para educadores


Los educadores deben fomentar el uso innovador de las tecnologías como método de aprendizaje, teniendo un reglamento estricto y monitoreo del acceso a contenidos no permitidos. Deben informarse y educar acerca de los riesgos en salud asociados al uso ilimitado a los medios, actuando colaborativamente con los padres para aprovechar las ventajas evitando riesgos.

Conclusiones

En suma, hay que reconocer que Internet, las redes sociales y los medios digitales han tenido un crecimiento exponencial, y forman parte de nuestra vida diaria. En lugar de luchar contra ellos, hay que tener una mirada realista, positiva, y saber administrar su uso. Ser "ciudadano digital". Lo que no quita tener monitoreo y límites a nuestros niñ@s y adolescentes, tal como debiera hacerse con cualquier actividad. Y es tarea de todos, padres, educadores y profesionales de la salud informarse y tener conocimiento sobre redes sociales y medios digitales. Tener presente que tal como ocurre con los alimentos, la dieta de medios puede ser saludable o dañina, balanceada o no y saludable en calidad, pero no en cantidad. Los responsables y hacedores de políticas deben considerar la legislación y prohibir el acceso fácil de contenido violento a los menores de edad y deben crear un sistema de clasificación "centrado en los padres" que sea sólido y útil.

Referencias

1. Council on Communications and Media. Virtual Violence. *Pediatrics*. 2016;Aug 138;(2).
2. Strasburger VC, Hogan MJ. American Academy of Pediatrics Council on Communications and Media Policy Statement: Children, Adolescents and the Media. *Pediatrics* 2013;132(5):958 -961.
3. Strasburger VC. American Academy of Pediatrics Council on Communications and Media Policy Statement: Children, Adolescents, Obesity, and the Media. *Pediatrics* 2011;128(1): 201-208.
4. Lenhart A. Teens, Social Media, and Technology Overview 2015. Pew Research Center. Published April 9, 2015. En <http://www.pewinternet.org/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/>

-
- 
5. Jelendick LA, Christakis DA. Problematic Internet use during adolescence and young adulthood. *Adolescent Med.* 2014;25(3):605-620.
 6. Rideout V. *Zero to Eight: Children's Media Use in America 2013: A Common Sense Media Research Study.* Common Sense Media. www.commonsensemedia.org. Published October 28, 2013.
 7. Shifrin D, Brown A, Hill D, et al. *Growing Up Digital: Media Research Symposium.* AAP, 2015.
 8. Sigman A. *We end to talk: Screen time in New Zealand.* Family First, New Zealand, 2015.
 9. Berríos LI, Buxarraís M, Garcés M. *Uso de TIC y mediación parental percibida por niños de Chile.* *Comunicar* 2015, n°45, v.XXIII: 161-168.
 10. Pinto C, Venegas K. *Experiencias de Victimización y Polivictimización en Jóvenes Chilenos.* *SENAME Año 9, n° 14, diciembre 2015.*
 11. *Criteria Research. Usos y hábitos de los jóvenes chilenos en las redes sociales.* 2012, Santiago.
 12. Arab E, Díaz A. *Impacto de las Redes Sociales e Internet en la Adolescencia: Aspectos positivos y negativos.* *Rev Med Clin Condes* 2015, 26 (1): 7-13.
 13. Arias M. *Radiografía del Chile Digital 2.0. Chile, 2011. 2ª Edición.* Ed. Divergente.
 14. Morduchowicz R. *Los Adolescentes y las Redes Sociales, 2012.* Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica Argentina S.A.
 15. Steinberg L. *Age of Opportunity, 2014.* Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.
-