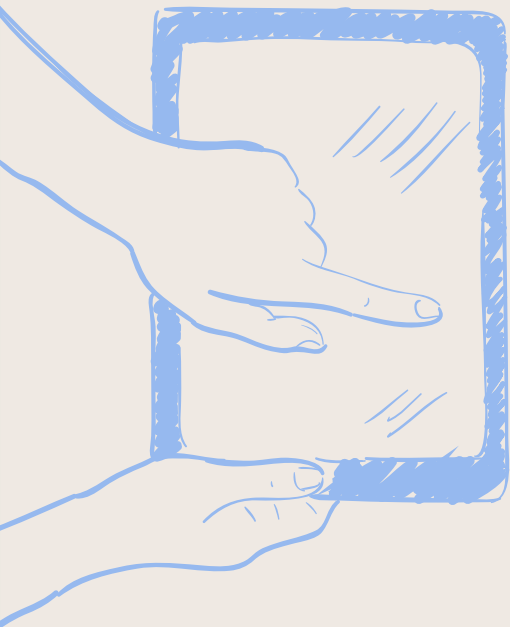
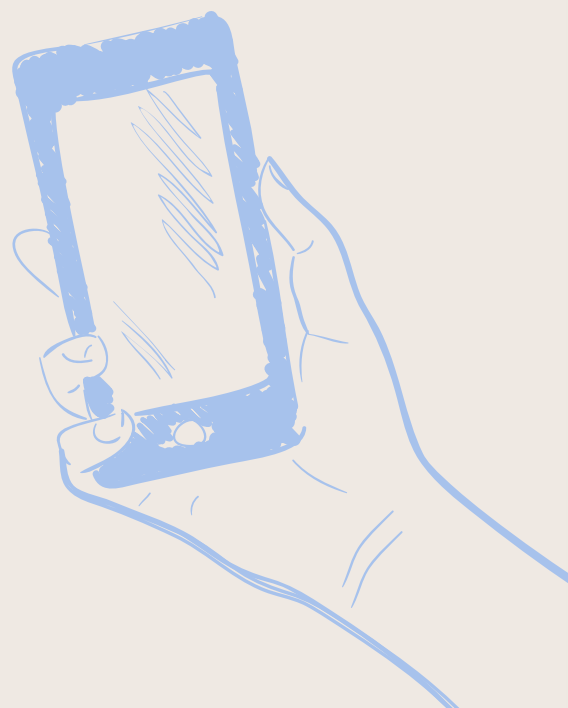
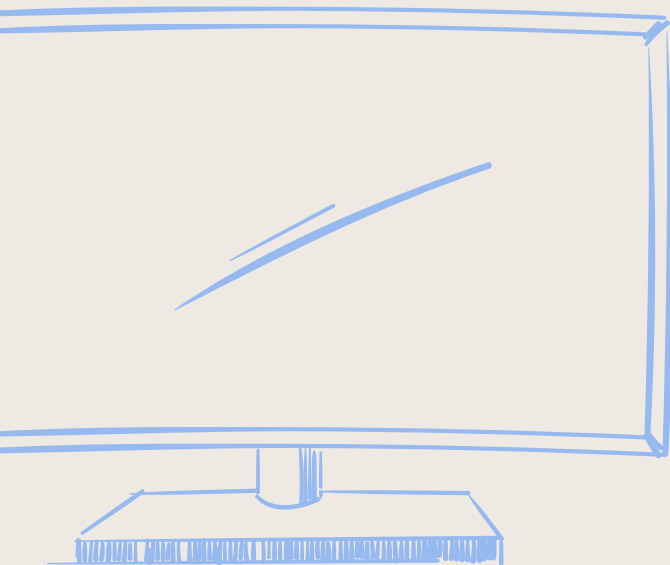




PROFESIONALES ON-OFF

Información, indicadores y propuestas
de acción en el **ámbito de las pantallas**



Un programa de



Financiado por



Créditos

Esta publicación está elaborada en su totalidad por inteligencia orgánica.

Coordinado por Enric Marcos y elaborado por el equipo técnico de Promoción y Desarrollo Social (PDS).

Queremos agradecer a quienes nos han ayudado en la selección y priorización de los contenidos, y a Luisa Fernanda Pérez Ayerra (psicóloga del hospital de día Irubide de la red de salud mental de Navarra), Cristina Güell Sedó (enfermera del Hospital general universitario Dr. Balmis de Alicante) y Núria Vázquez (educadora social de Promoción de la Salud del Ayuntamiento de Santa Coloma de Gramenet de Barcelona) por su revisión y aportaciones.

Diseño y compaginación: Anna Méndez

*PDS 2025

Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas o las del Ministerio de Sanidad.

Índice

Sobre esta guía

Breve historia de los dispositivos y las app

Importancia de educar preventivamente en pantallas

Conceptos esenciales

La prevención en el ámbito de las pantallas y su importancia

A qué nos referimos cuando hablamos de pantallas

El dispositivo y la app

Una relación a tres bandas: la persona, el contexto y las pantallas

Una realidad, dos visiones

Creadas para seducir y engañar

Causa o consecuencia de los problemas

La confusión entre empresas y servicios (o la publicidad gratis)

Datos rigurosos sobre el uso de las pantallas

Esta guía va sobre los problemas

Nuestra posición sobre el tema

Poblaciones destinatarias

Infancia

Primera infancia: hasta los seis años

Segunda infancia: educación primaria

Adolescencia

Juventud

Madres, padres y otros familiares

Equipos de profesionales

Aspectos transversales

Género

Diversidades

Un esquema para la intervención

A. Empresas que se nutren de relaciones compulsivas

B. Yo conmigo (repercusiones en mí del uso que hago)

Problemas físicos

Problemas psicológicos o emocionales

Aislamiento presencial

Menor rendimiento

Dependencia y adicción

C. Relaciones con iguales

Efecto bola de nieve

Expresión más maniquea y agresiva

Malentendidos

Agresiones y acoso entre pares

D. Influencers y creadores de opinión

E. Manipulación con intención económica o sexual de desconocidos

F. Medio ambiente y poblaciones del sur global

Cápsulas informativas

Apuestas y juego con dinero

Inteligencia artificial

Sexting y sexspreading

Discursos de odio y algoritmos de redes digitales

Pornografía

Aceptación de condiciones y de contratos

Algoritmos

Huella digital

Herramientas de trabajo

Estudios de uso e impacto

Cuadernos didácticos

Exposiciones

Charlas y talleres por especialistas

Folletos

Infografías e imágenes para canales digitales

Lecturas interesantes (y entretenidas)

Sobre esta guía

Seguramente no disponemos de suficiente tiempo para informarnos tanto como nos gustaría sobre el tema de las pantallas, ni para leernos manuales como este. Por otra parte, la cantidad de información disponible puede llegar a bloquear.

Teniendo en cuenta esto, hemos apostado por elaborar un documento que:

- Es sintético para poderse consultar sin disponer de mucho rato.
- Está organizado para acceder directamente a las partes que nos puedan interesar más.
- Esquematiza una realidad compleja en ideas clave, entendiendo que salimos ganando, aunque nos perdamos cosas por el camino.
- Procura incorporar el conocimiento que da la práctica y aquello que vamos sabiendo a partir de la evidencia.

Ofrece ideas y contenidos para tener en cuenta a la hora de prevenir problemas relacionados con el uso de las pantallas, pero no los organiza en un recetario. No es, así ni una guía didáctica ni un conjunto de actividades.

Va acompañado de muchas situaciones prácticas para ejemplificar o concretar aquello que se explica, siempre protagonizadas por una persona con la que podemos intervenir. Deberían ayudarnos a bajar las ideas y ponerles cara.

Usamos la primera persona del plural porque es un manual entre iguales. El equipo que hemos elaborado la publicación -igual que vosotras, de la misma manera que vosotros- intervenimos con peques, adolescentes, jóvenes, familias y con profesionales, el tema de las pantallas. Y tenemos nuestras contradicciones, incoherencias, dudas y errores como cualquier otro. Así que también nos será útil y nos ordenará en nuestro trabajo.

Cada apartado se inicia con unos indicadores que, si se cumplen, justifican la importancia de poner atención en el tema, y finaliza con pautas que sugiere hacia dónde dirigir nuestra intervención.

Breve historia de los dispositivos y las app

Las pantallas forman parte de la vida cotidiana de las personas –especialmente la televisión– desde hace décadas. Sin embargo, será la popularización de los ordenadores personales, de las consolas de juego y de la conexión a internet lo que cambiará el panorama. Del consumo unidireccional de imagen y sonido –de emisor a receptor múltiple– se pasa a interactuar de manera horizontal, abierta y masiva. Entran en el escenario y con un papel principal las máquinas, las personas y *bots* que interactúan y empresas cada vez más fuertes que alojan en sus servidores los programas. A la comunicación cara a cara se le añade la e-comunicación; al ocio, los e-juegos; al juego con dinero, las apuestas deportivas y las aplicaciones en línea.

Si antes las personas eran usuarias o consumidoras de comunicación, progresivamente van pasando a producirla, dinamizarla y canalizarla. La población adolescente –para quien la relación constante con su grupo es una necesidad– y la joven pasa de ser un colectivo de alguna manera ninguneado a ser la protagonista de una historia –real o ficticia–, decidiendo el qué, el cómo y con quién. Las aplicaciones más usadas solo son plataformas vacías para que millones de personas las llenen de contenidos e imágenes.

El cambio profundo aparece con el nuevo milenio cuando entra en escena con fuerza el primer chat popular con personas conocidas –el Messenger de la multinacional Microsoft®. Con él se inicia un nuevo canal no solo de relación entre adolescentes y jóvenes, sino también una nueva manera de entender el tiempo libre –en una silla delante de un ordenador– y de comunicarse –con un teclado y una pantalla.

Además, el canal cambia y determina el mensaje. No solo hay que usarlos para *no estar fuera*, sino que hay que hacerlo con unos patrones; sobrenombres, emoticonos, histrionismo, posiciones maniqueas, etc. Y las relaciones tienden a unificarse: la *tranquila*, el *empanado*, la *punki* y el *chungo* usan las mismas aplicaciones de una forma parecida. Por otro lado, lo que más se valora es la cantidad (en detrimento de la calidad), ya sea de interacciones, de personas que te siguen, de *matchs* o de *likes*. Las chicas y los chicos empezarán a comunicarse con personas desconocidas más allá de su grupo cercano y con herramientas que facilitan el anonimato y el engaño. Progresivamente, las violencias físicas se ven sustituidas o complementadas con las virtuales.

El móvil va pasando de ser una herramienta de trabajo y cara, a usarse masivamente y cada vez a menor edad. El lanzamiento en 2007 del primer teléfono que permite instalar programas y diseñado para la conexión permanente a internet –por por Apple®, la compañía de Cupertino– revolucionará el sector. Lo que fuera un teléfono pasa a ser un terminal (terminal quizá porque ahí empieza y acaba todo) conectado 24x7, para hacer cualquier cosa: jugar, chatear, relacionarse, informarse, consultar e-redes, estudiar, ver vídeos...

Los videojuegos entran con fuerza primero con las consolas portátiles (como la Game Boy de Nintendo®). Pero es con las consolas estáticas –especialmente con las de segunda generación– cuando el fenómeno del juego electrónico da el salto. La Play Station 2 de Sony® sale al mercado en el año 2000.

Los e-juegos pasan progresivamente del ordenador a la consola (o a ordenadores muy potentes), y de estar instalados en un domicilio a servidores de internet (la *nube*). De esta manera, cualquier terminal será apto para jugar (un ordenador, una tableta, un móvil...). Y de jugar individualmente o con pocas personas en la habitación, se pasa a poder interactuar a la vez con muchas personas y crear e-comunidades de *gamers* en los que se incorpora chat y voz.

En 2003 sale a escena el mundo virtual de Second Life (Linden Lab®) en el que personas y empresas interactúan mediante avatares. Será de las primeras iniciativas que van en la dirección de lo actualmente se llama el metaverso.

A finales de los 90, unos estudiantes crean el juego multijugador online Tibia, y en 2005 se empieza a popularizar Word of Warcraft (Blizzard®), uno de los juegos multijugador masivo más famosos. Ese mismo año nace la saga de videojuegos más vendida –Call of Duty de Activision®.

En 2004 Mark Zuckerberg crea un portal –Facebook– diseñado para que las personas interactúen simultáneamente con texto e imagen y en la que lo que se valora es el hecho de exhibirse. Esta herramienta, con un crecimiento exponencial, cambiará las e-relaciones e irá incorporando progresivamente todos aquellos servicios que ofrecen otras aplicaciones exitosas de la competencia: chat entre personas agregadas, e-juegos, videollamadas, marcadores, páginas de libre consulta, etc. Facebook desbancará a su predecesor, Fotolog, y su réplica en España –Tuenti– comprada por Telefónica® llegará a ser la más usada en el país.

La empresa canadiense de telefonía BlackBerry ofrecerá entre sus terminales un chat gratuito, arrasando entre adolescentes de cierto nivel adquisitivo. Este chat en 2G será el preludio de WhatsApp®, verdadero protagonista en las telecomunicaciones en la segunda década del siglo XXI.

Paralelamente, se crean también aplicaciones con éxito de microblogging (Twitter desde 2006, ahora X y controlado por un multimillonario de ultraderecha, igual que Amazon®) y de fotografía retocada rápidamente y compartida desde el móvil (Instagram desde 2010). Snapchat creará en 2010 los chats con mensajes de duración limitada con autoborrado. Discord en 2015 creará un servicio de mensajería instantánea y chat de voz VoIP muy usado en comunidades de juego.

La concentración de poder y de control de las comunicaciones hace que sea un oligopolio. Facebook (Meta® desde 2021) compra Instagram y WhatsApp. Google (del conglomerado Alphabet) adquiere YouTube y es propietaria de la web más visitada, del buscador más usado, del sistema operativo móvil más instalado (Android) y del correo electrónico más usado (Gmail).

La última aparición con fuerza -en 2016 y en China- ha sido TikTok (ByteDance®). Se trata de la evolución de Musical.ly, que aúna todo lo que necesita una e-red social para triunfar, a lo que se junta su especialidad en el vídeo corto de edición muy sencilla.

Estamos viviendo ahora posiblemente la revolución más determinante: la inteligencia artificial, de la que poco se sabe hacia dónde nos está llevando. En un lado del planeta, compiten OpenAI (ChatGPT), Google (Gemini) y Microsoft (Copilot). En el otro, China tiene todo lo que se necesita para liderar la IA: profesionales hipercualificados, máquinas con una gran potencia y macrogranjas de servidores, y datos sin las restricciones legales que nos protegen en la UE. Así que seguramente el epicentro del terremoto se desplace de EUA a este país asiático. Veremos qué pasa.

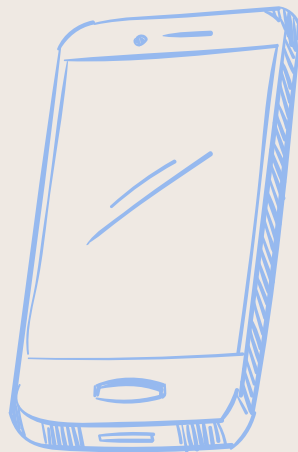
Importancia de educar preventivamente en pantallas

Nuestro trabajo educativo en el ámbito de las pantallas es fundamental -especialmente en edades de crecimiento y maduración- por muchos motivos. Estos son algunos:

- Las prácticas de niñas, niños y adolescentes definirán unos hábitos y tendencias que influirán no solo en estas edades, sino a lo largo de toda su vida.
- Competimos contra empresas que dedican mucho dinero y recursos a fomentar su consumo.
- La práctica de las empresas que dominan el sector -al margen de sus discursos- demuestran que no se preocupan demasiado por los aspectos éticos y por su impacto indeseable en la salud.
- La autorregulación de unas herramientas y dispositivos tan seductores no deviene nada fácil, y menos a ciertas edades y en un entorno con una oferta y una presencia tan amplia de pantallas.
- La rapidez y el dinamismo del sector provoca que, si no ponemos atención en el tema y frenamos con nuestra intervención algunas tendencias, las personas con quienes trabajamos se encontrarán usándolas de una manera que no han decidido, y con unos problemas asociados que realmente no desean.
- Hay una preocupación significativa y una demanda tanto por parte de las familias como de los equipos profesionales por los usos de las pantallas.



Conceptos esenciales



La prevención en el ámbito de las pantallas y su importancia

En los problemas de salud -incluidas las conductas de riesgo en el ámbito de las tecnologías- hay dos grandes líneas de trabajo:

- **La prevención de los problemas**

Se marca como objetivo que las personas que las utilicen lo hagan de una manera moderada y responsable, de manera que los beneficios que obtienen de ellas (ya sean afectivos y sociales, de entretenimiento, o de producción académica, laboral o artística) sean superiores a los inconvenientes que puedan acarrearle su uso.

- **La atención de quien hace un consumo problemático**

Intervención reactiva que se inicia cuando en una persona o en un grupo hay contratiempos o contrariedades individuales, grupales o familiares, por la relación que se tienen con ellas.

Los casos más extremos requieren una intervención clínica (un tratamiento especializado por parte de profesionales de la psicología o psiquiatría) o incluso policial.

Kilian es consciente de que algo no va bien en su uso de internet y ha accedido a tratarse con una especialista en adicciones comportamentales. No se ve capaz de ir a la consulta, pero hablará con la psicóloga si va a su casa y no están sus padres delante.

La mayoría de los recursos se suelen dedicar a la atención, porque son situaciones más críticas y explosivas. Sin embargo, la intervención más efectiva y positiva es la preventiva en la que se centrará esta publicación. No solo porque evitará un sufrimiento, sino porque modificar situaciones enquistadas o que han llegado muy lejos siempre es más complicado que si se hubieran trabajado a tiempo.

Elena siempre ha sido sensible a los maltratos de cualquier tipo. En unas sesiones grupales les dijeron que cuando antes se detecten y se actúe mejor. Por eso, cuando ha visto que un compañero nuevo de clase estaba siendo marginado de los grupos y se están mofando de él, enseguida ha avisado al psicopedagogo.

Una intervención preventiva implica:

- Actuar antes de que haya un problema.
- Fomentar habilidades que dan herramientas para relacionarse con ellas de una manera sana (factores de protección) y reducir los comportamientos que favorecen un uso conflictivo (factores de riesgo).

- Informar sobre los riesgos asociados para sensibilizar de la importancia de usarlas de manera prudente.
- Detectar situaciones de riesgo en sus fases iniciales para poder abordarlas.
- Crear un entorno saludable que permita controlar el uso de las pantallas, reducirlo si es excesivo o cambiarlo si está generando problemas a quien las usa, a otras personas o al medio ambiente.

Y un programa que se implementará en un territorio (en un barrio, en un centro, etc.) y con una población destinataria, deberá tener en cuenta necesariamente y de manera simultánea:

1. El contexto social y comunitario.
2. Los agentes sociales y los servicios que intervienen en primera línea para no duplicar acciones y sumar esfuerzos.
3. El entorno familiar (especialmente en las etapas de la infancia y adolescencia)
4. El grupo de iguales y los colectivos a los que pertenece (sobre todo si forman parte de ejes de desigualdad o de mayor riesgo por temas sociales, culturales o económicos)
5. Las características de cada persona. Las características de cada conjunto de aplicaciones y de dispositivos, y sus prácticas de uso.

Andrés nota que desde hace un tiempo recibe consignas parecidas sobre el uso del móvil por parte de todo el profesorado. Su padre se ha apuntado a la escuela de familias y pantallas que se imparte en el centro cívico. A la tercera sesión también irán su hermana y él, y darán su visión.

Además de las dos direcciones de trabajo que son la prevención y la atención, cada vez cobra más importancia una tercera área de actuación: la medioambiental y social. Profundiza en el impacto de todo lo que conlleva la fabricación de los dispositivos, de la energía para que funcionen y todos los servidores que les dan servicio, o del final de su vida productiva. Todo ello tiene un impacto tanto en el entorno más cercano, como en poblaciones y territorios de diferentes partes del planeta.

Anás se ha quedado un poco tocada. Las monitoras de su centro de tiempo libre han hecho el sábado la actividad “24 h con Emmanuel”. El grupo ha sentido como es un día de un chaval de su edad que trabaja en una mina del Kivu en República Democrática del Congo, extrayendo coltán (un superconductor usado en la fabricación de móviles).

A qué nos referimos cuando hablamos de pantallas

Con el concepto *pantalla* agrupamos en una palabra una realidad compleja, dinámica y amplia (también puede denominarse TRIC -tecnologías de la relación, información y comunicación).

Incluimos en ella:

1. **Un dispositivo** electrónico:
 - Necesita energía para funcionar y para su producción se necesitan recursos minerales y trabajo humano.
 - Tiene la capacidad de reproducir imagen, audio y texto.
 - Permite la interacción.
 - Accede a internet y ofrece servicios en línea: conecta con servidores para aumentar la oferta de contenidos y la interacción.
2. **Unas aplicaciones** informáticas con funcionalidades diferentes (comunicación, ocio y juego, información, cultura, estudio o trabajo) que pueden operar:
 - En local: están en el dispositivo y consumen sus recursos.
 - En línea: la app opera en un servidor remoto y usa la capacidad de la máquina con la que interactúa.
3. **Unas prácticas** frecuentes y unas tendencias, algunas de las cuales causan preocupación profesional.

Salvador ha dicho a su hija que en horario de tele familiar no van a ver ese programa. Tanto a él como a su madre les ofende cómo presentan a las mujeres: “Tienes razón. Esas participan porque les da la gana, pero la mayoría de las mujeres que son tratadas así en la vida real, no pueden escoger”.

El dispositivo y la app

Dentro del genérico *pantallas* incluimos tanto aplicaciones como dispositivos. Nuestra acción educativa en ocasiones podrá ser genérica, aunque habitualmente deberemos diferenciar y concretar cuándo se trata de uno u otro.

Para la consecución de algunos objetivos nos interesarán las aplicaciones o los servicios en línea, al margen de que se interactúe con ellos desde un ordenador, un móvil, una tableta o una consola. Es el caso de:

- **Juegos**

La tendencia es que cada vez más sean multiplataforma de manera que se puedan practicar en consolas, tabletas, móviles u ordenadores de varios sistemas operativos.

Wilson quiere pasarse la tarde con sus amigos. Ellos se han aficionado mucho a juegos *shooter* en primera persona y se pasan muchas horas. Unos lo hacen con la consola y otros desde el ordenador.

- **Redes sociales digitales**

Aunque se usen básicamente en móviles (tanto para consultarlas como para subir contenidos e interactuar), algunas también pueden ser usadas con ordenadores sin necesidad de instalar ninguna app.

- **Inteligencia artificial**

A pesar de que cada vez está más presente en muchos ámbitos, preocupa especialmente su uso en el ámbito académico como sustituto del esfuerzo intelectual o creativo, y en la gestión de los contenidos de diferentes servicios.

- **Webs**

Especialmente nos referimos a los buscadores y las páginas de internet (cada vez más se trata de consultas a bases de datos) como fuente de información. Un navegador, por otro lado, también puede cumplir muchas otras funciones: consultar el correo, jugar, interactuar con servicios en línea, etc.

En otras ocasiones nos ocuparemos de los aparatos en sí, por características intrínsecas que tienen y por cómo se pueden usar. Pasa especialmente con:

- **Móvil con acceso a internet**

Su universalidad, portabilidad, ubicuidad, conexión permanente, uso individual, privacidad (o sensación de privacidad), experiencia de uso (UX) y otros factores, justifican intervenir en él, al margen de con qué finalidad se usa.

- **Consola y ordenador de *gaming***

Tanto las consolas -con versiones fijas y móviles- como ciertos ordenadores, están diseñados especialmente para el juego. Hecho que no impide que puedan cumplir muchas otras funciones.

Estrella quiere la última versión del clásico *tamagotchi*. El que ha pedido de regalo de Navidad está comercializado por la corporación más popular de entretenimiento y de películas infantiles del mundo. Hay niñas de su clase que lo tienen y ella no quiere ser menos.

- **Televisión**

Especialmente con familias y en casa, es interesante hablar de este aparato por muchas razones: la invasión que conlleva su uso de espacios comunes, la ve toda la familia, capta una atención que podría dedicarse a otra cosa, el consumo de programas y prensa amarilla o de anuncios, u otros.

Mariana cena pocos días con el resto de la familia porque cuando viene de entrenar, llega muy tarde. Cuando lo hace, siempre está la televisión encendida. Y o no hablan, o si comentan algo, es sobre lo que está proyectando.

- **Gafas de realidad virtual**

La inmersión que conducen a *mundos* del metaverso (con la consiguiente desconexión total del *real*) determina que sea una línea propia de trabajo. Su alto precio dificulta su extensión, pero también tiene usos educativos muy interesantes.

Sergio ha participado en un taller en el que con unas gafas 360º cada participante tiene una experiencia inmersiva en una relación de maltrato a una pareja o de acoso en un entorno escolar.

Una relación a tres bandas: la persona, el contexto y las pantallas

Simplificando las diferentes capas que inciden en todo aquello que tiene que ver con las pantallas, la relación con dispositivos y app son el resultado de la interrelación de estos tres elementos:

1. La persona

Influyen muchas variables como su carácter y personalidad, su salud mental y emocional, sus capacidades y limitaciones, su autoestima, sus vulnerabilidades personales, etc.

Petra tiene autismo. Su trastorno provoca que cuando juega en el ordenador o ve vídeos, lo haga de manera muy compulsiva. Necesita que se le marquen cada día límites muy claros del tiempo que lo puede usar y qué contenidos tiene vetados. El router está configurado para que se conecte un tiempo máximo y solo a ciertas horas.

2. Las pantallas

Hace referencia a las características de los programas y aplicaciones, la utilidad de cada uno, su diseño y funcionamiento, los algoritmos que gestionan los contenidos, su disponibilidad, etc.

3. El contexto

Incluye todos los escenarios en los que están presentes, las normativas de uso, las creencias que se tiene de ellas, su prestigio, etc. Forman parte del contexto el centro educativo, el barrio o pueblo, el grupo de amigas y amigos, la familia, una sociedad que da mucho valor y prestigio a todo lo digital, etc.

Musta se pasa la tarde jugando con cualquier ordenador de una sala de la casa de la juventud. Las dinamizadoras del espacio no han marcado un tiempo máximo en el uso de los ordenadores y él, por propia iniciativa, tampoco lo hace.

El peso específico de cada factor va cambiando y los vínculos que se tenga con ellos serán flexibles y están en movimiento.

Una realidad, dos visiones

Como en cualquier otro tema relacionado con la salud, difícilmente nuestro trabajo tenga el impacto deseado si se aleja excesivamente de la visión que tienen las personas con quien trabajamos. Si únicamente percibimos las pantallas como una fuente de problema, sin tener en cuenta su perspectiva y todo aquello que dispositivos y app les aporten, esta distancia no facilitará conseguir nuestros objetivos.

Jota no está de acuerdo con su padre. Para él la gente con la que juega en línea (algunos de otros países) sí son amigos suyos. Le ha llegado a decir: “Seguro que saben más cosas de mí que algunos de tu trabajo que ves cada día de ti”.

Especialmente cuando son adolescentes, su normalidad pasa por las pantallas y para muchas tareas y acciones no conocen alternativa a ellas. Posiciones muy dispares no ayudan a la comunicación, y sin esta no podremos educar. Solo si hacemos un esfuerzo por acercarnos y entender su punto de vista, tenderemos puentes. Además, si queremos que nos escuchen y entiendan nuestros argumentos, nos tocará hacer lo mismo con sus razones y opiniones.

Andrea siempre escucha hablar mal del porno a los adultos. Ahora que se está planteando *hacerlo* con su novio, le preocupa que le duela mucho y no saber cómo desenvolverse. Una amiga con la que comparte sus inseguridades, le ha dicho que mire porno de la categoría *soft* para coger ideas.

Creadas para seducir y enganchar

Las aplicaciones y los servicios en línea de juego y entretenimiento atraen la atención, la mantienen y gustan. Los algoritmos pueden ir readaptando su oferta a quien la usa (*aprenden*) para afinarla más (cada vez *lo hacen mejor*). Además de la cautividad que fomentan durante su uso, utilizan diferentes sistemas de notificaciones para captar la atención e invitar a que se abra cuando no se está usando.

Detrás de cada aparato, detrás de cada aplicación o cada juego, hay personas expertas en UX (experiencia de usuario/a), en ingeniería y en inteligencia artificial, en psicología y en marketing, para conseguir que las personas las usen el mayor tiempo posible.

Xabier siempre tiene ganas de empezar la serie que le recomienda un servicio de streaming. Un vídeo que se activa sin que él haga nada capta enseguida su atención. Sus bases de datos saben qué le gusta -por lo que ve, deja a medias y por sus valoraciones- y sus algoritmos saben seducirlo.

Además, estas empresas fomentan de manera muy eficiente que quien las usa -especialmente cuando son adolescentes- se encarguen de publicitarlas entre sus iguales. Las chicas y los chicos son los mejores *comerciales* del producto: segmentan muy bien el *target* (escogen de manera muy precisa a quién hay que dirigirse), tienen un vínculo emocional, y conocen el producto y enseñan cómo utilizarlo.

Los usos problemáticos -aquellos muy intensivos-son los que aportan más beneficios. Como ejemplo, la mayor parte de las ganancias de las empresas de apuestas proviene del veinte por ciento que las hace de una manera más compulsiva y problemática (adicción, grandes deudas, autoengaño, etc.).

Lhasa reconoce tener un problema serio con los juegos de apuestas. Por sí sola no puede dejarlo y se ha apuntado al registro de auto-prohibidos. Todavía no ha tomado conciencia de como estas empresas se han aprovechado de su vulnerabilidad para enriquecerse y que también son corresponsables de su situación.

Algunas peculiaridades o características de las app y dispositivos que facilitan su uso y que la atención se focalice en ellas son:

- **Ubicuidad**

Los dispositivos móviles (teléfonos o tabletas con conectividad) promueven más su empleo porque hay muchas más oportunidades y sitios en los que utilizarlos.

Aitor aprovecha el momento entre clase y clase -cuando no hay profes en el aula- para jugar un rato con el móvil. También lo ha hecho antes de entrar en el aula. Le resulta más fácil que hablar con compañeros.

- **Prestigio social**

Una app, un servicio en línea o un juego se usan con más frecuencia si están de moda, tienen prestigio en aquel sector de edad o están promocionados por sus referentes.

- **UX, accesibilidad y asequibilidad**

Se usa más si es sencillo instalarla o usarla en línea, tiene un margen de uso gratuito amplio y se maneja de manera intuitiva.

- **Placer**

Todo aquello que provoca placer (ganar una partida, ver personas atractivas, recibir interacciones positivas, etc.) engancha más. Con su uso se liberan neurotransmisores (dopamina) que provocan bienestar e invitan a repetir la conducta.

Carlos en ocasiones ve sexo en el móvil cuando tiene momentos de intimidad. Le da placer y le sirve para desconectar y evadirse totalmente de todo lo demás. Es como si estuviera unos minutos en otro mundo.

- **Inmediatez**

Cuanto más rápido se active el sistema acción-reacción (el circuito de recompensa), más adictiva es aquella acción o comportamiento.

Marisa se lleva el móvil al lavabo cuando se va a estar un rato. En pocos segundos y con una única mano pasa o ve vídeos cortos de habilidades, humor, baile o historias variadas. Muchas veces dice “es que me aburre aburrirme”.

- **Interacción**

Las aplicaciones en las que hay que actuar, interactuar y tomar decisiones son más atractivas que aquellas que se consumen de manera pasiva.

- **Relación con iguales**

Motivan más cuando permiten comunicarse con otras personas conocidas o con las que se tienen gustos en común.

- **Destreza**

Sentir que se domina una práctica o una técnica (para jugar, para colgar vídeos, etc.) motiva más su uso.

Silvia sigue a un *tipster* que dice tener una información privilegiada que le ayudará a ganar pasta con apuestas deportivas. Ella no se siente diferente a toda la otra gente que usa esa app, ni lo ve él como la mayoría de *vendehúmos* que hay por ahí. Ella seguro que ganará dinero.

- **Azar**

Los resultados imprevisibles y las recompensas aleatorias (a veces es un premio y otras es otro, en ocasiones pasa algo y otras no) enganchan más.

- **Oferta infinita**

Cuando la oferta de contenidos supera el tiempo disponible para consultarlos y lo que se muestra no tiene fin (como las aplicaciones con *scroll*), el final siempre lo tiene que poner quien la usa.

- **Popularidad**

En estas *apps*, a diferencia del ámbito presencial, se pueden tener muchas personas que te *siguen* o *valoran* tus publicaciones.

- **Publicidad**

Mediante diferentes estrategias (anuncios, publicidad por emplazamiento, difusión desde personas mediáticas o referentes, etc.) las empresas dedican mucho dinero para vender dispositivos, e impulsar servicios en línea.

- **Cabildeo**

Si la información y el dinero comporta poder, las grandes de las tecnologías disponen de ambas. La presión política (actuar como *lobby* o grupo de presión) provoca que algunos parlamentos legislen a su favor o que gobiernos no frenen sus prácticas oligopólicas y poco éticas.

Causa o consecuencia de los problemas

En ocasiones nos es relativamente sencillo encontrar vínculos entre algunas prácticas y situaciones problemáticas. Podemos tener claro que hay una relación entre comer mal y tener exceso de peso, o entre fumar cánnabis y que los estudios no vayan como deberían. Sin embargo, como profesionales tenemos que frenar la tendencia natural a simplificar realidades complejas, y a otorgar de entrada a una la causa de la otra y así tener una explicación plausible del fenómeno.

En el ámbito de las pantallas es frecuente la confusión entre el problema y el canal (el dispositivo o la app). Sabemos que tienen mucho protagonismo en el control enfermizo a la pareja, en la agresión o vejación a ciertos colectivos, en la pérdida significativa de tiempo, en conductas preocupantes y adictivas, y en muchos otros hechos que nos preocupan. No obstante, aunque las aplicaciones llevan aparejadas unos riesgos propios, esto no las hace causantes de ciertos problemas. En muchas ocasiones, únicamente devienen la vía por la que transcurren o el síntoma desde el cual se expresa una realidad problemática.

Chusa se ha quedado unas horas sin poder chatear, usar grupos o consultar canales, porque un juez ha bloqueado una aplicación. Le ha preguntado con sarcasmo a una amiga: “Entonces si los pederastas te llevan al bosque, ¿prohibirán los bosques?”.

De ahí que poner la atención excesivamente en el medio puede desenfocarnos de lo realmente importante. Tener en cuenta esto es necesario para no acabar demonizando el dispositivo o la aplicación, o sucumbir al deseo de *matar al mensajero*.

Pablo no está de acuerdo con otras madres y padres cuando defienden evitar el uso del móvil interactivo hasta los 16 años. Él apuesta porque haya educación mediática y digital en el instituto y hacerla también desde la AFA. Les ha dicho que, aunque *muerto el perro, muerta la rabia*, en su casa prefirieron vacunar a la perra.

La confusión entre empresas y servicios (o la publicidad gratis)

Cada vez que se está diciendo o escribiendo por su nombre propio el servicio de una empresa concreta o el nombre de un móvil o consola concreta, podemos participar sin ser conscientes en:

- Normalizar su uso e ir en contra de algunos de los objetivos de nuestra labor educativa.
- Hacer publicidad gratuita a una empresa cuyas pretensiones en muchos ámbitos son opuestas a las nuestras.

Santi está incómodo cuando la que conduce la actividad sobre el juego habla de *la play*. En vez de centrarse en lo que se está diciendo, ha desconectado porque su padre y él siempre han sido fans de la otra marca, incluso cuando casi nadie la tenía.

Para evitar esto, podemos procurar usar nombres genéricos en vez del de una aplicación privada o con ánimo de lucro:

- “Enviar un mensaje” (en vez de “un WhatsApp®”).
- “Comprarse un móvil que vale más de mil euros” (en lugar de “un iPhone®”).
- “Pedir a un chat que te haga el trabajo (y no “al ChatGPT®”).
- “Poner horas en un juego de supervivencia piramidal (para evitar “en Fortnite®”).
- “Engancharse a una empresa de series” (y evitar “a Netflix®”).
- “Ver a tu familia lejana con una videollamada (en vez de Zoom®).
- “Usar un buscador (en vez de Google®).

En cambio, sí que puede ser interesante emplear nombres propios cuando queremos fomentar una actitud crítica ante empresas con mucho poder o dinero, que ofrecen app, juegos o servicios en línea.

Teresa ha podido decir rápidamente el nombre de tres armas automáticas o semiautomáticas. Después de responder, le han hecho una reflexión sobre qué aprende cuando juega al Call of duty®: “entre otras cosas, a normalizar la violencia y a atentar contra los derechos humanos”.

Igualmente, no es inadecuado utilizar el nombre de empresas o proyectos concretos siempre que cumplan uno o más criterios medioambientales o sociales. Entre ellos:

- Ser una organización o empresa sin ánimo de lucro.

- Estar diseñado para durar, con materiales socialmente responsables y más sostenibles.
- Formar parte de la economía social.
- Ser un servicio de edición colaborativa con una finalidad de utilidad social.
- Estar programado en código abierto y transparente.
- Tener una finalidad educativa.

Sebas pensaba que todo el negocio de los móviles y las telecomunicaciones era igual. Le ha sorprendido que la cooperativa de telefonía Somos Conexión® no quiera repartir beneficios y fomenta usar menos el móvil, o que Fairphone® te facilite reparar su móvil o que su coltán sea de comercio justo.

Datos rigurosos sobre el uso de las pantallas

Si no disponemos de información específica de usos de pantallas en nuestra población, recomendamos consultar los últimos estudios de la población, provincia, comunidad autónoma o de ámbito español.

Valentyna está ayudando a un chaval que acaba de llegar de Ucrania a contestar una encuesta de salud a la que dedicarán la tutoría. Explora el uso de pantallas, la ocupación del tiempo libre y los malestares emocionales. Servirá para tener información de la población y compararla con los resultados de otras ciudades.

En su búsqueda podemos probar con las etiquetas: #pantallas, #adicciones comportamentales, #TRIC o el nombre de prácticas específicas: #internet, #redes sociales, #apuestas deportivas, #juegos en línea, etc. Podemos encontrar estudios como los siguientes del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones del Ministerio de Sanidad:

- ESTUDES 12 Y 13 años: Encuesta piloto sobre uso de drogas y adicciones en estudiantes de enseñanzas secundarias de 12 y 13 años de 1º y 2º ESO en España.
- Informe sobre Adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos.

Cada vez más, lo que fue un trabajo preventivo en el ámbito de las drogas se está ubicando en un contexto más amplio de prevención de adicciones u otras conductas de riesgo. De ahí que en muchas ocasiones los estudios cuantitativos con adolescentes o jóvenes sobre drogas, hábitos de salud o salud mental -cuya tradición es mayor que el tema que nos ocupa- exploren también el ámbito de las pantallas.

Esta guía va sobre los problemas

Esta publicación está elaborada basándonos en objetivos de promoción de la salud y de prevención de conductas de riesgo. De ahí que ponga especial atención en los problemas relacionados con el uso de ciertos dispositivos y aplicaciones, para prevenirlos o afrontarlos de manera incipiente en caso de que existan. Todo ello acompañado de cierta mirada crítica.

Si no exponemos las amplias virtudes de las pantallas -esta publicación también se ha elaborado con un ordenador y un servicio en línea- y de sus múltiples usos, es por varias razones que se pueden resumir en dos:

- De ello ya se encargan las empresas de la tecnología y de los servicios en línea, y todo el entramado económico que arrastran (incluido los medios de comunicación que los publicitan de manera directa o indirecta o los gobiernos que las subvencionan).

Naiara usa gratuitamente por ser estudiante muchos servicios de las dos empresas que controlan el sistema operativo de los ordenadores y de los dispositivos móviles más usados del mundo. Estas corporaciones están interesadas en que se asocien cuanto antes los servicios y los sistemas a sus servicios y a sus sistemas.

- La gran mayoría son hartamente conocidas no solo por nuestra parte, sino también por las poblaciones destinatarias de nuestros programas.

Alegría se sentía muy solo en su pueblo porque se le consideraba el *rarito* ya que su definición de género y estética no encaja ni en el *masculino*, ni en el *femenino*. Gracias a algunas aplicaciones ha podido conocer una comunidad de personas que se sienten como él, y compartir estrategias para actuar en caso de agresión.

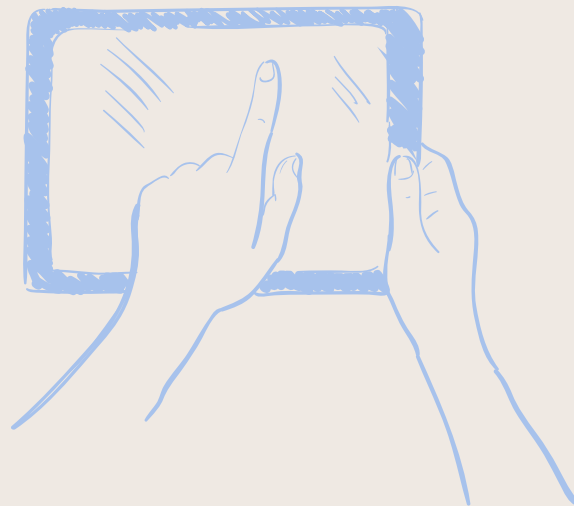
La educación mediática o tecnológica tiene un enfoque más positivo, posibilista y optimista, así que seguramente será más bien acogida que la educación que la cuestiona. En cualquier caso, se trata esta de una intervención igual de importante que la preventiva, y es necesario que coexistan las dos. Además, ambas están conectadas por vasos comunicantes, de manera que la prevención de conductas de riesgo favorece un uso constructivo de las tecnologías, y al revés.

Sugerimos, en cualquier caso, que cuando dediquemos tiempo a exponer sus usos interesantes, sean aquellos que cumplen dos condiciones: ser menos conocidos por el grupo con el que trabajamos y tener un impacto social constructivo.

Mamadou ha conocido los cursos masivos abiertos en línea (MOOC) y la generosidad de las profesoras y profesores que los ofrecen. Se los recomendará a una prima suya de Guinea que es muy buena estudiante y a quien le encanta aprender.



Nuestra posición sobre el tema



En materia de pantallas coexisten muchas visiones y perspectivas: percibirlas como un tipo creciente de delincuencia -la más importante para los cuerpos de seguridad-, como una herramienta de trabajo, como un negocio con muchas posibilidades de crecimiento -la de las empresas de tecnología y servicios en línea-, como un ámbito de atención clínica -la de la red de atención a la salud mental-, como un asunto que crea muchos conflictos en casa -la de las familias-, etc.

Y entre las y los profesionales que intervenimos educativamente esta temática, también encontramos diferentes posturas. Duque y Jodar (2024) la clasifican en:

- Tecnofobia: antipatía, rechazo, desprecio, miedo...
- Tecnofilia: entusiasmo, afición, dependencia...
- Tecnoescepticismo: desconfianza, duda...

Aun con el riesgo y las limitaciones que implica cualquier generalización, si entendemos que la educación con adolescentes, jóvenes y familias es abrir más que cerrar, o formular preguntas más que ofrecer respuestas, veremos interesante que estas personas reciban diferentes visiones o puntos de vista de las pantallas. Otra gente del sector, en cambio, apostaremos por concentrar la energía en que se siga una única línea de trabajo y se defienda esa perspectiva desde los diferentes estamentos y desde cada profesional.

Sin ánimo de decantarnos por una postura u otra, por un modelo educativo u otro, sí que puede ser útil tener en cuenta algunos aspectos:

- Aquello que defendemos y que tiene que ver con nuestros valores y con nuestra opinión, tiene que mostrarse como tal y no como *la realidad*. No hacerlo así sería cometer el mismo error que criticamos de muchos/as *influencers*.

Rodri ha cuestionado en un debate el comentario que ha hecho una compañera y que el educador ha reafirmado: “La inteligencia artificial ha venido para quedarse”. Les ha dicho que con esta actitud de resignación nada cambiará y que, ya puestos, también se podría decir lo mismo del calentamiento global o del racismo.

- Nuestras prácticas deben ser coherentes con nuestro discurso, y transmitir aquello que defendemos no solo con palabras, sino con hechos. Educamos también con nuestra manera de gestionar las pantallas y con la elección que hace nuestra organización del sistema operativo, programas, canales masivos de difusión, redes sociales digitales, etc.

Lea usa en todas las asignaturas un espacio de trabajo en la nube menos en la asignatura de una profe. Esta les ha explicado los motivos del porqué -cuando hay una alternativa- no usa los servicios de esa multinacional: ni almacén remoto de archivos, ni su buscador, ni su correo.

- Podemos gestionar conscientemente las diferencias profesionales, manteniendo diferentes roles para mostrar pluralidad: mientras una puede enseñar sus potencialidades y cómo sacarles partido, otro puede expresar no saber cómo funcionan ni tener interés en aprenderlo.

Nadia tiene que poner cada día el móvil en el armario. Sin embargo, en tecnología a veces lo usan. Las dos delegadas hoy han explicado al resto cómo aumentar la privacidad y reducir las notificaciones en la app más usada, y qué filtros son interesantes y cuáles es mejor evitar porque falsean la realidad.



Poblaciones destinatarias



PROFESIONALES
ON-OFF 

Infancia

Primera infancia: hasta los seis años

- ⚠ Usa el móvil como chupete digital.
- ⚠ El niño o la niña quiere coger el dispositivo cuando lo ve encendido.
- ⚠ La madre o el padre lo usa a menudo cuando está con la criatura para distraerse y no por necesidad.
- ⚠ La niña o el niño tiene asociado un momento del día a ver una pantalla y la reclama.
- ⚠ Coge el dispositivo de otros miembros de la familia sin permiso.

El uso de pantallas en los primeros años de vida puede provocar problemas afectivos -de vínculo con su familia-, motores y de desarrollo cognitivo y neuronal.

Cuando está expuesto a una pantalla (especialmente un móvil o una tableta cerca de su vista), a pesar de que la niña o el niño esté quieto, es una sobreestimulación nada recomendable. Además, es fácil que asocie ciertas situaciones (como estar en el carrito en el transporte público, en una mesa con población adulta, etc.) a su uso o pueda ser utilizado como *chupete digital* y reaccione con un condicionamiento operante (asociar un estímulo a una conducta) ante su presencia o falta, con estados de *calma* y lloro o rabieta.

Danna va a trabajar cada mañana en un tren de cercanías con la peque. Lleva dos móviles; uno que consulta ella y otro en el que pone un vídeo de animación a su hija para que se esté quieta en el cochecito. Cuando se termina, la niña llora. La madre le pone otro y se calla.

Los primeros años de vida son determinantes en el desarrollo de las personas. Se trata de unos cerebros muy plásticos y sensibles que, entre otras cosas, irán descubriendo despacio el mundo (y su mundo interior) mediante los sentidos y una motricidad que se va afinando. Como las pantallas ofrecen estímulos simultáneamente de diferentes tipos (movimiento, luces, colores, sonido, música, etc.) estimulan excesivamente a las criaturas, con dos inconvenientes añadidos:

- Las sensaciones no se van a buscar de manera escalonada y despacio, siguiendo su propio ritmo, sino que llegan juntas y a la vez.
- La criatura no explora el entorno -tanto de manera sensorial como física con el tacto- y se trata de estímulos que no van asociados al vínculo y al calor familiar.

Líneas de trabajo

La intervención en esta edad tiene dos poblaciones destinatarias indirectas:

- Madres, padres u otros familiares que tienen tareas de cuidado de niños/as.
- Profesionales en contacto con la primera infancia y con sus familiares: escuelas infantiles, equipos de pediatría, etc.

Con familias hay dos líneas de trabajo:

1. Evitar que expongan al menos hasta los tres años a pantallas de cualquier tipo, y en especial las que se ven cerca (un móvil o una tableta).
2. Poner atención en su propio uso cuando están delante de niños/as por el ejemplo que están dando y porque va en detrimento de la atención que tendría que darle: juego, contacto físico, estimulación sensorial, etc.

El equipo profesional tiene que transmitir el mensaje claro y sin ambages a las familias de que en los primeros años de las criaturas la pantalla tiene que estar apagada. Se puede comunicar en espacios formales (sesiones informativas de escuelas infantiles, escuela de madres y padres, tutorías, etc.), e informales (como cuando se entrega la criatura a la familia). También reforzarse mediante cartelería (en espacios comunes de la escuela o el tablón de anuncios de la entrada, consulta de pediatría, centros de salud, etc.), folletos, cápsulas de vídeo e imágenes para redes sociales digitales. Esto último debe valorarse si es incoherente con los objetivos de la intervención.

Conviene revisar el uso de pantallas que se hace en los centros educativos o de atención a las familias o de niñas y niños. Esto incluye:

- Evitar el uso de las pantallas siempre que sea viable.
- Frenar que las criaturas sean fotografiadas o grabadas en video constantemente.
- Asegurarse de que la difusión de su imagen en redes sociales digitales se hace con prudencia y consentimiento familiar.

La entrada de las pantallas tiene que ser suave, lenta y progresiva. A partir de los tres o cuatro años pueden consumir de manera pasiva y poco tiempo pantallas, pero no usarlas. Entendemos por esto las que conllevan acciones por su parte: jugar con un dispositivo, cambiar de canal, apretar botones, seleccionar vídeos, etc. Los aparatos portátiles -móviles o tabletas- no tienen que estar a su alcance.

Quique tiene un dispositivo para ver pelis en línea en la televisión del salón. Cada “Sábado de palomitas” le toca a un miembro de la familia proponerla. Ni la niña ni el niño pueden usar ninguno de los dos mandos a distancia. Y la decisión final debe tener el visto bueno de la madre y de él.

Es conveniente que las familias conozcan antes lo que va a proyectar en una pantalla, y así asegurarse que los contenidos serán apropiados (ni agresivos ni demasiado estimulantes). Si además en su diseño se ha tenido en cuenta que sean educativos o didácticos, mejor. Debido a que estas imágenes pueden sobreexcitarles, pueden observar cómo les está afectando.

Las pantallas se pueden usar también con una finalidad instrumental, y no solo como mero entretenimiento. Igualmente, su consumo tiene que ser especial y se debe evitar que sea una rutina.

Eiry está ahorrando para ir a República Dominicana con su hija. Ya que su hijo no tiene padre, quiere que conozca y se vincule, aunque sea a distancia, con su abuelo. Hacen con frecuencia una videollamada con el móvil. Cuando el niño se cansa, no alargan la llamada más de la cuenta y cuelga.

Segunda infancia: educación primaria

- ⚠ **Reclama constantemente tener un móvil o tableta propio.**
- ⚠ **Muestra poco interés por actividades que no tienen relación con pantallas (lectura, juego, deberes...).**
- ⚠ **Ha tenido alguna experiencia traumática por acceder a contenidos inapropiados.**

A esta edad las niñas y los niños van normalizando el uso de las pantallas y tomando conciencia de su presencia en muchos espacios (en casa, en el transporte público, en el centro educativo, en la calle, etc.) y por parte de muchas personas.

Se empiezan a usar dispositivos que pueden ser individuales (especialmente aparatos con pantalla o consolas portátiles infantiles) o de uso compartido (televisión, consolas fijas, ordenador familiar para hacer trabajos o jugar). Se abren las primeras cuentas de servicios en línea adaptados al público infantil, normalmente bajo supervisión. De alguna manera, se va creando la identidad digital.

Algunas criaturas de esta edad, especialmente en los dos últimos cursos de primaria, ya empiezan a tener un móvil propio. Este hecho puede estar causado por diferentes factores como pueden ser los siguientes:

- Incapacidad de poner límites por parte de las familias y sucumbir a su deseo y demanda de un aparato.
- Suplir atención y cuidados con compras y objetos, o entender que la posesión de ciertos dispositivos aumenta el estatus.
- Situación vital de los padres (haberse separado, viajes de trabajo, etc.) y necesidad por parte de estos de sentirse más seguros si tienen esta manera de controlar y de ponerse en contacto con la criatura.

El dispositivo puede ser uno básico sin acceso a internet o tenerlo muy limitado (por carecer de datos 4G o 5G), y únicamente cumplir la función de emitir llamadas -cuando se tiene alguna necesidad no prevista, un retraso o un percance- o de recibirlas de adultos -da más seguridad a una madre o a un padre especialmente cuando se desplaza sola sin supervisión adulta.

En el caso de que tenga un dispositivo móvil multifuncional (con cámara frontal y exterior, aplicaciones, juegos avanzados, internet con wifi o datos, etc.), se ponen en marcha buena el aprendizaje y la imitación de ciertas prácticas: fotografía y pose, consulta o uso de redes sociales digitales, presumir de su posesión y generar deseo o envidia en otros niños/as, creación de memes, comunicación entre iguales en línea, identidad digital más marcada, etc.

El programa preventivo (Des)conectad@s formado por una exposición y guía didáctica es una herramienta adecuada para intervenir las pantallas con niñas y niños de 10 a 12 años (5º y 6º de primaria). Programa de PDS financiado por el Ministerio de Sanidad.

Líneas de trabajo

Las dos principales líneas de intervención son:

- La educación sobre su uso en niñas y niños.
- Las pautas a las familias sobre cómo gestionar el tema en casa.

Es importante en esta edad llevar a cabo desde diferentes vertientes una alfabetización digital, acompañada de medidas de control, protección y seguridad. Sirve además como principio general aplicar las tres P: pocas pantallas, pocas veces y poco rato.

La gestión de las pantallas puede seguir estas pautas:

- Usarlas en espacios comunes, en los que referentes adultos puedan supervisar su uso: en un aula delante de la maestra, en el salón de casa, etc.
- Priorizar su uso compartido, de manera que niñas y niños accedan en momentos a pantallas en vez de que las tengan en propiedad (uso y no posesión).

Jordi puede usar la consola familiar máximo una hora el fin de semana. Sabe que no puede jugar solo y que solo se enciende si también le apetece a su hermana, a otros de la familia o está en compañía de sus primos o sus amigos.

- Disponer de sistemas de control de dispositivos y programas para evitar que accedan a contenidos que no les corresponde por su edad: un usuario propio del ordenador con una configuración especial, un navegador pensado para la infancia, un dispositivo con un sistema de control parental instalado, etc.

Aurora solo tiene acceso a la versión infantil de un servicio en la nube para subir y ver vídeos. Además, el marido de su madre mientras cocina va controlando el tiempo que se pasa mirándolos en la televisión.

- Escoger aplicaciones o contenidos que tengan una intención educativa y no se limiten a entretener: de música, idiomas, trabajos manuales, etc.
- Analizar sus contenidos desde una mirada infantil y evitar aquellos que no transmitan unos valores adecuados: machistas, violentos, racistas, etc.

Raquel se niega a que una comparsa gane el primer premio del concurso local de carnaval. Sin desmerecer el trabajo colectivo, no cree que sea dar un buen ejemplo a las criaturas que se hayan disfrazado de una serie ultraviolenta muy famosa en la más de cuatrocientos concursantes se mueran en juegos por un premio en dinero.

Adolescencia

- ⚠ Usa o quiere usar el móvil en momentos en los que se está haciendo otra actividad (comer, ver una película, etc.).
- ⚠ Está insatisfecho/a con un dispositivo funcional y demanda otros con más prestaciones, capacidad, memoria o duración de la batería.
- ⚠ Rechaza cualquier límite en tiempo de uso, espacios sin pantallas, horario sin wifi, gigabytes de datos 4G o 5G contratados, etc.

Es la edad en la que entran con fuerza las pantallas. Entre otros, cambia:

- Su gestión: algunas pasan a ser de su propiedad (o tienen aplicaciones propias en el dispositivo de su m/padre).

Martina pide a su madre un móvil propio. Cuando la ve reticente, le argumenta que siempre le ha dicho que tiene que usarse con control y responsabilidad, así que tiene que darle la oportunidad de poner en práctica lo que le ha enseñado.

- Su uso: aumenta en tiempo, intensidad y protagonismo tanto para disfrute personal como para relacionarse con sus iguales.
- Su contexto: se usan de manera más íntima y autogestionada tanto dentro como fuera de casa.

Es el periodo evolutivo en el que el uso de las pantallas suele generar más conflictos y problemas, en diferentes vertientes:

- En lo personal: impacto en la autoestima, complejos, deseos no cumplidos, abandono de otras actividades, etc.
- En la familia: por su deseo de poseer dispositivos propios y con altas prestaciones, usarlos como quieran y a cualquier hora, por saltarse normas o tareas debido a su utilización, etc.

Josué ha pedido a sus abuelos un móvil de 400 euros por su cumpleaños y reyes junto. Les ha dicho que los que valen menos ni tienen espacio, ni buena cobertura, así que cuando le llamen sus padres *si pasa algo* no recibirá bien las llamadas. Y que “lo barato sale caro”.

- Entre iguales.
- En el centro educativo: incumplimiento de las normas del centro (llegando a usarlo dentro del aula), conflictos entre el alumnado, falta de respeto al profesorado, etc.

Aunque el cambio suele ser progresivo, el paso de primaria a secundaria -a menudo ligado a un cambio de centro educativo-, es un momento clave. La posesión de un móvil propio puede tener un significado simbólico de un rito de paso -de la *infancia* a la *juventud*.

Mara le ha dicho a su madre entre sollozos y rabia: “es que mamá, todos tienen uno”. Ella le ha respondido que ni todos suspenden mates, ni todos salen de fiesta hasta la 12, ni todos tienen móvil.

A esta edad -y a diferencia de la infancia- quienes fueron referentes claves (familia y maestras/os) ya no lo son tanto, pasando este rol a sus iguales.

Paco juega a una versión *mod* del juego multijugador WoW, adaptado por un equipo de promoción de la salud. Han añadido como una línea de vida que indica el nivel de glucosa en sangre de quien juega, para informar y educar sobre la diabetes de una manera lúdica, parecido a lo que hacen los *serious games*.

Estos programas preventivos para intervenir las pantallas con adolescentes son adecuados. Formados por una exposición y una guía didáctica son

- On-off de 12 a 14 años (1º y 2º de la ESO).
- TRIC Tricks de 14 a 16 años (3º y 4º de la ESO).

Programas de PDS financiado por el Ministerio de Sanidad.

Líneas de trabajo

Las tres áreas de actividad vinculadas a esta población son:

- Directamente con las personas adolescentes (talleres, materiales, actividades educativas, etc.).
- Formar a las familias sobre límites, normas y sobre la gestión y prevención de los problemas que generan a esta edad.
- Ofrecer herramientas y formación a los equipos de profesionales que están con adolescentes.

Con adolescente es conveniente llevar a cabo un trabajo específico en el tema e incorporar materiales y herramientas didácticas especializadas en aspectos específicos (redes sociales digitales, juegos en línea, móvil, acoso telemático, generación de contenidos, etc.).

La participación de profesionales especializados en prevención de conductas de riesgo en el ámbito de las pantallas es conveniente. A pesar de que no conozcan al grupo de adolescentes, su conocimiento y experiencia en el tema lo justifica.

Joel escuchaba hablar de las tecnologías a su tutor en 6º. Sacaba el tema muchas veces en clase. También había hecho algún trabajo en grupo sobre las pantallas en 5º. Ahora que está en el instituto, por primera vez le han hecho una charla sobre el tema. La hizo una integradora social.

La dirección de las diferentes iniciativas que llevemos a cabo puede buscar:

- Usarlas con moderación: la inexperiencia que tienen con sus nuevos dispositivos y sus aplicaciones, la novedad que supone todo este mundo y los rasgos propios de la edad (tendencia al riesgo, falta de conciencia de cómo impactan ciertas decisiones, etc.), facilitan que se utilicen de una manera intensa y excesiva.
- Acompañar la progresiva autogestión de las pantallas (incluyendo la posibilidad de disponer de intimidad) de una responsabilidad paralela en cómo se usan y sus consecuencias.
- Entender que todo aquello que implica a otras personas (comentarios, mensajes, imágenes, *memes*, vídeos, etc.) no es ningún juego y puede tener impactos indeseables en aquellas y en quien los envía.
- Reflexionar sobre qué implica exponerse o exponer a otra gente en redes sociales digitales y de qué manera se lleva a cabo (sexualizándose, atentando a la intimidad, etc.).
- Poner atención en la seguridad, en la privacidad y en la prudencia, porque en muchas ocasiones lo que hay en el *otro lado* de la pantalla tiene poco que ver con lo que se piensa o se imagina.
- Crear contenidos -no solo consumirlos- basado en realidades y habilidades offline y con un interés (artístico o creativo, didáctico, cultural, etc.).

Juventud

- ⚠ Expresa no tener ningún interés por el uso de canales de información contrastados y verificados.
- ⚠ Tiene la fantasía de ganar mucho dinero con apuestas o inversiones con resultados mágicos y rápidos.
- ⚠ Usa las pantallas de manera intensiva y con una alta dependencia, y le afecta negativamente en su actividad fuera de casa y en las relaciones cara a cara.

La juventud conlleva una mayor madurez respecto a la adolescencia. De ahí que muchos riesgos de aquella edad sean menores en cantidad e intensidad. No obstante, hay nuevos problemas o más presentes en esta edad.

Su maduración permite un análisis más profundo y abstracto de todo lo que implican las pantallas, no solo en quien las usa, sino en realidades (sociales y ambientales) aparentemente lejanas.

Algunas conductas de riesgos que se inician antes pueden consolidarse y problematizarse en la juventud, y llegar a ser un problema serio. Pueden ser:

- Adicción o usos problemáticos: al juego en línea, a las apuestas y juego con dinero, a la pornografía, a las compras compulsivas por internet, etc.
- Radicalización de posturas, conducida y manipuladas por ideologías que se basan en el odio, la agresión a los derechos humanos o atacar los valores que caracterizan las sociedades democráticas.
- Fantasía de que se podrá ganar mucho dinero sin esfuerzo o siguiendo los consejos de personas *mesiánicas* (*tipsters* para apuestas deportivas, gurús de las criptomonedas, etc.).
- Desear más autonomía económica no mediante el esfuerzo y el trabajo sino con especulación con criptomonedas, apuestas deportivas, aplicaciones de juegos de azar, etc.

Manolo ha *invertido* todo lo que ha ganado trabajando en verano de camarero en una criptomoneda. Ha seguido los consejos de un *ticktock*er experto. También le explica cómo ligar con mujeres y le invita a hacer *burpees* (un ejercicio completo de gimnasia).

La influencia que habían tenido medios de comunicación de masas más tradicionales -como la prensa o programas de televisión o radio-, van perdiendo una relevancia que van ganando canales como pódcast en audio o vídeo, streaming en directo, microvídeos u otros. El acceso a ellos se explicará por una combinación de la búsqueda y elección personal, recomendaciones de personas conocidas, sugerencias de algoritmos, contenidos patrocinados y técnicas (en muchos casos ilegítimas y por parte de grupos ideológicos) para potenciar sus contenidos.

Gina está obsesionada con la posibilidad de que su pareja le ponga los cuernos. Incluso se ha enrollado con otra, antes de que su novia lo haga. Un programa de *reality* que ve en televisión va de eso. Si alguna vez se lo pierde, lo ve al día siguiente con el servicio *a la carta* del canal.

Líneas de trabajo

Hay dos áreas de intervención vinculadas a las pantallas y jóvenes:

- Actividades y materiales con jóvenes.
- Cápsulas informativas o materiales para profesionales en adicciones comportamentales y otros temas específicos.

En esta edad se pueden incorporar contenidos más críticos, abstractos y que vayan un paso más allá del manejo de las pantallas. En concreto:

- Impacto de la fabricación del *hardware* (máquinas de tecnología), y el uso las aplicaciones y servicios en línea en comunidades y pueblos del sur global (explotación laboral, externalización de tareas, trabajo infantil, feminización de la pobreza, conflictos armados por el control de territorios, etc.).
- Relación de las pantallas con la degradación del medio ambiente por los materiales (extracción de minerales, minas a cielo abierto, contaminación de tierras y acuíferos, etc.) y el consumo ingente de energía necesario (mantenimiento térmico de las granjas de servidores, alta necesidad energética de la inteligencia artificial, etc.).
- Control de las comunicaciones: tanto las que buscan beneficios económicos como objetivos políticos (espionaje y persecución de la disidencia, represión de movimientos sociales, etc.).

La gente joven es especialmente sensible a ser tratada de una manera infantil o paternalista. De ahí que el trabajo en pantallas se deba fundamentar más en la información y en la responsabilidad *adulta* que en el fomento de actitudes o en dar, pautas o consejos.

A esta edad puede funcionar:

- Informar sobre prácticas propias de esta edad de una manera adulta (sin juicios de valor o posiciones ideológicas no explicitadas).
- Incorporar la gestión monetaria, ya que disponen de más autonomía para gastar dinero en juegos en línea o que combinan una instalación local y trabajo remoto (compra, personalizaciones, privilegios, etc.), apuestas deportivas, juegos con dinero, *tokens* (unidades de valor telemático), etc.

- Explicitar el control político y policial -especialmente de la disidencia-, y el que alimenta bases de datos con finalidades económicas o de otra índole, vinculado a su uso.

Lorena ha leído un cómic elaborado para concienciar a jóvenes sobre el espionaje relacionado con las pantallas. Explicaba casos de programas espía en móviles, de control masivo de *telecos* por parte de gobiernos o de cámaras con reconocimiento facial. Pero ella piensa que sus datos no son tan importantes.

- Tomar conciencia del impacto que provoca su uso más allá de ellas o ellos, o de su entorno más cercano (centro educativo o familia) y que tiene una incidencia multi-sectorial (ecología, energía, agresión al territorio, social, sindical y laboral, pueblos originarios, etc.).
- Mostrar el oligopolio que domina el ámbito tecnológico y el impacto que tiene su existencia tanto en nuestro uso como en el poder que acumulan.
- Alternativas de aplicaciones, programas o sistemas operativos cuya función es más social y su gestión y creación más comunitaria y descentralizada.

Madres, padres y otros familiares

- ⚠ **Deja la gestión de las pantallas en manos de sus hijos/as sin intervenir en cómo o cuándo se usan.**
- ⚠ **Necesita estrategias o sentirse con autoridad para intervenir en los conflictos que generan el uso de las pantallas.**
- ⚠ **Transmite un mensaje a hijas e hijos que no es coherente con su práctica.**

El protagonismo de la familia nuclear en la gestión de todo lo relacionado con las pantallas es inversamente proporcional a la edad de la segunda generación. En la infancia, aquello que marque la madre, el padre, ambos u otras figuras de referencia, marcará su relación con los dispositivos y las aplicaciones. A medida que aumente la edad, la influencia se irá reduciendo.

La familia definirá normas y usos en lo referente a qué aparatos se tienen en casa, cuáles son de uso individual y cuáles son compartidos, así como dónde se ubican. También marcará quién los utiliza y de qué manera, y quién los controla (si es el caso). O, en caso de no hacerlo, de no acompañar o limitar su uso, es fácil que sea excesivo en cantidad de aparatos o tiempo, o problemático por otros motivos.

A diferencia de otros ámbitos en los que claramente el conocimiento y experiencia de los progenitores supera el suyo, en este tema las tornas pueden cambiarse. En muchas ocasiones, adolescentes e incluso niños o niñas pueden dominar mucha más estas aplicaciones y dispositivos que sus padres. Esto pasa por dos motivos:

- La tecnología cambia constantemente y está en constante movimiento, y las personas adultas no siempre tenemos la capacidad de comprensión y plasticidad necesaria para poder seguirlos.
- Los hijos y las hijas tienen más capacidad de aprendizaje, no solo por sus rasgos cerebrales, sino por el interés que ponen en todo lo relacionado con la tecnología informática y por la fácil y rápida transmisión de conocimiento entre iguales al respecto.

Dentro de la amplia diversidad que hay en la gestión en casa de las pantallas, se detectan algunas tendencias:

- Ven con una mirada crítica y como fuente de problemas el uso que hacen de ellas la segunda generación, pero no el propio.

León tiene prohibido usar el móvil en la cena. Sabe que mandan sus padres y lo cumple. Pero para él tendría más sentido escoger él lo que quiere ver en su dispositivo, que tragarse un concurso o el tiempo que le hacen ver cada noche en la televisión mientras cenan.

- Poseen más aparatos de los que necesitan e incluso querrían, pero que se han comprado (o recibido como regalo) sin saber muy bien por qué, pero siguiendo la tendencia consumista general.

Bea no entiende cómo puede ser tan barata una tienda china de comercio electrónico. A veces entra y siempre encuentra alguna cosa para la casa o para su marido. Últimamente, ha comprado un reloj *inteligente* y un asistente digital con pantalla.

- Cuando su nivel económico es menor, tienen más dificultades socioculturales o menos instrucción (formación reglada), es más frecuente que se dé un uso excesivo de las pantallas y haya menos normas (o normas inconsistentes) en casa sobre ellas.

El programa Familias On-off es una propuesta evaluada muy completa para intervenir las pantallas con familias en cuatro sesiones: información sobre las pantallas, comunicación familiar, normas y límites, y posición familiar ante el tema. Programa de PDS financiado por el Ministerio de Sanidad.

Líneas de trabajo

El trabajo alrededor de las pantallas con familiares la podemos llevar a cabo en tres líneas que se complementan entre ellas:

- **Asesoramiento y consejo personalizado**

Se implementa en tutorías (centros educativos), consultas (servicios de atención en temas de pantallas o de prevención de conductas de riesgo, de salud mental, etc.) o entrevistas (servicios sociales u otros).

Inma ha recibido en la visita en pediatría un folleto que habla sobre la importancia de no usar ninguna pantalla en los primeros años de su hija. La comadrona le ha recomendado que se lo lea por su bien. En la consulta había un cartel con diferentes QR para descargarlo en inglés, francés, urdu o mandarín.

- **Talleres grupales**

Si bien lo más conveniente es que sean específicos sobre el tema, se puede incidir también con más o menos profundidad en la materia aunque giren sobre otros aspectos de la educación, los cuidados o la salud.

- **Normativas y recomendaciones**

Los equipamientos donde acceden las familias pueden tener límites a su uso que impactan tanto en m/padres como en el ejemplo que dan.

Leo no verá a sus padres filmando su actuación en el festival de final de curso. La asociación de madres y padres de un centro ha desaconsejado el uso de móviles en el acto. Se hará un único vídeo y solo con participantes que tengan el consentimiento m/paterno.

La intervención grupal con diferentes familiares sobre las pantallas es una manera muy recomendable de trabajar el tema. Por una parte, permite la educación entre pares y el aprendizaje a partir de la experiencia de iguales, y por otro aumenta el impacto de la intervención. Si no son de familias monoparentales, es conveniente que participen ambos progenitores. En caso de no estar juntos y haber tensión entre ambos, pueden ir por separado e intentar coordinarse después, aunque sea de manera telemática.

En una propuesta de acción con familias podemos incorporar los siguientes contenidos:

- **Información**

Sobre las pantallas, sus usos más frecuentes y los riesgos asociados a diferentes prácticas.

- **Funciones parentales básicas**

Acompañamiento en su uso, comunicación y protección, entendiendo que ésta incluye normas y límites a su uso y a la posesión de dispositivos.

- **Pautas sobre el uso de pantallas**

Adaptadas a diferentes situaciones y variables: edad, género, diversidades, dispositivos y aplicaciones, etc.

Noah ha participado como toda la escuela en la *Semana Off*. He traído una hoja con la propuesta de tener apagadas de lunes a viernes las pantallas en la casa. La primera reacción de su padre ha sido decir que es una tontería y que no se puede *por esto y por lo otro*. Pero lo ha hablado con su mujer y lo harán unos días.

- **Gestión y prevención de situaciones complejas en casa**

Como acoso entre iguales, problemas con personas desconocidas, uso compulsivo o intensivo, etc.

- **Modelaje y uso de los dispositivos por parte de los padres**

Atención en el uso que están haciendo m/padres u otros familiares, por su impacto en su propia salud y por el ejemplo que están dando.

Montse acompaña a su hija de 11 años a una visita con el técnico municipal, ya que está preocupada por su uso del móvil. La niña comenta que su madre no quiere jugar con ella a juegos de mesa porque tiene mucho trabajo con el ordenador. En plena visita suena el móvil de la madre y contesta.

- **Herramientas y servicios de atención**

Recursos para que las familias puedan profundizar más, y servicios locales o comarcales de atención para acudir en caso de existir algún problema importante.

Equipos de profesionales

- ⚠ Actúa basándose en su *sentido común* o su opinión, sin conocer líneas de trabajo contrastadas y evaluadas.
- ⚠ Está falto de información actualizada y rigurosa, y de problemas asociados al uso de pantallas más allá de lo que puedan percibir o detectar en su trabajo.
- ⚠ Aplica modelos de otros ámbitos (como el de las drogas) si tener en cuenta su especificidad.
- ⚠ Falta revisar el uso que hace su organización de las pantallas y si es coherente con su línea de trabajo.

Los equipos profesionales de los ámbitos educativos, sociales, tiempo libre u otros, necesitan:

- Disponer de información sobre el tema de las pantallas.
- Conocer las conductas de riesgo más usuales en general y en su contexto de trabajo.
- Disponer de propuestas para priorizar una intervención.
- Acceder a recursos didácticos que faciliten su trabajo.

Mohamed ha asistido a una formación sobre videojuegos y sus estrategias. Trabaja en un centro de primera acogida a menores y su realidad es otra, pero le ha servido para desconectar y aprender cosas nuevas. Aplicará alguna cosa con sus hijas y le explicará otras a su compañera que es profesora.

Aunque también pasa con los dispositivos, especialmente los servicios en línea y las aplicaciones cambian constantemente. De ahí que, a diferencia de otros ámbitos, la puesta al día tiene que hacerse continuamente, especialmente cuando el ámbito laboral está relacionado con adolescentes y jóvenes.

Líneas de trabajo

la intervención con profesionales alrededor de las tecnologías de la información, relación y ocio puede explorar estas acciones:

- Formación permanente, mediante sesiones presenciales, en línea o mixtas, o con materiales dirigidos a profesionales.
Se pueden ofrecer cursos de introducción al tema y, posteriormente, espacios monográficos que inciden en un tema específico.
- Asesoramiento en la intervención individual (personas en situación de riesgo), familiar o grupal (preventiva o de gestión de conflictos) y supervisión de casos vinculados a las pantallas.

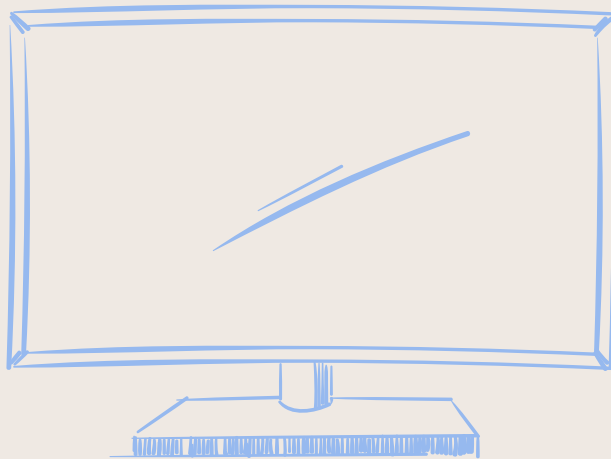
María ha pedido a la técnica de prevención si puede venir al colegio a hacer una charla sobre *redes sociales*. Como cada año generan conflictos parecidos, le ha ofrecido ayudarla a prepararse un taller y le ha facilitado un cuaderno didáctico: “Así podrás ser más autónoma y adaptarlo a lo que se encuentra ella en el aula”.

- Estudios sobre usos de pantallas, conductas de riesgo y percepciones sobre el tema; si no se pueden realizar en el terreno, podemos difundir estudios llevados a cabo con poblaciones similares a nuestro territorio.
- Espacios multidisciplinarios en los que se recogen los problemas detectados y las necesidades de los diferentes equipos profesionales: estas entrevistas o grupos focales nos ayudarán a poder diseñar o priorizar intervenciones fundamentándolas en lo que se detecta en primera línea.
- Elaboración de programas o planes para dar coherencia, evitar duplicidades y hacer un seguimiento y evaluar las acciones implementadas.

Núria es la referente del Plan de Bienestar emocional del servicio de salud pública. Entre sus tareas está revisar con diferentes departamentos los indicadores anuales de cada acción. Está cuantificando los de la campaña de pantallas y familias, y los talleres sobre el móvil, pantallas y apuestas deportivas en centros educativos.



Aspectos transversales



Género

- ⚠ Reproduce estereotipos de género en su uso de las redes sociales digitales.
- ⚠ Carece de una actitud crítica ante contenidos o juegos que reproducen tópicos.
- ⚠ Usa de manera intensiva contenidos de la *manosfera* (grupos que potencian roles tradicionales y conductas machistas, y critican los feminismos).
- ⚠ Normaliza que una chica se sexualice en su imagen digital o lo practica para conseguir más interacciones.

Partiendo de la gran diversidad que hay a todos los niveles, se pueden observar tendencias diferentes en el tema de las pantallas entre el género femenino y el masculino: de uso, de problemas asociados y de cosificación. En algunos casos estas diferencias tienen que ver con privilegios (en la mayoría de los casos ostentados por ellos), y en otros no.

Daniela es muy aficionada a un juego multijugador de batalla que se practica en grupos de cinco. De vez en cuando le cae algún comentario que se sustenta en la creencia de que por ser *chica* no jugará bien, que busca incomodarla como si fuera una *intrusa*, o de tipo paternalista: “¿Quieres que te ayude?”.

Usos compulsivos

- **Ellas a las redes sociales digitales.**
En general, las chicas cuidan más las relaciones y los vínculos, y tienden más a interesarse por otras personas, y al *voyerismo* o la curiosidad social. Estas aplicaciones para ellas son su canal de comunicación y la forma de mantenerse en contacto (qué hacen, dónde están, etc.).
- **Ellos a los juegos y a las apuestas con dinero.**
Es más frecuente que ellos se permitan *no hacer nada* (en una casa siempre hay algo que hacer y suele recaer más en ellas), y jugar con la consola o el ordenador es justamente eso: pasárselo bien sin buscar nada más.
Ellos apuestan más -también de una manera problemática- por diversos factores: más tendencia al riesgo, más competitividad, más desconexión emocional y otros.

Salva debe mucho dinero por apuestas. Aunque quiere dejarlas, de golpe se *gira*; no piensa con claridad, le quita valor a su decisión, tiene el impulso de coger el móvil y vuelve a apostar sin control. Muchas veces se autoengaña con que ganará lo suficiente para cubrir lo que debe. Al día siguiente, vuelve a sentirse fatal y culpable.

Estereotipos

Los estereotipos venden, tanto los de ellas como los de ellos. Y los negocios mediante pantallas no solo no procuran evitarlos, sino que suelen potenciarlos. Las aplicaciones y los juegos en línea más que mostrar la realidad, suelen conformar una *realidad* simbólica en la que los roles están muy marcados de manera maniquea. Generarán más visitas y usos si potencian imágenes, conductas e ideas extremas. Esto explica que los algoritmos de redes sociales digitales o servicios de vídeo muestren antes a un chico agresivo, vacilón, machista o soberbio, que a uno sensible, tímido o igualitario. Y antes a una chica con una actitud y vestimenta seductora, que a otra que comparte su intelecto.

En lo que se refiere a su exposición y a los contenidos que acceden:

- **Ellas más a la sexualización y a querer *gustar***

Implica mostrarse y atraer basándose en su cuerpo y en la seducción física, y potencia en el otro lado (especialmente en el género masculino heterosexual) un acercamiento a ellas desde ahí.

Y el querer agradar puede comportar la represión de ciertos deseos por ir en contra de lo que se entiende por *buena chica*.

- **Ellos más a ver violencias.**

Especialmente en vídeos y en el mundo del *gaming*, tendrán como *modelos* a hombres despiadados y dispuestos a todo, sin expresión emocional o mostrada como una debilidad.

Aitor es un chico delgado y tímido que evita peleas y confrontaciones. Le gustan los videos de artes marciales mixtas (una lucha muy violenta) y un juego *shooter* (de disparo) con visión *en primera persona*. En la vida real le gustaría a veces poder ser como los que ve, y poder responder como lo hacen ellos.

Violencias

Hay muchos tipos de violencias que se canalizan o se sustentan en servicios en línea, con diferentes niveles de intensidad e impacto. Aunque algunas afectan a todos los géneros (ciberracoso, humillación pública, difusión de información sin consentimiento, etc.), en otras hay diferencias significativas:

- **Ellas son más víctimas de violencias de tipos afectivo y sexual**

Esta violencia puede ser vertical (de adultos pederastas), horizontal (entre personas de una edad parecida conocida o no), o dentro de la pareja (actual o anterior).

Muy pocas chicas víctimas de este tipo de violencias lo denuncian (una de cada diez, según el informe Antígona -UAB, 2020), entre otros motivos por el funcionamiento judicial funcionamiento judicial y por el pobre resultado que han obtenido las mujeres que lo han hecho. Cuando son chicos, pueden no expresarlo por vergüenza o no encontrar canales para hacerlo.

Mari Carmen recibe en su móvil personal mensajes con segundas intenciones de su jefe, cuando no le ha dado pie para hacerlo. Le da apuro decirle que la está violentando y además tiene un contrato temporal. Al día siguiente, ambos actúan como si no hubiese pasado nada.

- **Ellos son más victimarios**

Es más frecuente que quien la ejerce -ya sea hacia hombres o hacia mujeres- sea de sexo masculino.

- **Quien tiene una expresión de género no normativa recibe más acoso**

Las personas que se definen con géneros u orientaciones sexuales no mayoritarias, sufren más violencias. Esta puede recibirse simplemente por el colectivo, o por ser activista o referente del ámbito. En este caso, la agresión persigue no solo a la persona, sino también hacer daño al movimiento. Puede pasarles a personas LGTBI, activistas feministas y otras.

Mayte ha tenido desde pequeña obesidad. Progresivamente, ha ido aceptando su cuerpo, empoderándose y tomando un rol activo en redes digitales contra la gordofobia. Recibe insultos constantemente (que siempre hacen referencia a su condición física) e incluso amenazas de muerte.

Líneas de trabajo

Es más interesante si la mirada o atención de género está incorporada de manera transversal en nuestras acciones y programas sobre las pantallas (lo impregna todo), a llevar a cabo intervenciones específicas. Estas pueden ser más adecuadas en campañas monográficas o en fechas señaladas como pueden ser el 8 de marzo o el 25 de noviembre.

Debido a que lo asociado al género está moviendo fuertes resistencias en algunos sectores, sugerimos tener en cuenta lo siguiente:

- Aunque es fundamental mostrar las desigualdades, evitar asociar lo la asociación de lo *femenino* a lo positivo y lo *masculino* a lo violento o inadecuado, mirando de equilibrar más la balanza.

Catalina ha quitado hierro a la discusión diciendo que los chicos de clase siempre la han respetado y que algunos de los insultos más fuertes a chicas que ha visto en grupos de chat, venían de otras chavalas.

- Participar tanto las mujeres como los hombres en un discurso equitativo e igualitario, y no limitarlo a personas (sean mujeres u hombres) que se definen como *feministas*. Un contexto de defensa de la justicia social o de los derechos humanos también es válido como marco.
- Explicar diferencias entre ambos géneros de usos de dispositivos y aplicaciones, y de problemas asociados.

Volodymir va a un servicio de educación emocional del ayuntamiento por un problema de deudas. La psicóloga le ha comentado que los chicos tienen más riesgo de apostar más y peor. Le ha pedido que pregunte a un par de amigas por qué no se instalan esas aplicaciones: “seguro que te dan ideas que te servirán”.

- Plantear privilegios y desigualdades, en las que ambos géneros o sexos salgan ganando o perdiendo, aunque obviamente habrá más en las que las chicas y las mujeres estén una situación más desfavorecida.

Segundo ha ofrecido al resto de la clase explicar cómo es un ordenador por dentro. Cuando la mayoría de las chicas no muestran ningún interés, la profe las cuestiona diciendo que si ellas lo usan tienen que aprender cómo va, que no vale pedirle siempre a él que mire por qué no funciona.

- Poner protagonistas y ejemplos de manera normalizada que cuestionen roles y mandatos de género.

Chyou es muy buena en mates y le gustan mucho las ciencias. Cuando su profesor explica cosas de una amiga suya que es ingeniera informática, muestra mucho interés porque es de los estudios que se está planteando cursar. También ha dicho que nuestro referente en democracia digital tiene que ser Simona Levi.

Tanto como criterio a la hora de elegir un juego o una película, como para analizarlo de manera crítica, podemos aplicar para aproximarnos a su grado de machismo o androcentrismo, el test de Bechdel. Lo pasan las obras en las que:

1. Aparecen al menos dos personajes femeninos con nombre.
2. Estas mujeres hablan entre ellas.
3. La conversación trata de algo que no gira en torno a un hombre.

Diversidades

- ⚠ Plantea situaciones en las que las personas protagonistas siempre forman parte del grupo hegemónico.
- ⚠ Confunde lo más frecuente estadísticamente con *lo normal* (aquello que cumple la *norma*).
- ⚠ Evita aceptar la diversidad existente en cualquiera de sus formas y la riqueza que comporta.

Culturas diversas

La inmigración no es un fenómeno sino una realidad estructural de nuestras sociedades (de la misma manera que lo ha sido a lo largo de la historia). Aunque comporta movimientos y readaptaciones en ambas partes, y no está exenta de dificultades sociales, culturales o económicas, cumple una función positiva en las sociedades de origen y destino.

Las tecnologías de la información y la comunicación cumplen en esta realidad muchas funciones. Entre otras:

- Conocer aspectos del país y de sus culturas antes de la migración.
- Aprender la lengua o lenguas de la sociedad de acogida.

Edwin sabe castellano y aimara. Al cambio de país, de cultura y de gente se le suma el del idioma vehicular del instituto. La del aula de acogida le ha recomendado vídeos para aprender vasco desde casa. También le ha propuesto que vea dibujos animados en Euskal Telebista: “hablan más despacio y entenderás más”.

- Mantener un vínculo a tiempo real entre las personas que viven aquí y la familia en origen.
- Conocer la cultura de origen y practicar la lengua p/materna.

Samina ha nacido y es de aquí. Sin embargo, cuando habla con su prima siempre le pide que dé una vuelta al portátil o al móvil para ver con su cámara dónde está y cómo es. Le gusta también porque le ayuda a entender cosas que le explica su madre.

- Mantener un vínculo con la comunidad de personas que en el nuevo país tienen un mismo origen.

Personas con una discapacidad sensorial

La tecnología actual permite a personas con discapacidades acceder a contenidos que antes tenían vetados, mediante webs adaptadas, lectores de pantalla y de documentos con la tipografía incrustada, configuraciones de ordenadores diseñadas para facilitar la accesibilidad, aplicaciones específicas, etc.

Susana toca muy bien el piano y su hermana le llama cariñosamente *la Stevie Wonder*. Cuando sus alumnos de primaria quieren tocar una partitura, ella usa un programa de reproducción de lenguaje musical para personas ciegas y así poderse preparar las clases.

Los dispositivos también permiten mejorar la expresión de personas que de otra forma la tienen muy limitada por la falta de movimiento o de precisión, trastornos neuronales y otros.

Noelia no habla, aunque en su caso el autismo no va acompañado de una discapacidad intelectual. Para comunicarse con su familia y en la escuela de educación especial utiliza un ordenador o una tableta.

Familias con dificultades económicas

Aunque el móvil suele considerarse un dispositivo *imprescindible*, no todas las familias pueden disponer de ordenadores e internet por fibra (o ADSL) en su domicilio. Si bien esta limitación no tiene por qué suponer un problema para los adultos, sí lo es cuando se trata de adolescentes y jóvenes que están estudiando.

Andrea va a casa de amigas a estudiar, pero no las invita a la suya. Aunque en su barrio todo el mundo sabe la pobreza que hay, le da vergüenza que vean como vive su familia. Cuando se lo han propuesto, ha mentido: “Es que se nos ha estropeado internet”.

Géneros minoritarios o no hegemónicos

Estas personas, identidades y colectivos son más víctimas de acoso y odio, tanto de manera presencial como telemática. La mayoría de las personas LGTBI expresan haber sufrido acoso mediante estos canales (más del 70% según un estudio europeo hecho por FELGTB en 2019), con las correspondientes consecuencias (tristeza, ansiedad, miedo, etc.).

En redes sociales digitales puede concretarse en:

- Insultos constantes.
- Acoso.
- Amenazas de todo tipo.
- Publicación de información íntima (datos personales y de su identidad) sin su consentimiento.

Fran no esconde que es gay en redes sociales digitales. Recibe insultos constantemente en una red de microblogging, de cuentas anónimas. Lo ha denunciado “porque hay que hacerlo para visibilizar la homofobia” aunque no tiene demasiada confianza en que prospere.

Líneas de trabajo

Las actuaciones que podemos llevar a cabo en este ámbito pueden orientarse en estas grandes líneas de actuación:

- **Interno profesional**
Poniendo atención en las diversidades y no participar de manera inconsciente en su invisibilización.
Formarse en interseccionalidad y las desigualdades y privilegios asociados.
- **Con todas las personas**
Mostrando la diversidad en nuestras intervenciones, y esto implica poner situaciones, protagonistas, necesidades, etc. que las recojan.
- **Con personas en una situación desfavorecida**
Compensando en lo posible las desigualdades.

Algunas acciones que podemos llevar a cabo son:

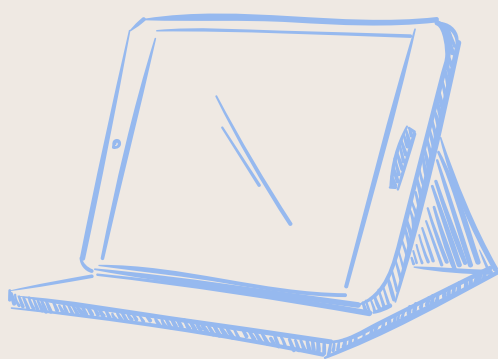
- Fomentar un uso de las pantallas que facilite la vinculación cultural si es el deseo de la persona.
- Impulsar el vínculo y la unión en las comunidades que comparten una misma situación mediante los servicios que ofrece internet.
- Facilitar el acceso a ordenadores con internet a personas con dificultades de acceso en bibliotecas, salas de ordenadores de centros educativos u otros espacios.
- Luchar contra los estereotipos mediante la presencia de personas empoderadas que muestran la diversidad en redes sociales digitales.
- Usar la difusión que permiten las redes sociales digitales para dar a conocer voces y realidades silenciadas.

Noah utiliza el altavoz que supone una red digital para dar a conocer la discapacidad que tiene ella y hacer pedagogía sobre cómo hay que ver y tratar a las personas como ella. Un vídeo suyo puede sugerir: “No seas condescendiente ni protectora conmigo, porque así no me ayudarás a mejorar”.

- Informar sobre la importancia de denunciar los delitos de odio en la propia red social digital desde la que se expresa, en observatorios o entidades que se dedican a mostrar y denunciar esta realidad, y a la policía.



Un esquema para la intervención



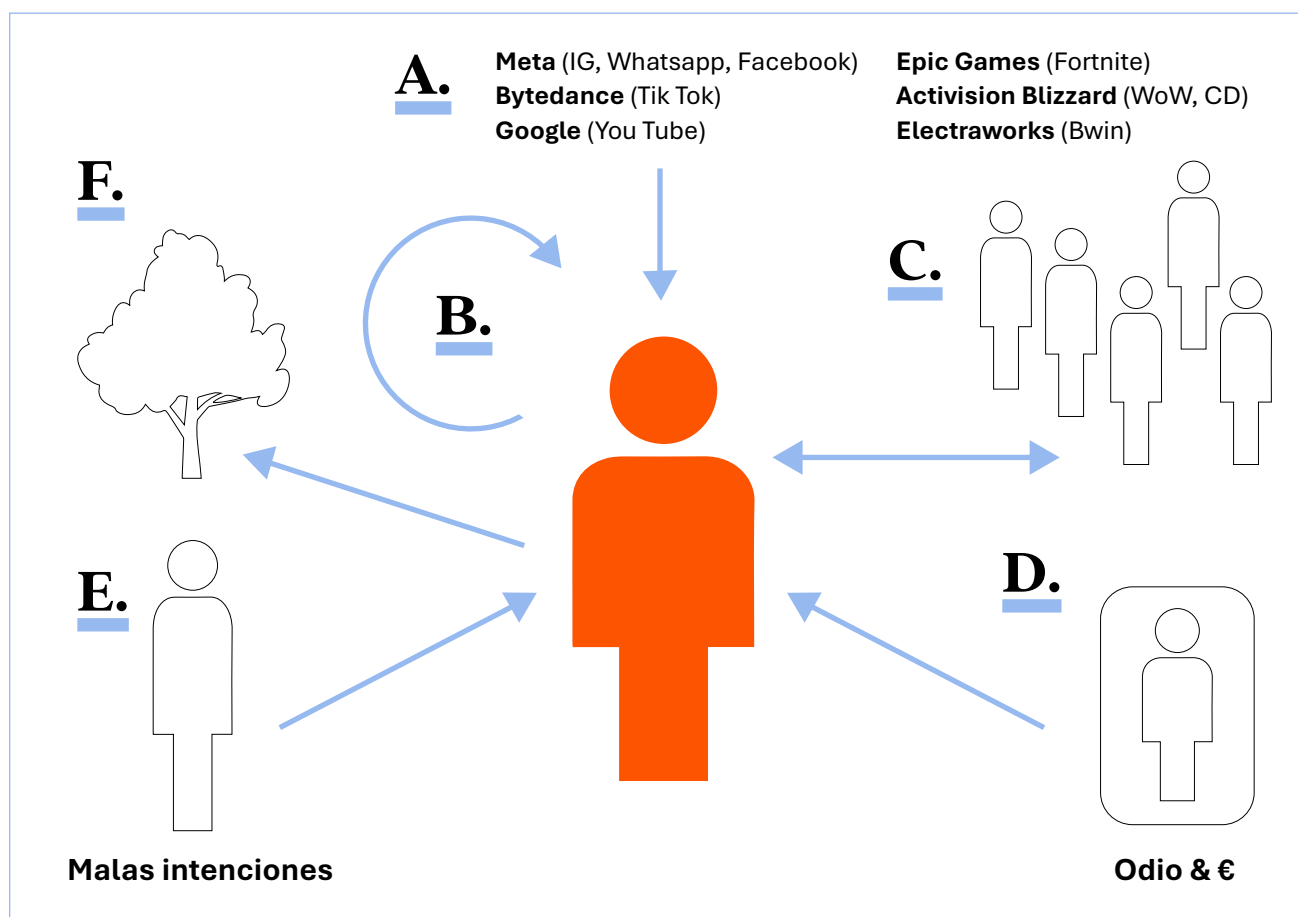
Hay muchas maneras de definir una intervención educativa en el ámbito de las pantallas: en función de los conflictos detectados y problemas existentes, a partir de necesidades expresadas por la población destinataria, dedicados a uno o varios temas de manera monográfica, etc.

A continuación, proponemos un esquema que nos puede ayudar a una buena planificación de la intervención:

- Ver la complejidad del tema y las diferentes interacciones que coexisten.
- Servir como pauta para llevar a cabo una intervención generalista.
- Situar una propuesta en el esquema para ubicar que aspectos se están cubriendo y cuáles restan pendientes.

Este esquema muestra de manera gráfica y con una persona como epicentro, seis aspectos diferentes vinculados a las pantallas.

Ramón ha estado en un taller de pantallas que curiosamente han impartido sin **pan-tallas**. La educadora ha hecho moverse a toda la clase para usar la pizarra lateral que casi nadie usa. A medida que iba tratando un enfoque, lo ha ido dibujando con monigotes y flechas con tiza.



A. Empresas que se nutren de relaciones compulsivas

- ⚠ Confunde los movimientos colectivos y flexibles autogestionados (como el ecologista o el feminista) -las redes sociales- con servicios en línea centralizados y controlados por una empresa lucrativa -las *redes sociales*.
- ⚠ Cree que cuando un servicio no se paga, es *gratuito* para quien lo utiliza.
- ⚠ Tiene el convencimiento de que cada persona es quien decide a qué contenidos accede en las aplicaciones y servicios en línea.

Salvo alguna excepción, las empresas que dominan el ámbito de las TRIC cumplen estos criterios:

- Tienen ánimo de lucro: sus accionistas o inversores quieren ganar dinero a corto o medio plazo.
- Sus ingresos son directamente proporcionales al tiempo e intensidad del uso que se hacen de ellos.

Pueden obtener dinero por diferentes vías:

- **Venta de dispositivos**
Promueven el cambio frecuente de máquinas usando diferentes estrategias: obsolescencia forzada (fabricación para que el aparato deje de funcionar correctamente a medio plazo), obsolescencia percibida (que no se valore un dispositivo que funciona y desear un modelo más nuevo), compra a crédito (permite adquirir un modelo que está más allá de las posibilidades económicas), o dificultando su reparación.
- **Uso de aplicaciones y servicios en línea**
Obtienen ingresos por publicidad personalizada (específica las características y ubicación de las personas a las que debe llegar) y por la acumulación y venta de datos. Estos se utilizan con fines políticos (control de la población en general y de la disidencia en particular), económicos (información para segmentar ventas y para conocer a posibles clientes) u otras utilidades (como el entrenamiento de la inteligencia artificial).
- **Pagos directos por servicios**
Incluye la compra de servicios premium de aplicaciones gratuitas, juegos (incluido mejoras, personalizaciones o monedas propias), acceso a plataformas de contenidos bajo suscripción, etc.
- **Apuestas y juegos con dinero**
Ofrecen incentivos o promociones (atraer nuevos usuarios/as), aplican comisiones y venden datos personales con fines publicitarios.

Jonathan es aficionado del *mejor* equipo de fútbol de España y a todo lo relacionado. Tiene la camiseta original del 9. En directos en *streaming*, jugadores de su equipo le han recomendado comprarse el último juego de fútbol multiplataforma por ser muy superior. También le explican qué casa de apuestas usan ellos (siempre la *mejor*).

Líneas de trabajo

Fomentar una postura crítica ante estas empresas se puede realizar con diferentes acciones:

- Mostrando cifras de sus movimientos económicos para que dimensionen su imperio económico y quede claro qué intereses hay detrás.

Cinta ha calculado en matemáticas cuantos árboles se podrían plantar y las toneladas de CO₂ que absorberían, con lo que Microsoft® ha pagado (más de 63.000 millones de euros) en la compra de Activision Blizzard® (empresa de juegos).

- Explicando que la publicidad y los mensajes comerciales de las redes sociales digitales -a diferencia de la generalista clásica de la televisión- son individuales, ya que saben qué le gusta, le preocupa, le interesa, cómo se expresa, etc.

Lara ha visto publicidad en su móvil de un tema del que ha hablado con un amigo en su casa. No sabe si ha sido por el micrófono del Google Home® que tiene en el salón, si lo ha escuchado por el móvil o qué. Le habían explicado que pasaba y no se lo creía.

- Dando a conocer las estrategias de márketing agresivo que se usan en la venta de dispositivos y de servicios relacionados con la tecnología, y en la creación e identificación de marca.

B. Yo conmigo (repercusiones en mí del uso que hago)

- ⚠ Es muy diferente e incoherente su identidad en línea y su identidad presencial.
- ⚠ Ocupa demasiado tiempo y espacio mental en las pantallas, y le afecta en sus actividades y oportunidades experienciales cara a cara.
- ⚠ Usa las aplicaciones y dispositivo de manera que dificulta un desarrollo paralelo de habilidades para la vida y su regulación emocional.

En general, la población adolescente expresa *ganar* en su relación con las aplicaciones y servicios en línea. Esto implica que, valorando pros e inconvenientes, el balance para ellas y ellos en general es positivo. A pesar de ello, tenemos que considerar que su percepción subjetiva no tiene por qué coincidir con nuestra valoración profesional, ni con la visión que pueda tener su familia u otras personas.

El uso que hacen de las pantallas -especialmente aquel que es intensivo- impacta de dos maneras:

- **Por acción**
Incluye todo aquello que les provoca su utilización.
- **Por omisión**
Se refiere a todo lo que dejan de hacer o lo hacen de manera insuficiente o deficiente, por su relación con las pantallas.

Nur disfrutaba con el judo cuando estaba en primaria. Ahora en la ESO tiene móvil y está más por verse *guapa* y agradar a los chicos. Su madre le dice que no hay chica más atractiva que la que está fuerte y es autónoma, pero no le hace caso. Finalmente, se ha desapuntado del club y ha regalado los judogis a una amiga.

Líneas de trabajo

Las tres grandes direcciones de nuestros programas en el uso personal de las pantallas son:

1. Llevar una vida rica offline en los ámbitos físico y deportivo, manual, emocional, de aficiones, artístico, etc. para que su uso no tenga más protagonismo del que toca.
2. Hacer un uso moderado y autocontrolado de las pantallas, de manera que sea un espacio más de relación y ocio, y no el más protagonista.
3. Dar a conocer las señales o síntomas que pueden ser indicadores de un consumo problemático de las tecnologías.

Problemas físicos

- ⚠ Descuida a menudo la alimentación (comer mal, fuera de horas, etc.) por no dejar la pantalla.
- ⚠ Entra en la rueda de estar muchas horas en una silla sin moverse, ganar peso por sedentarismo, tener menos ganas y energía para moverse, no estar a gusto con su cuerpo, y vuelta a empezar.

El uso de pantallas es uno de los factores que explican el sedentarismo creciente. Y junto a una alimentación alta en ultraprocesados, azúcares y grasas no saludables, alta en proteína animal y baja en vegetales, es determinante en el sobrepeso y la obesidad. El exceso de peso es uno de los problemas que más preocupan en salud pública, y todo el tiempo dedicado a las tecnologías en momentos de ocio no se emplea en hacer ejercicio o deporte.

Javi juega mucho contra su hermano a fútbol con la consola. Pone muchas horas y es muy bueno. Como también le gusta la bici, tiene instalado un juego de simulación deportiva de un equipo profesional de carretera. Se ha apuntado a un ciclo de grado medio de actividades al aire libre, pero lo ha abandonado en poco tiempo.

Mucho tiempo con ellas está asociado a problemas de sueño y de alimentación. También tiene un impacto indeseable en la visión: temporal (sequedad de los ojos o fatiga visual), o permanente (más miopía). También incide en la calidad del sueño (por su uso y por la luz azul que emiten).

Marta no concilia fácilmente el sueño. Además, se va a la cama con el móvil, y su estimulación y la deficiente producción de melatonina por su luz azul, lo dificultan más. Cuando se pone a dormir, como no lo consigue, se pone nerviosa y vuelve a coger el teléfono.

Líneas de trabajo

Además de fomentar buenos hábitos de salud como la actividad física y el ejercicio, o la alimentación equilibrada, pueden impulsarse las siguientes acciones:

- Poner límite temporal al uso de pantallas fijas del domicilio: ordenador, consola estática, televisión, etc.
- Programar el router para que apague el wifi automáticamente por la noche y facilitar el sueño.

- Respetar las horas de las comidas y no permitir que se coma en la habitación mientras se está con el ordenador o la consola.

Julio participa como todos los demás miembros de la familia en las tareas de la casa y en la cena. Como sabe el trabajo que conlleva prepararla, cuando está en el ordenador y le llaman, va en seguida. Si su hermano no lo hace, él lo va a buscar: “es una falta de respeto hacia quien ha hecho la cena”.

Problemas psicológicos o emocionales

- ⚠ Usa las pantallas de manera intensiva para esconder un problema de tipo emocional o como refugio.
- ⚠ Tiene un vínculo entre el uso de redes sociales digitales intensivo a un malestar y a un impacto negativo en su autoestima, por su comparación constante con lo que ve.
- ⚠ Utiliza habitualmente los dispositivos como una salida fácil y efectiva a sensaciones desagradables: soledad, tristeza, dificultad de relacionarse, impulsividad u otros.

Hay un vínculo entre el uso de las pantallas y en especial el de redes sociales digitales y cuando es intensivo, con problemas de tipo psicológico o emocional. Sin embargo, debemos actuar con cautela y no dar por supuesto de que aquellas tienen que ser necesariamente la causa.

Su uso puede tener relación con:

- **Estados de tristeza, depresivos y ansiosos**

Ciertos usos de pantallas pueden influir negativamente en el bienestar emocional y mental, y especialmente en niños/as y adolescentes.

Está demostrada la relación entre tiempo en redes digitales y la tristeza o estados ansiosos y depresivos. El contacto visual constante con modelos inasumibles (personas *mejores* y *más guapas*, personas cuyas vidas siempre son más espléndidas, interesantes e ricas que la propia, personas que no tienen los problemas que padecemos, etc.) los facilita.

Además, la falta de actividad física y la desconexión emocional que promueven las pantallas también pueden actuar como factores desencadenantes.

Esta comparación constante con versiones idealizadas de la vida de otras personas puede causar frustración, insatisfacción y baja autoestima.

Sandra odia sus granos y tampoco le gusta su cuerpo. Aunque está en los parámetros normales, ve constantemente chicas de su edad con el cutis *perfecto*. Se ha gastado más de 50 € en una crema y un tónico facial que recomienda una *instagramer*, y nada. Ahora, además de *fea*, también se siente *estúpida*.

- **Frustración e impulsividad**

Las soluciones mágicas que prometen (de belleza, de adquirir una destreza o una habilidad sin apenas esfuerzo, ganar dinero sin trabajar, etc.) no son tales.

El hecho de acceder a lo que se desea en pocos segundos (inmediatez) y de que todo sea fácil y ahora, no fomenta el desarrollo de una tolerancia adecuada a la frustración. El uso constante de contenidos rápidos y cortos puede dificultar la capacidad de concentración.

Mario es hijo único, y sus padres y abuelos siempre han estado mucho por él. Desde pequeño está acostumbrado a conseguir lo que quiere. Aunque la mayoría de los contenidos le aburren en pocos segundos y difícilmente se concentra en lo que ve, si no consulta constantemente el móvil tiene la sensación de que se perderá algo.

- **Efectos de la distorsión del sueño**

La afectación en el sueño -cuando se usan en la habitación por la noche- además del cansancio físico también afecta al estado de ánimo y a la capacidad de regular emociones.

- **Sensación de vacío**

La hiperconexión digital no satisface necesidades emocionales profundas, lo que puede llevar a una búsqueda constante de estímulos sin encontrar satisfacción real.

- **Incapacidad de asimilar la información**

El flujo constante de estímulos rápidos para crear sensaciones, dificulta el desarrollo de las capacidades necesarias para poder acceder a información de calidad, entenderla y asimilarla. Cuando se tienen como referencia las redes sociales digitales, fácilmente se tendrá una visión distorsionada de la realidad sin ser consciente de ello.

Líneas de trabajo

Hay diferentes líneas de intervención en este ámbito.

Personal

- Poner palabras a la sensación que puede provocar la consulta de redes sociales digitales en adolescentes: *soy menos y vivo peor que los/las demás*.
- Dar herramientas para que se analice donde lleva la envidia y mostrar que lo que provoca no es nada sano, si ayuda a mejorar.

Salud y bienestar mental

- Explorar si un uso intensivo de las pantallas es un síntoma de un problema emocional significativo o de un trastorno mental.
- Evitar atacar ciertos usos de dispositivos cuando está cumpliendo una función de relajación, disminución de la ansiedad, reducción de la soledad, etc. y no se puede ofrecer un trabajo para intervenir en la causa.

Jaime ha sufrido abusos sexuales. Entre otras secuelas le ha provocado una distorsión de su cuerpo, dificultades en vivir su sexualidad de una manera sana o bloqueos emocionales. Jugar con el ordenador le ayuda a no pensar y a no sentir un dolor que poca gente puede llegar a entender.

Relacional

- Promover la búsqueda de grupos de iguales cuyo vínculo sea sano y no se base (o no totalmente) en el reconocimiento externo.
- Explicitar que lo que muestran las redes sociales digitales de personas conocidas o no, no suele ser la realidad, sino una especie de *teatro musical* en el que todo se exagera.

Aislamiento presencial

- ⚠ **Le cuesta cada vez más relacionarse con iguales cara a cara.**
- ⚠ **Expresa con frecuencia no querer ir a espacios donde hay otros adolescentes o jóvenes.**
- ⚠ **Prefiere pasar tiempo solo/a o frente a la pantalla en lugar de compartirlo con su grupo de iguales, o con su familia.**

El tiempo frente a pantallas puede reducir las interacciones presenciales, y progresivamente puede generar soledad no deseada o aislamiento provocado como una vía para no tener que afrontar dificultades en la gestión de las relaciones.

Especialmente las personas que tienen algún tipo de trastorno de tipo emocional o mental pueden aislarse en el mundo virtual. La reducción de la experiencia vivencial se puede retroalimentar con esta práctica: se van perdiendo las habilidades sociales presenciales y se van ganando digitales.

Toñi está cada día *con sus amigas, habla con ellas y hacen cosas juntas*. La pareja de su madre le dice que *no está con ellas, que está sola delante del portátil haciendo no sé qué*. Ella se ríe y le dice que ahora va así: “Lo que tú hicieras de joven pues era, en plan, otra época”.

Es especialmente preocupante cuando los espacios presenciales se van asociando a síntomas de miedo y ansiosos.

Líneas de trabajo

Se puede intervenir en tres direcciones:

1. Analizar su uso y su identidad digital, y potenciar una utilización moderada y autocontrolada de las pantallas.
2. Potenciar la socialización presencial de personas con dificultades de relación.
3. Facilitar en los grupos de adolescentes y jóvenes un ambiente cálido y de acogida de personas que se acaban de incorporar y de miembros que tienen dificultades de relación.

Dolores ha sido víctima de acoso durante más de un año. Está dolida y furiosa no solo con ellos, sino con toda la demás gente que ha mirado hacia otro lado o les reía las gracias. No ha podido vincularse con nadie de la clase. La de bienestar emocional está trabajando con todo el grupo para cambiar esta dinámica.

Nos puede ser útil para intervenir:

- Reconocer las relaciones virtuales como también válidas y reales, evitando la visión maniquea de virtual *inadecuado* y cara a cara *bueno*, y así no generar demasiada distancia con su realidad o perspectiva.
- Procurar que los vínculos personales en entornos digitales no sustituyan, sino que complementen, los que son cara a cara.
- Si se va separando progresivamente de su gente por algún trastorno del tipo agorafobia, intentar que sus amigos o amigas se acerquen a su espacio para no perder el vínculo.

- Ponerse en contacto con equipos de salud mental que se desplazan fuera del centro de tratamiento (también trabajan en el domicilio, en medio abierto, etc.) si necesita atención especializada pero no quiere ir al centro.

Metodi se está empezando a comunicar con la trabajadora social mediante una app de mensajería y voz IP que usan mucho las comunidades *gamers*. Cuando tenga más confianza y vínculo con la técnica, seguramente accederá a verla en vídeo. Y quizás después, en persona.

Menor rendimiento

- ⚠ Abandona obligaciones de tipo personal o familiar.
- ⚠ Rinde menos en sus tareas y esta disminución no es puntual o temporal (no forma parte de la adolescencia, que puede ser una *montaña rusa* que luego se van resituando).

Todo el tiempo no productivo que dedican a pantallas, dejan de invertirlo en otras tareas necesarias para su formación o de convivencia y responsabilidad familiar, como:

- Hacer los deberes y estudiar.
- Participar en actividades deportivas o artísticas.
- Responsabilizarse del mantenimiento de su espacio personal en el domicilio.
- Participar en las tareas comunes.

Por otro lado, la multitarea asociada al uso que hacen de los dispositivos adolescentes y jóvenes, fácilmente repercutirán en una disminución de la atención, de la concentración y, por ende, en la calidad de la labor.

Poner atención en este posible resultado de su uso es especialmente importante en una época de crecimiento y aprendizaje, y en la que los hábitos se van asentando.

Edison ha recordado a su hija que en esa casa lo que se tiene es porque se ha ganado trabajando, que nadie les ha regalado nada. La obligación del padre es hacer de dinero, la de la madre ir donde le envía la empresa de limpieza: “Y tu trabajo, hija, es sacarte la ESO. Así que organízate como quieras, pero tenlo en cuenta”.

Lineas de trabajo

Este aspecto se puede tratar:

- Con adolescente y con jóvenes.
- Con la familia para que sus normas faciliten un control del uso de las pantallas y el cumplimiento de las responsabilidades.

Cuando su uso provoca un menor rendimiento y conviene abordar el tema, podemos:

- Sugerir poner un límite adecuado y viable al tiempo de pantallas.

Olga ha pactado con su hija un tiempo razonable máximo de uso del móvil. Lo consultará con el contador que lleva incorporado. La conoce y sabe que no lo cumplirá. Sin embargo, el tira y afloja que tendrá que haber ayudará a que la chica vaya aprendiendo a limitarse por sí sola y busque ella misma un punto correcto.

- Dar a entender la necesidad de conjugar los derechos, los deberes y los privilegios, y que no cumplir con su obligación tendrá que implicar consecuencias (mejor si están relacionadas con el uso de dispositivos).

Dependencia y adicción

- ⚠ **Ocupan las pantallas y sus aplicaciones demasiado espacio en tiempo y en energía mental en su día a día.**
- ⚠ **Siente que está perdiendo el control de cómo y cuánto tiempo las usa, o lo perciben así personas de su entorno.**
- ⚠ **Vive como *normal* estar delante de un ordenador, una consola o un dispositivo móvil y, en cambio, siente incomodidad, tensión o extrañeza cuando no lo está.**

Entre un uso moderado y uno compulsivo y excesivo hay todo un abanico de posibilidades, y la evolución del primero al segundo no es lineal; aunque vaya en esa dirección, hay idas y venidas.

La dependencia -a las pantallas en general y al móvil en particular- es muy frecuente y lo es a todas las edades. A nadie nos sorprende que una persona lo tenga siempre encendido sin activar el *modo avión* o que nunca salga de casa si él. Sin embargo, ni una dependencia es intrínsecamente negativa (muchos profesionales dependemos de más de una pantalla en nuestro trabajo), ni tiene por qué ser demasiado limitante.

Helena tiene una dependencia innegable del móvil. Lo consulta con tanta frecuencia que lo suele llevar en la mano, y que tenga poca batería o imaginarse sin acceso a internet le genera tensión. Pero rinde bien en los estudios, tiene buenas amigas, practica patinaje y no le crea problemas en casa.

Una adicción, en cambio, va asociada siempre a una relación negativa con aquella práctica, servicio en línea o dispositivo, y le afecta claramente en su cotidianeidad. El concepto adicción es clínico y corresponde a una categoría definida y evaluada con criterios objetivos. Aunque está en revisión permanente, los manuales de salud mental únicamente recogen las adicciones vinculadas a las pantallas a:

- **Apuestas con dinero** (cada vez más realizadas desde aplicaciones en el móvil).
- **Videojuegos:** en la práctica suelen ser en línea y multijugador.

No obstante, hay personas que también relatan tener una relación adictiva con las redes sociales digitales, al sexo (en la que la pornografía y las aplicaciones de citas tendrán un papel importante), o a las compras (facilitado por webapps o aplicaciones que permiten adquirir en cualquier lugar y a cualquier hora el producto escogido con un clic).

Flo está pasando una época difícil. Está engordando mucho por la medicación psiquiátrica y por los atracones que se da cuando los demás duermen. Ha comprado mucha ropa y zapatos que no ha estrenado. Sabe que no tiene sentido, pero lo sigue haciendo. De vez en cuando, los sube a un servicio de subasta en línea.

Una adicción a las pantallas va acompañada de problemas significativos como irritabilidad o estados ansiosos si no se está con ellas, incapacidad de estar sin ellas, distorsión del sueño y horarios, y afectación clara en actividades o relaciones *offline*. Suele ser síntoma de un desorden profundo y devenir una *solución* -aunque fallida- que ha buscado la persona a un malestar importante de fondo o a un trastorno.

Oriol es un *friqui* autodidacta de la informática y con trece ya programaba. Por defender a un amigo a quien acosaban, fueron a por él. La situación le superó y le provocó agorafobia. Ha dejado de ir a clase y ha estado más de un año sin salir apenas de casa, delante del ordenador.

El uso intensivo de las pantallas puede comportar desde unos síntomas suaves de dependencia, a otros más propios de una relación destructiva y una adicción. Es el caso de:

1. Mantener el uso problemático aun siendo consciente de su repercusión negativa.

2. Sentir que no se controla la práctica, alternándola (jugar, apostar, consultar redes sociales digitales...) con el arrepentimiento de haberlo hecho.
3. Dedicar a la pantalla más dinero, tiempo o energía del deseado.
4. Recibir desde diferentes vertientes (familia, amigos o amigos, profesionales referentes, etc.) la preocupación por cómo las está usando.
5. Afectar negativamente diferentes ámbitos de su vida: académico, relaciones con iguales cara a cara, obligaciones en casa o de cuidado, ejercicio o deporte, u otros.
6. Responder con rabia o agresividad desproporcionada ante límites externos (apagar el aparato, cortar el acceso a internet, etc.) o sugerencias de que debe *parar*.

Tania conoce a una chica obsesionada con el móvil. Ha pensado en una manera de decírselo sin que le conteste mal. Le ha comentado: “Tú quieres mucho a tu hermana. Cuando tenga tu edad, ¿te gustará que use el móvil como tú? No me contestes, solo piénsatelo”.

Líneas de trabajo

Los programas que buscan prevenir o actuar ante una relación adictiva con las pantallas, pueden incorporar tres vertientes:

1. La intervención con la persona afectada.
2. El asesoramiento a personas de su entorno con las que tiene un vínculo (familia, pareja, amigas/os, etc.).
3. La formación de profesionales para que dispongan de herramientas para detectar una adicción y poder actuar de una manera efectiva.

Podemos considerar acciones en esta dirección:

- Tanto en la persona afectada como en las de su alrededor, explicar que esté tipo de conductas no dependen únicamente de la *voluntad*, y que su solución no es sencilla.
- Explorar si hay algún tipo de trastorno mental o de otro tipo subyacente que explique esta conducta.
- Hacer un proceso paralelo del síntoma (el uso problemático de las pantallas) con las causas o factores que lo están provocando.
- Evitar decisiones drásticas si la conducta está muy enquistada, porque las consecuencias pueden ser todavía peores.
- Dar pautas a la persona sobre cómo hacer un uso más controlado y moderado si no se ve capaz de plantearse el abandono de la práctica (incluso cuando esto sería lo deseable).

Juanma ha pedido a su tía que se haga administradora de su móvil durante un tiempo para que él no pueda instalarse ninguna app de juegos. También usará solo el usuario *invitado* del ordenador porque está muy capado. Pasados unos meses valorará con su terapeuta cómo ha ido y decidirá cómo seguir.

- Intentar mejorar su relación con las aplicaciones o dispositivos con el apoyo de personas de su entorno.

Musa solo podrá conectarse media hora al día y así podrá hacer una *desintoxicación digital* en su estancia en Gambia. La idea se la ha dado el educador social. La intensidad y riqueza del viaje le ayudarán a no pensar tanto en ello y a disfrutar de otras experiencias.

- Si necesita atención profesional y especialmente si son adolescentes o menores, procurar que la ofrezcan equipos que no conlleven un estigma (como inevitablemente pasa con los de la red de atención a la salud mental).

Aura queda con la psicopedagoga de su instituto para hablar de su relación tóxica con las redes sociales digitales y los chats. La técnica está asesorada por un psicólogo clínico experto en adicciones comportamentales de la red. La supervisa y le da pautas cuando está falta de herramientas.

C. Relaciones con iguales

Efecto bola de nieve

- ⚠ Le cuesta afrontar, gestionar y solucionar conflictos cara a cara, y tiende a hacerlo de manera telemática.
- ⚠ El ambiente de un grupo de adolescentes cambia sin una explicación aparente, seguramente por algún conflicto que se ha conducido en chats o redes sociales digitales.

Cuando un conflicto entre personas -con ánimo de hacer daño o sin él- se expresa a través de aplicaciones o vías telemáticas, se puede agravar cuando:

- Se pierde la intimidad de quien lo vive directamente y lo ven terceras personas (se hace *público*); las app actúan como altavoz y multiplica el número de personas que acceden a los mensajes o contenidos.
- Otras personas participan y, en vez de suavizarlo o contenerlo, echan más leña al fuego.
- Quien lo ha iniciado pierde el control de lo que está pasando y no pueda pararlo aun siendo su deseo.

Además, lo que se pasa por vía telemática -ya sea texto, vídeo, *meme*, audio, *sticker*...- puede dejar rastro.

Adama se ha arrepentido después de un mensaje que ha enviado, y lo ha borrado activando la opción *elimina para mí y para él*. Lo que todavía no sabe es que él ya lo había grabado con una captura, y que se lo ha enviado a sus amigos.

Cuando se encara presencialmente un problema, suelen pasar tres cosas:

- El hecho de tener a la otra persona delante puede suavizar el enfado y su expresión.
- El tema queda entre esas personas.
- Lo que pasa no tiene por qué dejar huella.

Por todo ello es más fácil poder conducir lo que pasa y que las emociones no se desborden tanto (especialmente en la adolescencia). Se evita así el *efecto alud* o *bola de nieve*: el conflicto se *mueve* solo, cada vez más rápido y cuanto más crece más difícil es parar su inercia.

Abril lideró el ciberacoso que recibió una chica de su clase. Cuando esta ha cambiado de colegio, el tema se ha calmado bastante, aunque uno de su nuevo grupo se ha enterado de lo que pasó y ha visto algunas cosas en un perfil. Alguno de su antiguo centro todavía seguía con los insultos hasta que la ha *bloqueado*.

Especialmente en la preadolescencia y adolescencia -cuando coexisten actitudes infantiles y maduras- es fácil no ser consciente de que lo que pasa por una red social digital o un chat, puede hacer mucho daño a otras personas.

Cris tiene algún indicador de un trastorno alimentario incipiente. Su índice de masa corporal es inferior al saludable, pero no tiene la mayoría de las conductas propias de la anorexia. Sin embargo, que compañeras suyas hayan hecho un meme riéndose de su delgadez ha provocado en ella conductas autolesivas y que empeore.

Líneas de trabajo

Para prevenir con nuestra intervención educativa este tipo de conflictos, podemos sugerir que, antes de compartir un mensaje que puede hacer daño a otra persona, hagan lo siguiente:

1. Tengan claro que cuando los protagonistas son personas, no estamos hablando de ficción y que lo que pase o se diga ahí les afectará realmente.
2. Dediquen unos segundos a pensar, antes de actuar de manera automática, si aquel texto o imagen atenta contra de nuestros valores.

Íñigo se ha reído como primera reacción al ver la foto que le han enviado. Era un desnudo de un chico del que se veía claramente que tenía alguna discapacidad. Ha pensado en una vecina de su escalera que tiene una y no le gustaría que hicieran con ella una cosa así. La foto ha dejado de hacerle gracia.

3. Si va en contra de nuestra manera de pensar, borren el mensaje (si la aplicación lo permite).
2. Expresen a la persona que se lo ha enviado que no quieren recibir este tipo de mensajes, explicitando que ni le gustan, ni les hace gracia.
2. Se planteen cursar una denuncia si es lo suficientemente grave para hacerlo.

Expresión más maniquea y agresiva

- ⚠ Cree que se puede insultar, mofarse, ridiculizar, etc. mediante las redes sociales digitales porque es una práctica habitual en estos canales de comunicación.
- ⚠ Desconoce el impacto real que pueden tener mensajes virtuales ofensivos o no les da la importancia que les concierne, como si se tratase de un juego o una gracia.

En la comunicación en chats, redes sociales digitales o microblogging se suman y potencian diferentes realidades:

- Las personas -y más si son adolescentes- tienden a expresar opiniones o emociones más extremas, exageradas o maniqueas, dejando poco espacio para el matiz.
- La protección que da una pantalla -todavía más si la comunicación es anónima- junto al hecho de que no se tiene a la otra persona delante (suele actuar como suavizador o freno de una acometida), potencia expresiones agresivas.

Quique tiene varios perfiles en una app para ver y subir vídeos. Tiene el suyo personal y dos que usa para ridiculizar a personas -conocidas o no- que tienen lo que él entiende como *pluma* o son *trans*.

- La emisión de un mensaje por la vía telemática es instantánea, por lo cual es fácil expresarse en *caliente* y, por ello, que esté más subido de tono de lo que estaría si hubiera pasado un tiempo para tranquilizarse.

Además, los algoritmos que deciden qué contenidos priorizar y darles más visibilidad suelen fomentar justamente este tipo de discursos extremos.

La ficción, la fantasía y la realidad en las pantallas se funden y se confunden. Las *poses*, los filtros y retoques de algunas app, las posibilidades que abre la inteligencia artificial de crear imagen o vídeo digital que combina verdad e irrealidad, etc. provocan que se entremezclen ambas.

Líneas de trabajo

Podemos marcarnos como objetivo que tengan claro la diferencia entre la comunicación cara a cara y la que se lleva a cabo de manera telemática. Algunas ideas que podemos trabajar son:

1. Analizar qué impacto tendría en el bienestar emocional de las personas si en las relaciones presenciales nos comunicásemos tal como se suele hacer en las redes sociales digitales.
2. Ponerle cara y humanizar a quien hay al otro lado (no es un juego con protagonistas de ficción).

3. Entender que los insultos, las vejaciones o los comentarios ofensivos recibidos virtualmente tienen una incidencia en la persona real.
4. Evitar las expresiones en caliente porque seguramente serán más explosivas y despiadadas de lo deseado realmente.

Aitor está tan cabreado que le cuesta contar hasta diez y censurarse las ganas que tiene de decirles un par de cosas a dos *idiotas* de clase. Un tallerista les ha recomendado que apliquen esta técnica antes de escribir un mensaje o enviar un audio: “Si notas que respiras más rápido, como si hubieras hecho un sprint, espera”.

Malentendidos

- ⚠ Entiende que la elección de un emoticono ya es válida como expresión emocional.
- ⚠ Desconoce los sistemas que hay para verificar la correcta comprensión de mensajes que se reciben o se envían.

Si la parte más importante en la comunicación interpersonal es la no verbal, cuando se canaliza mediante pantallas esta expresión se pierde en la mayoría de casos. La falta de un contexto, un tono de voz o una expresión facial o corporal facilitan que el sentido con que se emite un mensaje diste mucho de lo comprendido en el otro lado. Muchas manifestaciones necesitan ir acompañadas de presencialidad para que se capte correctamente lo que se quiere transmitir.

Jose está muy agobiado con los exámenes. Le dice por chat a un amigo que se *quiere morir*. Este se lo comenta a su madre, y ella lo comunica al instituto. Cuando el centro aplica el protocolo de prevención de suicidio, se ve que ha sido todo un malentendido provocado por una lectura literal de la expresión.

Líneas de trabajo

Algunas ideas clave que tenemos que reforzar en el trabajo preventivo:

- Como en la comunicación personal tiene más importancia la no verbal, hay que tener claro qué mensajes telemáticos carecen de ella, y considerar que ciertas cosas conviene decirlas a la cara o, si no es posible, en llamada de vídeo.
- Con las pantallas podemos saber qué pasa en nuestro lado, pero desconocemos realmente quién hay o que pasa en el otro: nos pueden engañar, puede interpretarse de una manera diferente a nuestra intención, puede llegar a una persona que no

estaba invitada en la conversación, etc. De ahí que hay que actuar siempre con prudencia, especialmente cuando se trata de temas delicados.

- Verificar que la comprensión es correcta cuando son temas importantes: haciendo una llamada o enviando un audio en caso de duda, quedando cara a cara para profundizar más, etc.

Agresiones y acoso entre pares

- ⚠ Detecta o tiene indicios que alguna persona está siendo marginada en un grupo, se están riendo de ella, se la ridiculiza en público, etc.
- ⚠ Cambia el comportamiento de una persona sin causa aparente, viéndosela más triste y retraída, o tiene expresiones emocionales exageradas o no justificables en el contexto (ira, llanto u otras).
- ⚠ Deja de mirar el móvil o consultar redes digitales cuando antes lo hacía, o expresa con frecuencia no querer ir a un espacio grupal (como un centro educativo) o busca excusas para no hacerlo.
- ⚠ Tiene problemas físicos que podrían ser una somatización del malestar importante: dificultades para dormir, dolor de barriga o de cabeza, mareos, etc.

Cualquier violencia o agresión que no está justificada es grave. Y hay diferentes factores que lo agravan:

- Reitera en el tiempo (es cuando hablamos de acoso).
- Se marca como único objetivo hacer daño o vejar a la otra persona de manera individual y ante un grupo.
- Se agrede a la persona por ser miembro de un colectivo (delitos de odio), también para dañar a aquella comunidad.
- Se amplifica la agresión viralizándola o reproduciéndola (actualmente se puede cargar esta tarea a *bots*).
- Son personas que están en una situación de vulnerabilidad especial (tienen una deficiencia física o intelectual, son neurodivergentes, etc.).

Mario sufrió malos tratos de su padre, además tenía que aguantar como la segunda pareja de su madre la menospreciaba y ridiculizaba. Ahora es un *malote* y tiene a unos cuantos atemorizados. Utiliza chats, una red digital y lo hace cara a cara verbalmente o con agresiones físicas.

Si bien siempre ha habido acoso, las posibilidades que ofrecen las pantallas (el ciberacoso) incrementa las posibilidades de ejercer violencias, Que se lleve a cabo virtualmente no excluye que simultáneamente también se haga de manera presencial.

Anastasia usa redes sociales digitales para atacar a cualquier chico o chica que la vacila. Está muy desconectada de su malestar y de sus emociones, y se siente bien machacando a otras personas. Su madre no solo frena esta actitud, sino que se la potencia.

Líneas de trabajo

Con la persona que ha llevado a término la agresión o acosa a otra persona, grupo u organización (feminista, LGTBI, ecologista, etc.), se abren dos estrategias de trabajo en función de su intención:

Sin plena conciencia

- Darle a entender que la crítica o el insulto en una pantalla se puede extender y multiplicar como una bola de nieve.
- Ayudarle a que vea la diferencia entre una expresión de ira o malestar presencial (es privada y suele ser más moderada) a hacerla mediante una vía digital (participan otras personas, no vemos el impacto que tiene y suele ser más extrema).
- Facilitar que pueda disculparse ante la otra persona y sea consciente de la repercusión que ha tenido.

Con ánimo de hacer daño

- Indagar en las causas que le han llevado a hacerlo (muchas quien es victimario/a ha sido víctima en la infancia).
- Buscar alguien con formación en mediación y resolución de conflictos, para que le ayude a tomar conciencia y a buscar una manera de reparar el daño o parte de él.
- Entender que en algún caso cursar una denuncia puede ayudar a asumir lo hecho y darle la importancia que toca.
- Pedir ayuda profesional para él o ella si tiene que cambiar cosas, o para nosotros si no hemos sabido gestionar en casa ciertos temas.

Con la persona que ha sido víctima de acoso, conviene:

- Apoyarla y expresarle que contará con nuestra colaboración en todo aquello que esté en nuestras manos.
- Procurar que no se sienta culpable y que entienda que no suele haber ninguna causa real que explique el maltrato y acoso.
- Si no es un contexto en el que incidimos directamente, informar al tutor/a o a la persona responsable (entrenadora, dinamizador, etc.) del problema para que actúe con rapidez y firmeza con las personas victimarias y con todo el grupo.
- Ofrecerle el apoyo emocional o psicológico que necesite, y médico o psiquiátrico (en algunos casos será conveniente un tratamiento farmacológico para la ansiedad o la depresión).

- Invitarla a que recopile el máximo de información, también haciendo capturas de pantalla o grabando audios.
- Impulsar que curse una denuncia si la situación no remite o es grave.

D. Influencers y creadores de opinión

- ⚠ **Sigue a personas que emiten contenidos tóxicos (atentan contra los derechos humanos, son racistas, machistas, etc.).**
- ⚠ **Retroalimenta su visión sesgada accediendo únicamente a fuentes que la refuerzan.**
- ⚠ **Desconoce la importancia de verificar los contenidos si la fuente no es fiable, o la manera de hacerlo.**

Tradicionalmente, los referentes de adolescentes y jóvenes para la construcción de opinión y el acceso a la información han sido la familia (aunque más en la infancia), figuras adultas con las que tenían un vínculo (profesoras/es de centros educativos, educadores/as de centros de tiempo libre, etc.), amigas y amigos, o medios de comunicación unidireccionales (programas de televisión o radio, webs, publicaciones, etc.).

Ahora, en cambio, su canal preferido para acceder a *información* y escuchar a personas que tienen como referentes -y que no conocen en persona- es el de aplicaciones o servicios en línea. Además del nombre genérico *influencers* pueden denominarse a partir de la plataforma que usan o de los contenidos que transmiten (*tiktokers*, *youtubers*, *gamers*...).

Para quienes consumen sus contenidos y mensajes, estas personas tienen una característica: parecen estar hechos a su medida (ofrecen lo que se está buscando, dicen lo que se quiere escuchar).

Eli no entiende cómo tanta gente se ha dejado manipular con las vacunas. Ella sabe que *han matado a mucha gente* y tiene pruebas *científicas* de ello. Está convencida de la connivencia entre farmacéuticas y gobiernos. Cada vez que consulta los canales de mensajería que sigue y ve vídeos tiene más claro de que es así.

El problema de este hecho es doble. No solo se están alejando de los medios de comunicación tradicionales -los cuales suelen tener sistemas de verificación de contenidos y normas periodísticas-, sino que refuerzan sus creencias aunque estén muy sesgadas o no se fundamenten en la realidad.

Jose va al gimnasio, se suplementa y se mira cada día al espejo. Ya le ha dicho a un par que serán unos *mileuristas losers*. Está reproduciendo lo que escucha de su referente y modelo. También quiere ser influencer. Su madre, que es cajera en un súper, le ha preguntado si piensa que se puede ser rico sin estudiar.

La adolescencia e inicio de la juventud es cuando se construyen hábitos y valores que tendrán un peso importante a lo largo de la vida, pero también la edad en la que son más fácilmente manipulables. Y el contenido indeseable (discurso de odio, manipulación, noticia falsa, etc.) en redes sociales digitales y chats tiene más presencia en cantidad y en estrategia calculada que el que no lo es.

Ricardo piensa que no hay para tanto con el beso a la futbolista aquella. Lo que comenzó con una actitud crítica, escuchando a más influencers ha pasado a ser rabia. Ahora piensa que son *feminazis* y lesbianas que odian a todos los hombres. La violencia machista también es un invento suyo.

Líneas de trabajo

Algunas estrategias que podemos seguir para fomentar una actitud crítica en estas edades pueden ser:

- Ver conjuntamente a influencers nocivos/as para analizar sus contenidos y fomentar actitudes que les ayude a analizar de manera crítica este tipo de mensajes.

Iris ha aprendido lo que son los negocios piramidales, que son publicitados por *influencers mesiánicos* en internet y redes sociales digitales. También han calculado cuántas familias han perdido 50 € para que una se embolse el premio del décimo ganador de la lotería.

- Potenciar las personas creadoras de contenidos que son interesantes para nuestra población: son didácticos, aportan conocimiento, estimulan el aprendizaje, transmiten valores sociales, etc.
- Dar a conocer las prácticas sin ninguna ética de muchas personas referentes de adolescentes y jóvenes: esconder sus fuentes de financiación comercial y mostrar productos o servicios como si fuese por iniciativa propia, defraudar impuestos.
- Explicar la consecuencia que están teniendo en el medio ambiente, en la población y en los valores democráticos, las formaciones e ideologías que han usado *bots* para aumentar las métricas, comprado seguidores, difundido mentiras para desprestigiar a oponentes, instigar al odio y prácticas parecidas.

E. Manipulación con intención económica o sexual de desconocidos

- ⚠ Es muy inocente y fácilmente se cree lo que le dicen.
- ⚠ No ha recibido una educación adecuada en cómo relacionarse con personas desconocidas de manera presencial y virtual.
- ⚠ Está falto o falta de atención y de comunicación m/paterna, y accede sin supervisión a aplicaciones o a internet.
- ⚠ Padece soledad y tiene una baja autoestima

Personas desconocidas pueden utilizar internet en todas sus variedades para:

- Obtener datos o dinero: las estafas económicas, el robo de información y cuentas, la suplantación para obtener un beneficio monetario, etc.
Se da más en personas con capacidad económica y de edad avanzada.

Mayena ha recibido una llamada y su móvil decía que era su banco. Le han dicho que tiene la cuenta bloqueada por un ataque. Finalmente, y después de fatigarla media hora, les ha facilitado sus coordenadas para desbloquearla. Con esta información le han robado 3.000 euros de sus ahorros.

- Conseguir algo de la víctima: normalmente de cariz sexual o afectivo (pederastia u otras).

Habitualmente, la educación sobre cómo relacionarse con personas desconocidas presencialmente está asumida por las familias y se lleva a término de manera automática. En cambio, en relaciones mediante internet es frecuente la falta de educación mediática.

Yago sale con evasivas cuando sus padres le preguntan con quién saldrá de fiesta y adónde irá. Quiere mantener su intimidad. En cambio, no pone reparo cuando se instala una app en darle permiso de acceso a todos sus contactos y a su ubicación, o en subir una foto donde se ve el nombre de la discoteca donde estuvo anoche.

Dos aspectos facilitan que personas con intenciones de tipo sexual prioricen los canales telemáticos:

- Es más fácil engañar y confundir o engañar.
- Las pantallas favorecen la sensación de privacidad, de intimidad y de control. Si la población adolescente no manda en casa o en el centro educativo, en este ámbito puede sentir que sí.

- Difícilmente en un contexto presencial se creará una relación privada entre una persona menor y una adulta desconocida.

Yaiza ha sido chantajeada con la amenaza de enviar desnudos suyos a sus padres. Se creyó que un chico que conoció en una app trabajaba en una agencia de publicidad y que buscaba modelos de su edad. Le envió esas fotos *para ser seleccionada para un anuncio* y los datos de su familia para un supuesto contrato.

Líneas de trabajo

Prevenir este tipo de problemas, puede pasar por trabajar estos aspectos:

- Dar a entender que con las pantallas y cuando no es vídeo en directo, no tenemos certeza de qué pasa en el otro lado (es fácil que sea muy diferente de la impresión que da).
- Tomar conciencia de que tener un perfil privado en una red social digital, y más cuando se tienen muchas personas agregadas, no implica que no haya personas desconocidas.

Luis y la mayoría del grupo han respondido que ven más seguro un perfil privado. Sin embargo, la psicóloga que ha hecho el taller le ha dado la vuelta. Ha dicho que uno público puede serlo más, porque se tiene claro que *cualquiera* puede acceder a él “y seguro que se lo piensa dos veces antes de publicar algo personal”.

- Saber que internet actualmente es la vía más usada actualmente por pederastas o personas que quieren aprovecharse de la vulnerabilidad de otras con finalidad sexual.
- Compartir con algún adulto de referencia (profesional o de la familia) situaciones por internet extrañas (como cuando alguien a quien no se conoce ofrece algo muy atractivo), para que puedan valorarlo conjuntamente.
- Recordar a las personas mayores que su autonomía es importante, pero que cuando el campo de las tecnologías no es su fuerte, en caso de una mínima sospecha ante un mensaje en un chat o una llamada, tienen que pedir ayuda o asesoramiento a jóvenes antes de actuar, para evitar un posible robo de datos o dinero.

F. Medio ambiente y poblaciones del sur global

- ⚠ Se informa de las características de un móvil u ordenador (marca, potencia, memorias, velocidad, prestaciones, etc.) pero no cómo ha sido fabricado ni qué implica su fabricación (materiales, conflictos medioambientales y sociales, etc.).
- ⚠ Compra otro dispositivo cuando podría alargar la vida del que tiene o repararlo.
- ⚠ Desconoce el destino final de los aparatos obsoletos o descartados *-basura electrónica-* y sus impactos sociales y ambientales.
- ⚠ Usa de manera habitual servicios de IA cuando sería fácilmente sustituibles por esfuerzo personal o webs que utilizan muchos menos recursos.
- ⚠ Siente que no va con ella o con él la información sobre la insostenibilidad del modelo de consumo actual vinculado a la tecnología.

El consumo asociado a las pantallas -tanto en la fabricación de los dispositivos como en su uso local y en los servicios que trabajan en remoto (los servidores que alojan los servicios que ofrece la *nube*- necesita una cantidad ingente de recursos materiales y energéticos.

Hay además una alianza perversa entre fabricantes de ordenadores u otros dispositivos y proveedores de programas, en las que las nuevas versiones -que habitualmente necesitan más memoria, capacidad de procesar datos y velocidad- necesitan una actualización en el otro lado. Los nuevos programas y app piden nuevos aparatos, y los nuevos aparatos piden nuevos programas.

Cinta tiene un ordenador que funciona perfectamente. Sin embargo, cada vez más programas (el navegador, el paquete de oficina y otros) le dicen que con la versión de su sistema operativo no se pueden actualizar. En la tienda le han dicho que no puede instalarse otro: “Te tienes que comprar uno nuevo”.

El capitalismo se fundamenta en algunas fantasías, pero quizás la más preocupante es la de que en un mundo infinito se puede crecer de manera indefinida. Esto junto a la actitud frecuente de *si me tapo los ojos, lo de fuera no existe*, hace necesario y urgente sensibilizar sobre la importancia de considerar el impacto que genera el uso de pantallas desde la cuna a la tumba y frenar el consumismo que hay en el ámbito de las pantallas (dispositivos y servicios en línea).

Extracción

Para fabricar aparatos electrónicos se necesita plástico y metales: oro, cobre, aluminio, cobalto, litio, zinc y otros. La materia prima del primero es petróleo (las empresas del sector son las mayores responsables del calentamiento global) y para la obtención de los segundos se extraen muchas toneladas de tierra, se usa una gran cantidad de agua (la huella hídrica de la minería es muy alta), y se generan residuos radioactivos y de otro tipo.

El incremento en la demanda de estos materiales va asociada a un mayor impacto ambiental y social, y a una extracción cada vez sea menos eficiente (con minas a cielo abierto, contaminación de tierras y aguas, expulsión de comunidades de sus tierras, problemas de salud en las zonas donde se ubican las minas, trabajo y explotación infantil, conflictos armados por el control del negocio, etc.).

Estos problemas recaen sobre todo en países del Sur: China, sudeste asiático, zona de los grandes lagos de África, Perú, Chile y Brasil.

Telmo ha ganado el 2º premio del Ayuntamiento al mejor trabajo de investigación de bachillerato sobre solidaridad. Lo ha hecho sobre resistencias comunitarias en América Latina contra la extracción de minerales y le ha sido útil lo publicado por el Mobile Social Congress de Barcelona.

Fabricación

La producción de dispositivos está ligada a explotación y a precariedad laboral, con jornadas extenuantes y exposición a sustancias tóxicas. Se trata de un sector altamente feminizado (alrededor del 80% de las fábricas son trabajadoras). Por diferentes motivos, ellas están peor remuneradas, sufren más acoso de tipos afectivo o sexual y acceden menos a los cargos de responsabilidad.

Espe está leyendo -una lectura obligatoria de 4º de ESO- Conexiones de Elisabeth Stewart. Le está ayudando a empatizar con tres chicas no mucho mayores que ella de China, Congo y Canadá vinculadas con la industria del móvil. También ha recibido un taller sobre móvil y consumismo que ha organizado su tutora.

Consumo

El gasto de electricidad no solo está aumentando por la mayor presencia de pantallas (más dispositivos por persona y más presión demográfica). El crecimiento exponencial de la inteligencia artificial y de las criptomonedas necesita una infraestructura funcionando 24/7 que demanda cantidades ingentes de materiales y de energía para mantenerlos en marcha y refrigerarlos. Este consumo de electricidad también está ligado a la crisis climática y a los riesgos vinculados a su producción nuclear.

Martí ha explicado qué relación tiene la IA con el gasto de agua. No entendían por qué una sola consulta a un chat de texto y diálogo consume el equivalente a una botella. Les ha dicho que usa tarjetas gráficas en vez de procesadores normales, refrigeradas con agua y que sus altas temperaturas hacen que se evapora.

Además de la energía necesaria para fabricar los aparatos, estos servicios son muy demandantes de energía:

- Inteligencia artificial: sobre todo para entrenar los sistemas y para producir imagen y voz.
- Criptomonedas: especialmente para el mantenimiento descentralizado de las diferentes monedas (*blockchain*) y la llamada minería (ordenadores que trabajan para su mantenimiento a cambio de monedas).
- Servicios de imagen en alta definición de películas y juegos.

Residuos

En la gestión de los residuos electrónicos (cuyo reciclaje no llega a la mitad de su tonelaje), también es protagonista el sur global. Hay dos grandes rutas de basura electrónica con origen en países del Norte: hacia China y hacia África (destacando uno de los mayores vertederos del mundo que está en Ghana). Estos no solo son altamente contaminantes de la tierra y el agua, sino que en ocasiones su gestión (quemarlos para separar las partes metálicas -que venderán - del plástico) daña los pulmones de quien trabaja ahí en condiciones paupérrimas.

Líneas de trabajo

La sensibilización en este ámbito puede llevarse a cabo en dos direcciones simultáneamente:

1. Información

Dar a conocer el impacto social y medioambiental de la producción, uso y desecho de los aparatos informáticos.

2. Acción

Reducir el consumismo asociado a estos dispositivos y servicios en línea.

Algunas actuaciones básicas para fomentar un consumo crítico y transformador en este campo pueden ser:

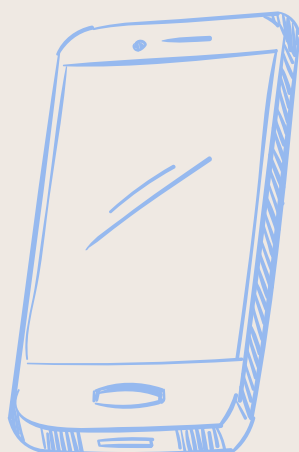
- Aumentar la vida útil de los dispositivos.
- Repararlos o cambiar componentes obsoletos (como la batería) en vez de sustituirlos por nuevos.

Paola ha respondido en el taller *¡Enganchados al móvil!* a la pregunta de por qué las tiendas de la multinacional más conocida del mundo no venden componentes de sus ordenadores necesarios para arreglarlos o mejorar sus prestaciones: “Pues, porque quieren que te compres otro, ¿no?”.

- Adquirir únicamente los aparatos imprescindibles.
- Compartir los dispositivos, pasando de funcionar siguiendo un criterio de *propiedad* a hacerlo para cubrir una necesidad: *a usar*.
- Priorizar la adquisición de segunda mano y de dispositivos reacondicionados.
- Cargar las baterías y enchufar los aparatos con electricidad de origen 100% sostenible.
- Escoger aquellos fabricados con criterios de comercio justo y de sostenibilidad social y ambiental (tienen en cuenta la extracción, fabricación y posterior reciclaje, aplicando criterios de economía circular).
- Llevar los móviles, tabletas y ordenadores que ya no se pueden usar al punto verde de la población para asegurar el reciclaje o gestión correcta de sus materiales.



Cápsulas informativas



Apuestas y juego con dinero

- ⚠ Confunde una práctica de entretenimiento, como puede ser apostar de vez en cuando, con una habilidad cuyo resultado se controla.
- ⚠ Gasta más dinero del que querría apostando, y quiere recuperar lo que ha perdido con más apuestas.

El juego patológico, antes conocido como ludopatía, es la adicción comportamental con más demanda de tratamiento psicológico en España. La gran normalización del juego en nuestra cultura (lotería de Navidad, sorteo de la ONCE, la quiniela y las rifas para financiar los viajes de final de curso en institutos, etc.) influye en la baja percepción de riesgo que hay en nuestro país.

Con el auge y consolidación de las TRIC, donde los *smartphones* ocupan el puesto central frente a otras pantallas, las casas de apuestas han dirigido sus esfuerzos en aumentar su consumo. De apuestas deportivas ha habido, por norma general, un uso más popular por parte de hombres que de mujeres. Las redes sociales digitales y la publicidad se han centrado en el sexo masculino asociándolas -siguiendo mandatos de género- a *audacia, éxito financiero* como muestra de *hombría, poder e inteligencia*, etc.

Fran quiere ganar dinero haciendo lo que más les gusta. Se ha descargado una aplicación para apostar en el rendimiento clubes de futbol que conoce bien. Va poniendo dinero en sucesos que ocurren durante un partido: goles, saques de esquina, fueras de juego y otros.

En las apuestas deportivas en línea, tres elementos -la triple A- dificultan la detección de la práctica por parte de los jóvenes (Navas y Perales, 2023):

- 1) La accesibilidad: en cualquier dispositivo móvil con se puede instalar una aplicación para apostar.
- 2) El anonimato: se eliminan la barrera que supone tener que desplazarse hasta una casa de apuestas, la prohibición del acceso de menores a estos establecimientos o la posibilidad de que transeúntes denuncien la entrada de personas que no tienen los 18 años.
- 3) La asequibilidad: las apuestas online tienen un coste menor que las presenciales, y eliminan la fricción del uso de dinero físico o fichas, recargando un depósito de dinero que las aplicaciones invisibilizan. Así, no entorpecen la fluidez del juego y se toman decisiones más arriesgadas o inconscientes para aumentar el número de apuestas y de dinero.

Otra vía de promoción de juegos de apuestas es mediante los videojuegos. Prácticas como la incorporación de *loot boxes* (cajas botín) en algunos videojuegos fomentan los mismos momentos clave que explotan las máquinas tragaperras o las apuestas deportivas, en estas etapas:

- 1) La expectativa: qué recompensa se piensa que se obtendrá, y el estado de excitación por estar cerca de conseguirla la misma o por simple diversión.
- 2) La apuesta en sí: el dinero jugado relacionado en relación con un acontecimiento concreto.
- 3) La espera: el intervalo de tiempo que pasa hasta que se conoce el resultado, caracterizado por la incertidumbre psicológica sobre qué pasará.
- 4) El resultado: la incertidumbre se desvanece y se sabe qué ha pasado.
- 5) La interpretación del final: la explicación que se quien ha jugado para entender por qué ha ganado o perdido.

Los videojuegos también incluyen juegos de azar simulados. Estos, dentro del propio juego, suelen ser misiones que hay que cumplir si se quiere conocer el final de la historia principal.

Almudena está avanzando en un juego de acción y aventura en el que el protagonista es un delincuente. Después de haber pasado un par de misiones, ya puede acceder en cualquier momento del juego al casino. Allí podrá jugar al blackjack, a la ruleta o a tragaperras.

Los juegos de azar simulados, además, dan más premios y victorias que los que ocurren en realidad. Esta manipulación estadística es con el afán de hacer las apuestas más atractivas y fomentar la creencia de que obtener dinero es *fácil*.

Quien juega y apuesta fácilmente accederá a todo un determinado tipo de *influencers*, -los o las *tipsters*- que fomentan una visión de la habilidad en el juego vinculada a la inteligencia o el conocimiento. Ayudan a tener la percepción de verse hábil y de *destacar*, en sintonía con juegos diseñados para hacer creer a quien juega que tiene la capacidad de *control* cuando pulsa botones, retira una apuesta que implica una pequeña pérdida de dinero disfrazada de una victoria, hace apuestas a múltiples acontecimientos por un conocimiento *experto*, etc.

Líneas de trabajo

Algunas ideas que se puede trabajar en este ámbito:

Adolescentes y jóvenes

- Dejar claro que detrás de esta práctica hay empresas que se lucran especialmente con las personas que juegan con dinero de manera problemática.
- Contrastar la sensación de control que tiene la práctica con los datos estadísticos y probabilísticos.

- Cuestionar las figuras mesiánicas que dicen ofrecer sistemas para ganar más y que se lucran con las personas que se las creen.
- Proponer que se entiendan como una actividad puntual de ocio y juego, y no como una manera de ganar dinero.

Javier ha decidido dejar de autoengañarse con el tema de las apuestas. Ha bajado mucho el ritmo y cuando quiere proponer a sus colegas ver un partido el finde, ahora les dice: “Este sábado, ¿lo vemos en casa de este y perdemos 15 euros cada uno?”.

- Ponerse límites internos y externos si la práctica tiene indicadores de riesgo (desinstalar la aplicación, ponerse un límite monetario, limitar las apuestas a días o acontecimientos especiales (como una final, un partido especial, etc.).

Personas adictas

- Dar a entender que es un problema que en muchos casos rebasa la fuerza de voluntad y que justamente la sensación de falta de control es una característica de cualquier adicción.
- Ponerse en contacto con unidades de juego patológico para un tratamiento si se necesita
- Pedir la autoexclusión o autoprohibición del juego físico y en línea para que actúe como límite externo.
- Ponerse en contacto de manera presencial o virtual con otras personas o asociaciones de personas por el mismo trastorno.

Inteligencia artificial

- ⚠ Usa la inteligencia artificial de manera recurrente para cualquier tipo de tarea.
- ⚠ Valora el impacto de estos servicios en el resultado y calidad de las tareas, pero no en las habilidades que se dejan de ejercitar a causa de su uso.

La Inteligencia Artificial (IA) es una rama de la tecnología que permite que las máquinas y programas informáticos tomen decisiones, resuelvan problemas, o aprendan de manera similar a un humano. Desde 2023, con la popularización de herramientas como ChatGPT®, la IA ha supuesto una revolución en el mundo profesional, académico y corporativo al facilitar la creación de textos, imágenes y más de manera automática.

Todo tipo de empresas la han incorporado a sus productos: desde hacer presentaciones en escribiendo una orden hasta electrodomésticos que *hablan* con quien los usa, filtros en redes sociales digitales o asistentes virtuales. La IA se ha instalado en todos los rincones de la vida digital y ha llegado para quedarse.

La inteligencia artificial permite hacer de manera rápida tareas que antes podrían llevar horas o días: hacer una carta, buscar fuentes para un trabajo académico, escribir código o diseñar un logotipo son algunas de las utilidades más conocidas y usadas.

Anwar hace los deberes de inglés con una app de IA. Le hace la traducción y la corrección. Cuando tiene ganas de trabajar lo usa después de haberlos hecho para mejorar el resultado. Cuando no, le pide que le haga todo el ejercicio. Ella después introduce manualmente algún error para que no lo note la *profe*.

Su irrupción no ha venido sin riesgos y peligros en los ámbitos personal, social, económicos y ambientales. En concreto:

- **Impacto medioambiental**

Se ha estimado que un chat de texto y herramientas similares consume más de medio litro de agua para escribir un correo electrónico de 100 palabras, y 10 veces más de energía que una búsqueda tradicional en un buscador.

- **En la educación**

Su uso se ha popularizado entre el estudiantado en todas las etapas educativas, especialmente en tareas de redacción e investigación donde utilizan la IA como sustituto del trabajo individual. A su vez, el profesorado ha adoptado herramientas de detección de IA, de poca fiabilidad, que pueden identificar contenido original como generado por IA.

- **Falsas realidades**

El abuso de la IA para la generación de imágenes, vídeos y grabaciones falseadas de terceras personas e instituciones ha comportado graves consecuencias para las víctimas, especialmente con la mejora de la tecnología que hace cada vez más difícil discernir la realidad de la invención.

- **Privacidad y datos personales**

La mayoría de las herramientas de IA almacenan en sus servidores las preguntas, respuestas, documentos y contenidos que suben los usuarios, y utilizan esos datos para mejorar sus productos o venderlos a terceros.

- **Autoestima y autoimagen**

Muchas personas se comparan físicamente con fotografías editadas o falseadas con IA, generando inseguridades.

- **Seguridad**

Esta tecnología permite falsificar la imagen de una persona o su voz con fines económicos o delictivos.

Teresa ha recibido un mensaje de audio de su *hija* pidiéndole una cantidad de dinero que tiene que ingresar en una oficina de transferencias. Se ha puesto muy nerviosa. Era su voz y le decía que había perdido el móvil y que no podía ponerse en contacto con ella directamente por un problema.

Líneas de trabajo

En este ámbito podemos llevar a cabo lo siguiente:

Organizaciones educativas y sociales

- Modificar metodologías de trabajo y de evaluación, de manera que se priorice más el proceso que el resultado.

Adolescentes y jóvenes

- Informar sobre el alto consumo de recursos (minerales para las infraestructuras, electricidad para el funcionamiento de los ordenadores y agua) vinculado a esta tecnología.
- Dar a entender que el desarrollo cerebral está vinculado al pensamiento abstracto, la toma de decisiones, la memoria, el análisis, la síntesis, etc. y que todas estas acciones se pueden dejar de hacer cuando se usa la IA.

Ali ha expresado que no tiene sentido hacer un trabajo de clase cuando una máquina lo hace mejor y más rápido, y que si se encarga la IA, él tiene más tiempo para hacer otra cosa. Un compañero se lo ha rebatido: “¿Para qué tocar un instrumento si puedes escuchar música profesional o jugar a básquet en vez de ver la NBA?”.

- Explicar la concentración de información y de poder que van acumulando estas empresas de tecnología, y la progresiva pérdida de soberanía digital que implica.

Sexting y sexspreading

- ⚠️ Culpabiliza o revictimiza a quien aparece en imágenes de contenido erótico o sexual -especialmente cuando son chicas- ante un caso de su envío masivo sin su consentimiento.
- ⚠️ Una chica cambia su manera de comportarse (más retraída y menos social) o de vestirse (menos maquillaje, ropa más holgada), y nos hace sospechar que puede haber sido sufrido una situación de sexspreading.

Grabar imágenes o videos sexuales e intercambiarlas o enviarlas dentro de una pareja (*sexting*) no es en sí problemático, siempre que haya el consentimiento de ambas personas, tengan capacidad de valorar sus implicaciones y a una cierta edad. Toda persona que lo practique deberá ser consciente de sus riesgos. Antes de hacerlo, deberá tener en cuenta que:

- Lo que se almacena en un dispositivo y más si automáticamente se sube una copia a una nube (opción que por omisión se activa automáticamente en móviles y tabletas), puede acabar en manos no deseadas por un acceso sin autorización al aparato o al servicio en línea por una seguridad deficiente. Y estas personas podrían hacer difusión de ellas por canales privados (chats), subirlas a webs de pornografía u otras acciones indeseables.
- Las relaciones de pareja cambian y pueden pasar de un lado al opuesto (especialmente cuando se es joven). Lo que apeteció hacer un día, más adelante cuando el vínculo que hay entre ambos sea muy diferente, puede usarse con la finalidad de hacer daño.

El problema está en compartirlas sin que la otra persona implicada esté de acuerdo. Aunque esta acción puede ser producto de la inconsciencia, lo más habitual es que sea una agresión con ánimo de dañar su prestigio y crearle malestar emocional (especialmente después de una ruptura u otro tipo de conflicto). Esta práctica es el *sexspreading*.

Isma transita entre estados de rabia y de tristeza profunda. Su ex ha compartido un vídeo sexual que grabaron en un encuentro en el que estaban bajo los efectos de la tina (metanfetamina). Se culpabiliza y arrepiente, y no para de pensar en cómo pudo ser tan idiota.

El movimiento feminista ha puesto en la palestra que, por tónica general y en un contexto patriarcal, la misma acción suele valorarse de una manera muy distinta en función de si la víctima es chico o es chica. Contenidos de cariz sexual que se hacen públicos suelen perjudicar más la imagen de una chica que al de un chico (el tópico de *facilona* y *machote*). Paralelamente, no se debe estigmatizar una práctica sexual consentida ni culpabilizar a la víctima y poner el foco en ella, sino en la persona victimaria y en la falta de consentimiento.

Bárbara se ha enterado de que un grupo de hombres han creado en un chat un grupo con un fin sexual alrededor de ella. Han descargado una foto suya y a partir de esta han creado imágenes sexuales con IA para fantasear que practican sexo con ella. Se está medicando con ansiolíticos y rechaza cualquier relación íntima.

Líneas de trabajo

En este terreno y en función de quien se trata, se puede trabajar lo siguiente:

Adolescentes y jóvenes

- Entender que las características propias de internet conllevan riesgos de privacidad y que hay que evitar ciertas prácticas: compartir con una pareja una contraseña en ciertas cuentas, dejarse una sesión abierta, tener una configuración con una seguridad débil, etc.
- Ser consciente de que las relaciones de pareja muy intensas pueden pasar rápidamente del *amor* como *odio* (por ejemplo, por despecho, cuando se ha estado con otra persona sin ser una relación abierta...) y este tipo de imagen puede ser utilizada más adelante.
- Tener claro la importancia del consentimiento, y de quién es la víctima y quién el o la victimaria.
- Evitar la revictimización de quien la sufre, especialmente si es una chica.

Cris se ha puesto furiosa con su padre cuando ha criticado a una amiga suya por haberse hecho fotos desnuda. Le ha dicho que su cuerpo es suyo y que puede hacer con él lo que le dé la gana: “el problema está en su ex que es el que se la ha enviado a los niños de sus amigos”.

Quien decide practicar sexting

- No mostrar la cara en las grabaciones.
- Borrar elementos que pueden hacer reconocible a la persona reconocible (tatuajes, etc.).
- Filmarlo en un espacio que no se pueda asociar a sus protagonistas.
- Plantear la posibilidad de hacer un pacto por escrito si se decide de manera voluntaria grabar las imágenes de contenido sexual, para prevenir problemas posteriores y tener más herramientas para poder denunciar si se comparten sin permiso.

La víctima

- Darle apoyo emocional y acompañarla en un momento especialmente duro.
- Ofrecerle apoyo psicológico u otro tipo de tratamiento si lo necesita.
- Ayudarle a superar la fase de culpabilidad, dejándole claro que la responsabilidad de lo que ha pasado no está en ella o no la mayor parte de esta.

El victimario o la victimaria

- Promover que se responsabilice de sus actos, asumiendo las consecuencias penales que pueda tener o de otra índole.
- Procurar que participen en un proceso de reparación, con la víctima únicamente si está dispuesta.

Discursos de odio y algoritmos de redes digitales

- ⚠ Tiene pensamientos o conductas fóbicas hacia algunos colectivos.
- ⚠ Insulta o emite comentarios estigmatizadores y que se fundamentan en prejuicios (por un color de piel, una elección sexual, un origen cultural, etc.).
- ⚠ Expresa con vehemencia cuando recibe un taller de multiculturalidad, igualdad y equidad de género u otros, afirmaciones del tipo “¡Parad de adoctrinarnos!” o “La realidad es muy distinta de cómo la contáis”.
- ⚠ Muestra una actitud de rechazo ante cualquier comentario que pueda ser categorizado de *feminista*.

Las app de redes sociales digitales, microblogging o vídeos buscan interacciones y horas de uso, y el criterio monetario conlleva priorizar sobre la calidad su cantidad (lo que se ha venido a llamar *ruido*).

Sus algoritmos aprenden constantemente y detectan que los discursos violentos, de odio y extremistas provocan más visitas y movimiento. De ahí que los potencien. Sabemos, por otra parte, que los consejos de dirección de sus empresas matrices, aun siendo conscientes de ello, no hacen nada para revertir esta situación. De hecho, en 2024 y 2025 las grandes del sector están eliminando la verificación humana de contenidos, dejando en las personas usuarias tal tarea. El resultado -cuando estas ideologías están dedicando recursos ingentes humanos y tecnológicos a crear (su) *opinión* y a llenar la red de su discurso- nos lo podemos imaginar.

Además, magnates del sector están aliándose sin tapujos con la extrema derecha no democrática, y creando vasos comunicantes entre su incidencia tecnológica y la política.

Rabab ha tomado conciencia en un taller que ella también ha hecho afirmaciones estereotipadas de otros colectivos sin ningún tipo de rigor. Aunque ella forma parte de uno que muchas veces es la diana preferida de mitos y afirmaciones falsas, ha favorecido otros sin darse cuenta.

Está demostrado que en el auge de opciones ideológicas y políticas a escala mundial machistas, xenófobas, lgtbifóbicas o negadoras del calentamiento global ha tenido mucho que ver la manipulación social que se ha hecho desde redes sociales digitales (Harari, 2024, Ressa, 2023). Se han usado *bots* que intoxican con cada vez mayor presencia los servicios de internet, algoritmos y campañas orquestadas en esta dirección con mensajes individualizados.

Líneas de trabajo

Algunas actuaciones que podemos hacer en este ámbito:

- Dar a conocer verificadores de contenidos para que dispongan de herramientas para contrastar la veracidad de una información que ha llegado de manera telemática.

Nayeli ha hecho un curso semipresencial en el centro cívico sobre herramientas en línea de verificación. Ahora puede saber si un texto está hecho por una persona o por una IA o si una imagen es real o está producida por un programa, y sabe dónde acudir para comprobar si una información que se está difundiendo es real.

- Sugerir que se desconfíe de afirmaciones que atentan contra el prestigio de algunas personas o colectivos, de las que no se cita la fuente.
- Sacar a la luz a quien le interesa fomentar el odio y como personas ricas aprovechan el malestar o la vulnerabilidad de personas empobrecidas, como atacan la inmigración mientras se aprovechan de ella, que dicen defender la *democracia* mientras atentan contra sus principios básicos, y que justamente quien más manipula y adoctrina es quien vende justamente ser víctima de ello.

Pornografía

- ⚠ **Hace comentarios en espacios de educación sexual o informales -aunque sean inmaduros o en un tono de broma- cuyo origen puede estar en la pornografía.**
- ⚠ **Se encuentra haciendo sexo con prácticas -de manera activa o pasiva- que no son las propias de su edad o maduración y que seguramente imitan lo que ha *aprendido* en el porno.**
- ⚠ **Alardea de su conocimiento de webs de contenido sexual o de categorías en las que clasifican los vídeos.**

Cuando se trata la pornografía, suele haber una confusión entre dos realidades:

- El acceso a ver prácticas sexuales explícitas realizadas por profesionales, por personas que ganan dinero con ellas o en animación, en diferentes presentaciones: vídeos de acceso público o de pago si se expresa ser *mayor de edad*, imagen en vivo con chat para interactuar, producciones reservadas a personas suscritas a una cuenta, juegos interactivos y otros).
- La presencia de conductas violentas -en las que la gran mayoría de las personas que las sufren son mujeres- que las *normalizan* y la participación obligada de chicas menores o de víctimas de la trata y la esclavitud sexual.

En los albores de la revolución digital, Cooper (1999) planteó el “Modelo de la triple A” para explicar por qué es tan fácil consumir pornografía en exceso: su accesibilidad, su asequibilidad y el anonimato de la red. Estos tres factores reducen la fricción comportamental (reducen el coste o el esfuerzo necesario para ciertas conductas), y facilitan que se tenga siempre a mano una recompensa inmediata y psicológicamente poco costosa.

Líneas de trabajo

Este tema se debe abordar en dos poblaciones diana preferentes, a las que hay que añadir quienes tienen una adicción:

- Familias como población destinataria directa y la infancia como la final.
- Adolescentes y jóvenes.

Familias

Mientras se va trabajando una legislación y sistemas tecnológicos que impidan que los niños y niñas accedan a la pornografía (y a otros contenidos que también pueden ser muy traumáticos a estas edades), esta protección recae en m/padres u otras figuras adultas referentes.

Aunque aplicaciones informáticas pueden ayudar a limitar el acceso a estos contenidos, el control parental va mucho más allá que instalar un servicio así. Las familias tienen que:

- Limitar las pantallas que están accesibles.
- Supervisar el uso que hacen de ellas.
- Mantener un clima de confianza par que puedan expresar cualquier problema que tengan con ellas.
- Disponer de sistemas para captar los contenidos a los que puede acceder (permitir un acceso únicamente a aplicaciones para público infantil).

Iria está en el ciclo medio de Primaria. Para un trabajo de clase de manualidades consultó en un buscador las palabras “caja roja”. Acabó viendo pornografía sin desearlo y le afectaron mucho ciertas imágenes. Su padre se lo notó cuando la vio en casa. La está ayudando poco a poco a gestionar la experiencia.

Adolescentes y jóvenes

Es importante educar en el tema del porno y fomentar el pensamiento crítico ante él en estas edades, y especialmente en el sexo masculino por ser mayor consumidor. Debe tratarse:

- El impacto que puede tener en la construcción de la sexualidad.
- Las prácticas sexuales que muestra y evitar que se tomen como referente.
- La falta de vínculo afectivo.
- Cómo alimenta estereotipos de género o raza, y normaliza conductas sexistas, machistas e incluso violentas.

Ángel, en su primer encuentro íntimo con un chaval, le cogió por el cuello y le acercó la boca a su pene. Su pareja, manifiestamente molesta, le preguntó de qué iba, se vistió y se fue. No ha acabado de entender qué ha hecho mal. Lo ha visto muchas veces y pensaba que se hacía así.

Personas adictas

Hay que informar sobre la existencia de la adicción al sexo virtual en población adulta, *sacar del armario* esta realidad y dar a conocer las consecuencias en la persona que la sufre y en su entorno. Con las personas adictas hay que hacer un proceso para que reconozca el problema, rompa el ostracismo asociado, y pida ayuda profesional si no puede revertir la situación por sí solo/a.

Aceptación de condiciones y de contratos

- ⚠ Piensa que todo lo que tenga que ver con la parte legal de aplicaciones y servicios en línea que usa (contrato, cláusulas que se aceptan, cookies, etc.) no le incumbe o interesa.
- ⚠ Ignora que antes de instalarse una app o usar ciertos servicios puede acceder a un resumen comprensible de las cláusulas que se van a aceptar.

La capacidad de comprender aquello que se lee es una de las habilidades necesarias para disponer de autonomía y poder ejercer la libertad en sus diferentes vertientes. Sin embargo, el creciente uso de las pantallas en general y en especial del móvil no está facilitando ni que se lea, ni el pensamiento abstracto, profundo y analítico.

El uso de cada servicio en línea va ligado a un contrato o a unas cláusulas que la persona usuaria debe aceptar para disfrutar de ellos. Este hecho está caracterizado por:

- La baja conciencia de que, a pesar de que un contrato es un acuerdo entre dos o más partes, está redactado y definido únicamente desde un lado (el de la empresa).
- Su aceptación, que puede ejercerse mediante un clic, es válida jurídicamente y su desconocimiento no exime de su cumplimiento.
- Aunque la legislación obliga a que sea más, las propias características de los dispositivos y de sus prácticas más comunes no facilitan su lectura y análisis: pantalla pequeña, multitarea, deseo de disfrutar de ello rápidamente, lenguaje y conceptos informáticos o jurídicos poco comprensibles, etc.

Viqui encuentra divertido que una cosa de las webs se llamen *galletas*. Para ella las *cookies* solo son un clic más para ver las páginas. Siempre la da al botón *Aceptar todas*. No sabe qué son ni para qué sirven, ni tiene curiosidad en saberlo.

Líneas de trabajo

Una propuesta de trabajo educativo necesaria vinculada a las pantallas es facilitar que las personas usuarias:

1. Lean los contratos o las cláusulas, o busquen algún resumen o análisis que lo haga comprensible.
2. Analicen qué implica y va acorde con los propios principios.
3. Decidan si quieren aceptarla o no, entendiendo que en este último caso tendrán que

renunciar a él o buscar alguna alternativa que no atente contra su privacidad, sea más transparente o menos comercial.

4. Asuman las consecuencias de su decisión.
5. Sean capaces de reclamar a la empresa (mediante oficinas de atención de consumo u otros canales) si no ha cumplido con las cláusulas.

Andrés ha leído a todo el resto del grupo algunos párrafos del contrato de la red digital más usada en la clase. Después de hacerlo, le ha dicho a la tutora que hace años que la tiene instalada, pero no las conocía. Esta la ha lanzado una ***pregunta dardo***: “¿Para qué te parece que te enseñaron a leer cuando eras pequeño?”.

Algoritmos

- ⚠ Cree que las redes sociales digitales son espacios horizontales en los que las personas voluntariamente expresan sus opiniones.
- ⚠ Tiene la impresión de que controla a qué contenidos accede y qué ve.
- ⚠ Valora que la vigilancia no le afecta porque *no tienen nada que esconder* y que a estas empresas no les importa lo que haga ella o él.

De la misma manera que en sector de la informática hablar de la nube es una forma cuasi poética de referirse a una realidad que de celestial o etérea tiene bien poco, referirse al *algoritmo* es una manera simple de agrupar en un término a todo un conjunto de instrucciones informáticas escritas con una finalidad.

Isa explica con una sonrisa a su abuela que hace años que no se usan lo que ella llama un *usb*, que ahora se usa el puerto USB-C y que se sube todo a la *nube*. Pero cuando le ha preguntado dónde están exactamente sus archivos y si sabe qué hacen con ellos, no ha sabido qué responderle.

Refiriéndose a redes sociales digitales o a servicios en línea, este tipo de programación se caracteriza por:

- Ser opaca: ni se explica cómo funciona, ni se da a quien domina la programación la posibilidad de acceder al código.
- Favorecer un uso continuado de la aplicación.

Jameson ha entendido el funcionamiento de una plataforma de vídeo. Le han comparado uno con un caramelo. Antes te daban un par, te lavabas los dientes, y ya. Ahora, cuando te lo acabas, siempre te ofrecen otros cinco buenísimos. Y, si dudas, te meten el caramelo en la boca: “Por eso hay tantas *caries digitales*”.

- Actuar de una manera poco ética, aun sabiendo que ofrecen muchos contenidos que atentan contra los derechos humanos.

José César Perales (2024) explica el concepto de la *asimetría informacional*: las aplicaciones recogen y analizan nuestro comportamiento y disponen de mucha más información sobre nosotros que nosotros sobre su funcionamiento. Y sobre las decisiones que toman, lanza preguntas para abrir la reflexión: “¿Qué puede pasar si dejamos a los algoritmos decidir qué presentarle a un o una adolescente con ideaciones suicidas o con problemas en su relación con la comida? ¿O qué puede ocurrir si esos algoritmos priorizan la viralidad sobre la fiabilidad de los contenidos?”.

Gonzalo ha puesto en práctica lo que le ha propuesto la educadora. Ha cotejado la lista de las películas más vistas en España de su perfil con otro perfil de la misma cuenta del servicio de streaming. Casi no coincidía la lista de uno con la del otro, y las carátulas de las mismas pelis son diferentes. Ha visto claro cómo juegan con él.

Líneas de trabajo

Algunas propuestas para intervenir este tema pueden ser:

- Quitar el halo de misterio asociado a la palabra *algoritmo* y explicar que es el resultado de programación de personas que trabajan para cumplir el encargo de la empresa para la que trabajan y del deseo (o no) de arreglar sus impactos indeseables.
- Dar a conocer la función fundamental de este tipo de programación: conseguir que quien usa el servicio o app esté el máximo de tiempo usándolo y con un nivel de atención alta, e interactúa con lo que muestra.
- Ayudar a que se tome conciencia de que la relación de las redes sociales digitales con estados de ánimo y emocionales facilita que cambiemos en la dirección que nos marcan, que deseemos un producto o servicio innecesario, que pensemos de cierta manera porque le interesa a un grupo de poder, etc.
- Dejar constancia de que cada vez más los contenidos que muestran no son generalistas, sino que están personalizados: adaptan aquello que la empresa o grupo de poder quiere ofrecer, a lo que la persona usuaria de las pantallas quiere encontrarse.

Huella digital

- ⚠ **Envía o sube contenidos que atentan contra la propia intimidad o la de otras personas.**
- ⚠ **Comparte imágenes o información privada de manera telemática sin valorar antes las repercusiones que puede tener ahora o más adelante.**

La población adolescente y joven no percibe diferente su vida cara a cara de la digital. No las ve como categorías separadas, sino como un contínuum que, en la mayoría de los casos, tienen coherencia entre ellas, se desarrollan de manera paralela y cada una nutre la otra.

Todo ello no quita que en realidad sí haya diferencias importantes entre ellas. Una significativa es que lo que pasa por los dispositivos conectados a internet deja rastro, y con ello:

- Cancelar o cerrar una cuenta en una red social digital no implica que se borre la información. Lo más frecuente es que cierre la puerta de entrada, pero sus bases de datos siguen conteniendo aquella información.
- Es relativamente sencillo -y más para quien las usa habitualmente- hacer una copia o grabar la información que se consulta en una pantalla. De ahí que lo que se elimina en un lado, puede permanecer en el otro (y más cuando son contenidos *polémicos* desde cualquiera de sus vertientes y se da más la práctica de almacenarlo).

Otro factor diferenciador es el tiempo que transcurre entre el impulso y la acción. El tiempo que transcurre entre una decisión -no siempre racional- y su publicación o envío puede ser cercano a cero.

Antony insiste a su chica por chat que le envíe una foto de sus pechos. Le ha dicho que todos los de su grupo tienen fotos de sus chavalas. Si la consigue se la enseñará a sus colegas y seguro que intercambian alguna. Algún colega también ha visto el hilo de la conversación que han mantenido.

Si le sumamos el hecho que adolescentes y jóvenes no suelen pensar en las consecuencias de sus actos, la impulsividad característica de la edad, y la falta de conciencia de riesgo, el coctel está servido. Así, no es extraño que ciertas cosas que se comparten vía internet acaben generando problemas relacionados con la huella digital.

Tamara tiene que ir a hablar con la directora del casal de verano. La ha citado en la sede de la asociación. Ha visto fotos suyas tomando copas por la noche con unas amigas de fiesta, hechas el día que había comunicado a la empresa que no podía ir a trabajar por estar *indispuesta*.

Líneas de trabajo

La intervención preventiva tiene dos poblaciones destinatarias.

Familias

- Fomentar que respeten los derechos de imagen e intimidad tanto de sus hijos/as como de otras niñas y niños.
- Asegurar que tienen algún sistema de consentimiento previo antes de registrar imagen o vídeo en el que reconocen personas.
- Explicar sistemas más seguros que redes sociales digitales para compartir imágenes entre grupos cerrados de familias.

Adolescentes y jóvenes

- Trabajar situaciones que se pueden dar y que una huella digital puede pasar factura, para que -si se encuentran en un momento parecido- se lo piensen dos veces antes de hacer según qué.
- Diferenciar entre cometer errores -equivocarse y aprender forma parte de un crecimiento maduro- y que estos puedan conocerse más adelante porque las tecnologías digitales lo pueden favorecer.
- Dar a entender que la privacidad y la intimidad -tanto la propia como la ajena- tiene valor y hay que cuidarlos.

Leire está yendo a una psicóloga. La necesidad que tenía de compartir todo lo que hacía le estaba influyendo cada vez más en cómo se comportaba y en su imagen. Al final ya era una obsesión. Le ha gustado una cosa que le ha dicho: “Cuando subes algo es como si lo perdieses un poco, deja de ser tuyo”.



Herramientas de trabajo



Estudios de uso e impacto

- ⚠️ Desconocemos realmente cómo se usan las pantallas en nuestro territorio y que problemas están creando y que percepción tiene la población de ello.
- ⚠️ Carecemos de la información rigurosa necesaria para justificar la necesidad de iniciar un programa o dedicar un presupuesto específico para la prevención asociada a las pantallas.
- ⚠️ Requerimos de un conocimiento de la realidad que nos permita marcar líneas de actuación o priorizar entre diferentes estrategias de trabajo ante el fenómeno de las tecnologías.

Si algún sector es especialmente dinámico, es el de las pantallas. De ahí que las administraciones públicas y las organizaciones de la sociedad civil que trabajan en un territorio específico (población o mancomunidad, ciudad, provincia, comunidad autónoma, etc.) deberían disponer de información más o menos actualizada sobre qué aplicaciones se usan y qué prácticas de riesgo se están llevando a cabo. Y para ello hay que marcarse como una línea de trabajo -y dedicarle los recursos necesarios en tiempo o dinero- su estudio.

Carmela quiere evitar injerencias políticas y que se pueda usar cierta información con fines electorales. Le ha propuesto a la regidora que el estudio sobre usos de pantallas se haga cada cinco años. Es asumible dentro del volumen de trabajo y no coincidirá con el tiempo del mandato.

Se sugiere que el estudio tenga:

- **Una parte cuantitativa objetiva** mediante cuestionarios de una muestra cuyos resultados se puedan extrapolar.
- **Grupos focales**
Con la población estudiada (adolescentes, jóvenes, familias, etc.) y con profesionales que intervienen en primera línea o agentes sociales en contacto con los primeros grupos. La opinión profesional también se puede recabar mediante un cuestionario semiestructurado.

Sunita le ha dicho al técnico que, si quiere que las chicas hablen de cosas íntimas, haga un grupo solo de chavalas. Le ha comentado que, si es mixto, algunos chicos hablan todo el rato y ellas están calladas. Y le ha pedido que no se lo tome mal, pero mejor si lo conduce una mujer: “A muchas les da igual, pero otras se abrirán más”.

Los cuestionarios en centros educativos permiten acceder a casi la totalidad de la población cuando secundaria es obligatoria, y el profesorado podrá supervisar la realización del estudio. Los cuestionarios en línea favorecen dos cosas:

- El anonimato en las respuestas, ya que no pasan por las manos de ningún profesional.
- El ahorro de recursos (entrarlos manualmente y papel).
- El tratamiento estadístico.

Cuadernos didácticos

- ⚠ Valoramos importante profundizar en el trabajo que se inicia con una intervención puntual relacionada con las pantallas (un taller, una visita a una exposición, etc.).
- ⚠ Deseamos trabajar el tema, pero nos encontramos faltos de herramientas, ideas o actividades para hacerlo, o de tiempo para podérmolas preparar.
- ⚠ Apostamos por la implicación de los y las profesionales que estamos cada día con la población destinataria, en la prevención en el ámbito de las apps y los dispositivos.

El trabajo llevado a cabo por especialistas externos tiene ventajas, pero también limitaciones. A pesar de saber mucho sobre el tema y tener una holgada experiencia en prevenir y trabajar esta materia, no conoce el grupo y las personas con las que va a intervenir.

Mónica le ha explicado unos minutos antes de empezar un par de cosas a la especialista que ha venido al instituto a impartir un taller de pantallas. Con disimulo le ha señalado dos chicas que han sido acosadas, y uno que tiene un TEA: “Seguramente hará intervenciones fuera de contexto”.

En cambio, las y los profesionales de primera línea -aquellos que están codo a codo con criaturas, adolescentes, jóvenes o población adulta- pueden conocen bien:

- Las dinámicas del grupo.
- Las características sociales, físicas o psicológicas de algunas personas: un trastorno o una discapacidad sensitiva, estar en un momento muy delicado, tener dificultades idiomáticas, etc.
- Algunas experiencias que han vivido con pantallas en su grupo o conflictos que se han generado con ellas y se ha tenido que gestionar.

Los cuadernos o materiales didácticos parten del convencimiento que la educación en pantallas hecha por el equipo referente de la población destinataria es especialmente valiosa por su capacidad de adaptar la intervención al grupo que conoce. Son propuestas educativas para facilitar a profesionales y agentes sociales la intervención con ciertas poblaciones y buscan facilitarles el trabajo.

Wei ve como el educador de la ocioteca está conduciendo una actividad que tiene en una publicación sobre el daño que se puede hacer a otras personas con un móvil. Va siguiendo la propuesta del cuaderno paso a paso, y adaptándola se ve algo que sabe que no le funcionará.

Serán más útiles si tienen estas peculiaridades:

- Están dirigidos a un sector de población concreto y están adaptados a sus necesidades, usos de las pantallas y nivel.
- Son de consulta y aplicación fácil y rápida, ya que en general no disponemos de mucho tiempo para prepararnos las actividades.
- Están aliados con los objetivos del centro educativo y con las competencias que necesariamente tiene que ir desarrollando el alumnado.
- Proponen actividades de manera secuenciada y descritas paso a paso con una alta concreción, para que no tener que tomar muchas decisiones a la hora de seguirlo, ni dedicar mucho esfuerzo en su implementación.
- Incorporan todo lo que el equipo educativo necesitará: una guía para profesionales, y el material de apoyo en diferentes formatos (vídeos, fichas, enlaces a internet, etc.) para el grupo destinatario de la acción.

Reina tiene que apuntar en una tabla que le han facilitado todos los dispositivos electrónicos que tienen en casa y pesar todos los cables y máquinas que no usan. En clase calcularán los metros cúbicos de tierra que extraerán para conseguir los minerales necesarios para producirlos.

Exposiciones

- ⚠ Queremos aprovechar un espacio común o donde pasa o está mucha gente para poder sensibilizar o educar sobre pantallas.
- ⚠ Valoramos interesante una intervención preventiva que facilite una dinámica más relajada e informal, en pequeño grupo y con un cierto movimiento.
- ⚠ Apostamos por un soporte gráfico que dé más juego que una presentación unidireccional de diapositivas.

Un formato que puede ser válido para informar y sensibilizar sobre las pantallas son las exposiciones físicas: paneles que se colocan en un orden concreto y que forman una exposición. Se pueden poner en una biblioteca, un espacio de la juventud, un centro educativo, un centro cívico u otros.

Progresivamente y con el impulso que dio la pandemia de la covid a la vía telemática en la educación, se van ofreciendo versiones digitales. Esta tecnología está más limitada que la física en algunos aspectos. Sin embargo, mejora otros, como su versatilidad o el hecho de que pueda incorporar interacciones.

Una exposición educativa no deja de ser un pretexto para intervenir en un tema o varios; cada panel puede tratar un aspecto concreto de las aplicaciones o los dispositivos. De ahí que su impacto aumenta si está dinamizada por algún agente social que potencie el análisis de sus contenidos, los adapte al grupo que la visita y fomente la participación.

Tati está viendo con dos amigas una exposición sobre riesgos de las tecnologías que estará unos días en la sala de audiovisuales. Hay temas que no le interesan y otros en los que ha puesto atención. Al salir, le ha dicho al *profe* que alguna afirmación no está bien: “Eso era antes. Ahora los chicos enseñan su cuerpo igual que las chicas”.

Llevar a cabo actividades complementarias a la visita, después de la visita y en otro espacio, ayudará a profundizar en sus contenidos y a intervenir de manera más profunda en aspectos que la exposición únicamente apunta.

Charlas y talleres por especialistas

- ⚠️ Vemos importante reforzar el trabajo del profesorado o del equipo del centro con profesionales de fuera.
- ⚠️ Nos falta tiempo o energía para preparar una intervención de calidad sobre las pantallas en el centro.
- ⚠️ Nos interesa ver cómo enfoca el tema con grupos como el nuestro, especialistas en la materia.

Lo ideal es integrar el tema de las pantallas de manera transversal en el trabajo cotidiano de un centro educativo, y disponer del tiempo y la tranquilidad necesaria para informarnos y poder asegurar la calidad de las intervenciones. No obstante, las obligaciones curriculares, la cobertura de necesidades apremiantes, las normativas que tenemos que cumplir junto al papeleo que lo acompaña, la multitarea y responsabilidades que tenemos, u otros, no nos lo facilitará.

De ahí la conveniencia en ocasiones de contar con el trabajo externo dinamizado por especialista en pantallas o en uno de los ámbitos que incluye. Los talleres suelen tener una duración entre una y dos horas, y ser puntuales o llevarse a cabo en más de una sesión. Estas actuaciones permiten llevar a cabo la acción preventiva sin dar demasiado trabajo al equipo del centro.

Manu se ha identificado con lo que han explicado en el taller que han hecho en tutoría. Él también ha comprobado que cuanto más tiempo pasa en algunas aplicaciones, peor se siente. Se le agudizan algunos complejos que ya tiene y se le suman otros más.

Hay dos maneras de hacerlo, teniendo en cuenta que entre una y la otra hay todo un abanico de posibilidades y que se puede alternar entre ambas metodologías en una única sesión:

- **Charla**
Pone más énfasis en la transmisión de contenidos: información, actitudes y acciones. Sigue un modelo de comunicación más vertical, y permite tocar muchos temas en poco tiempo.

Selena ha dado su opinión sobre por qué siempre quieres el último modelo de móvil cuando se lo ha preguntado la tallerista. Esta ha hecho participar a la mayoría de los chicos y chicas de la clase con preguntas concretas y de respuesta rápida. Así no se sale del guion y más o menos lo trata todo.

- **Taller**

Da más protagonismo en la intervención a la escucha de las creencias, experiencias y opiniones del grupo, y así poder adaptar la dinámica a lo que se va encontrando. El trabajo es más pausado, así que implica sacrificar contenidos.

Ambas tienen ventajas e inconvenientes. A pesar de que la que tiene más prestigio es esta última, la participación de especialistas externos no es barata (aunque no la pague el centro educativo, otra organización se hace cargo de su coste) y todo lo que tiene que ver con la participación, escucha, trabajo en grupo y metodologías de este estilo puede ser asumido por los propios equipos. En cambio, la transmisión de contenidos específicos únicamente lo puede hacer un o una especialista.

La metodología del taller tiene que ser acorde con lo que defiende. No será demasiado coherente defender que no caigan en la seducción del móvil en un taller en el que se capta constantemente su atención con vídeos, imágenes o actividades en línea. De ahí que haya profesionales que prefieran no usar en los talleres sobre pantallas herramientas tecnológicas.

Amanda le ha pedido al que está haciendo la charla que ponga algún vídeo porque si no, se *aburre*. Él le ha respondido que no pasa nada si no se divierte: “A mí tampoco me ha divertido levantarse a las 6 para llegar desde mi pueblo hasta aquí, pero que es lo que hay”.

Folletos

- ⚠ Necesitamos un soporte físico para reforzar y como recordatorio de contenidos que se han trabajado en una actividad.
- ⚠ Nos es útil mostrar algún resultado físico y palpable de un trabajo alrededor de las pantallas ante una estructura técnica o política, o financiadores.
- ⚠ Tenemos personas que no participarán en actividades presenciales, pero sí pueden acceder a información o propuestas de acción en papel o en un formato digital.

Las producciones en papel (postales, folletos, etc.) tienen que ser finalistas. Es decir, aquello que explican sobre los servicios en línea y los dispositivos tiene que funcionar por sí solo, sin necesitar ninguna explicación. Hecho que no quita que un acompañamiento profesional de su lectura siempre mejorará su impacto.

Deberán tener una gráfica y un estilo acorde con la población destinataria para motivar su consulta. Y educando sobre el uso de las pantallas, tiene una cierta gracia usar un soporte no digital para tomar una cierta distancia con el tema.

Después de un taller u otra intervención pueden reforzar la intervención. Además, su formato permite compartirlo con otras personas que no han asistido a la sesión. Recomendamos no darlos de manera indiscriminada por ecología y aprovechamiento de los recursos, sino ofrecerlos o ponerlos en un expositor para que lo coja o consulte únicamente quien tenga interés.

Iker tiene en su mesa un desplegable que explica diez técnicas usadas videojuegos para captar la atención y que se siga jugando: premios diarios, ofertas temporales, skins personalizados, subidas constantes de nivel, cajas botín... Mientras juega, va localizando algunas de las estrategias que explica el folleto.

Infografías e imágenes para canales digitales

- ⚠ Valoramos que la importancia de ciertos mensajes que queremos transmitir justifica utilizar el canal de las redes sociales digitales.
- ⚠ Detectamos una cierta resistencia a leer o poca costumbre de hacerlo entre la población con la que intervenimos.
- ⚠ Queremos complementar el trabajo educativo en pantallas con ideas clave, directas y organizadas de manera atractiva.

Sabemos que una buena parte de adolescente y jóvenes usan redes sociales digitales y chats que también permiten compartir imágenes. Las ventajas de sensibilizar sobre las pantallas mediante estas tecnologías y servicios son obvias, aunque no están exentas de una cierta contradicción.

Pau mira en el móvil cuántas horas pasa usando cada app, consulta allá unas infografías con consejos para usar con moderación las redes sociales digitales y cuando quiere saber el tiempo que hace, no abre la ventana: mira la aplicación *Tiempo*.

Si usamos canales telemáticos para educar o informar sobre pantallas, sugerimos tener en cuenta lo siguiente:

- Ofrecer los mismos contenidos con un canal alternativo para quien no quiera o no pueda usarlas, pueda acceder a ellos: carteles, folleto, etc.
- Si usamos un chat o una red digital, ofrecer al menos dos posibilidades diferentes (intentando que una sea de código abierto) con la misma información para no hacer publicidad de una marca específica, ni favorecer monopolios *de facto*.

Martina está conociendo el *fediverso*, las redes sociales digitales de *software* libre, código abierto y descentralizadas. Para informarse de las actividades de educación emocional que ofrece el espacio joven, las dinamizadoras recomiendan seguir su canal en Mastodon, aunque también las publicitan en el más comercial.

- Realizar un uso moderado y complementario a otros canales, evitando la práctica frecuente de confundir la información que dan las *métricas* con el impacto real, o buscar interacciones como objetivo y no como medio para conseguir otras cosas.

Lecturas interesantes (y entretenidas)

- Haidt, J. *La generación ansiosa*.
- Ramis, A. *De 0 a 3 ¿nada de pantallas?*
- Duque, I.- Jódar, F *Acompañando a las nuevas generaciones en la era de las pantallas*
- Horwitz, J. *Código roto*
- Ball, M. *El metaverso*
- Navas, J.F. *Trampas*
- Hari, J. *El valor de la atención*
- Harari, Y.N. *Nexus*