

Marco Teórico:
Conectados, pero con cuidado
Bienestar Digital para la Prevención Ciberdependencias

La era digital transformó la adolescencia. Esto quiere decir que las generaciones actuales son nativos digitales, inmersos en un entorno donde la tecnología y las pantallas forman parte intrínseca de su vida diaria, comenzando su exposición a edades cada vez más tempranas. Esta conectividad constante, si bien es una fuente inagotable de ventajas como el acceso a la información, recursos educativos, la comunicación y el desarrollo de nuevas formas de expresión, también conlleva riesgos significativos los cuales se verán a lo largo del desarrollo del taller. Por eso, para llevar a cabo este trabajo, se utilizó material del Ministerio de Justicia de Argentina donde se mencionan, sugiere y brinda conceptos, recomendaciones y algunos conceptos que orientarán de alguna manera a los padres/tutores en este recorrido digital.

Primeramente, se debe tener en cuenta que a los niños y adolescentes se los considera *residentes o visitantes digitales*. Al estar inmersos en el entorno digital, también están expuestos a ciertos riesgos como ser:

- Información diversa en gran cantidad, distorsionada o inapropiada.
- El acoso (ciberbullying, grooming y sexting)
- El sedentarismo.
- La apatía social, el poco interés de relacionarse y el aislamiento.
- Dificultad para el desarrollo de habilidades sociales y otras capacidades.

No obstante, no todo es riesgo, sino que más allá de eso también encontramos el lado positivo del uso de estas tecnologías entre las cuales se puede mencionar:

- Facilidad para obtener recursos educativos y de información.
- Facilidad para la interactividad, la integración, la comunicación y el aprendizaje.
- Pertenencia a grupos para actividades específicas que son de su interés.
- Posibilidad de generar contenidos, explorar y expresarse en distintos campos.

Los adolescentes forman parte de las tecnologías pero esto no garantiza que sepan cómo usarlas. Van aprendiendo y reparando en su uso que va más allá de la escuela, el entorno digital es parte de la cultura.

Por este motivo, se recomienda a los padres/tutores que estar conectados o más bien, la conectividad no puede ser una excusa para que no tengan un control determinado, es importante conversar con los menores, para que puedan dimensionar los diferentes riesgos que existen en el entorno digital para que puedan estar más precavidos. Y los adultos responsables de ellos deben acompañarlos en este proceso para poder ayudarlos a potenciar sus habilidades y evitar problemas futuros de conducta, por ejemplo.

Entonces ¿De qué hablamos cuando decimos Bienestar Digital?

El bienestar digital es esencial para una vida equilibrada y saludable en la era digital. No implica rechazar la tecnología, sino de usarla de forma consciente y productiva, minimizando los efectos negativos que puede generar en la salud mental y física, en la productividad y en las relaciones interpersonales. Fomentar una cultura de bienestar digital es una responsabilidad compartida que involucra a individuos, familias, educadores y a la sociedad en general.

No obstante, además de los riesgos que se mencionaron al principio hay un sinnúmero de otros conceptos que se debe conocer para poder estar atentos aún más con ellos y prevenirles de ciertas cuestiones que pueden resultar muy dañinas tanto para ellos como su entorno. Se adquirirán conocimientos en cuanto a ciberdependencia (tipos, características), dependencia a los videojuegos, estafas virtuales, ludopatía, entre otras más.

Todo ello con el objetivo de que los padres/tutores tengan una participación activa y responsable al momento de concientizar a sus hijos, o los docentes a sus estudiantes sobre estos riesgos del entorno digital; que puedan fundamentar el buen uso de la tecnología para potenciar sus habilidades, y de esta manera, evitar problemas futuros.

¿Qué es la ciberdependencia?

La “ciberdependencia” hace hincapié en la falta de controlar el impulso de estar conectado a internet o con dispositivos tecnológicos de manera excesiva. Esto interfiere con la vida personal, social, laboral y académica de las personas. Las consecuencias pueden llevar a experimentar ciertas emociones/sentimientos como la ansiedad, nerviosismo e irritabilidad los cuales prevalecen en momentos determinados, como por ejemplo, cuando no pueden acceder a sus dispositivo o a la conexión a internet. Esta afición se manifiesta mediante varios comportamientos como ser: necesidad constante de revisar el teléfono, el miedo a perderse algo en particular por no estar conectado. Esto se conoce también como FOMO (*Fear of Missing Out*) miedo a perderse algo.

Dentro de los síntomas de la ciberdependencia se encuentran:

- ✓ **Síndrome de alienación:** sentirse menos que los demás por no estar conectado en la red, provocando soledad, tristeza y depresión.
- ✓ **Phubbing:** darle más importancia al dispositivo de conexión que a las personas que lo rodean en el momento.
- ✓ **Textofrenia:** sentir que el teléfono recibe notificaciones pero en realidad no ha llegado nada.
- ✓ **Nomofobia:** miedo a no tener el celular al lado o salir de la casa sin él.
- ✓ **Vamping:** estar conectado hasta altas horas de la noche a las redes sociales.
- ✓ **Taxiedad:** sentimiento de angustia al ver que no se recibe respuesta inmediata de un mensaje.
- ✓ **Síndrome del mensaje múltiple:** necesidad de pertenecer a múltiples chats e interactuar en todos para sentirse socialmente incluido.

Tipos de Ciberdependencia

Dependencia de redes sociales: uso excesivo de redes sociales como Facebook, Instagram, Tik Tok, Youtube, Snapchat, WhatsApp, Twitch, una necesidad obsesiva de comprobar y actualizar las plataformas de redes, las interacciones sociales a través de internet pueden volverse más comunes e importantes que las relaciones en personas, lo que a menudo resulta en problemas de funcionamiento y alteraciones en las relaciones con el mundo real.

Dependencia de Videojuegos: uso excesivo de videojuegos y juegos de ordenador, a menudo se puede ver como una manera de ocupar el tiempo libre o lleva al abandono de responsabilidades.

Adicción al móvil: conocida como nomofobia se caracteriza por el miedo irracional a no poder acceder al celular. Las personas que padecen este trastorno suelen experimentar ansiedad cuando no tienen el móvil cerca y revisar compulsivamente notificaciones, redes sociales, mensajes y juegos en líneas.

Ciberdependencia: más allá de las pantallas

La ciberdependencia puede ser causada por varios factores, como ser:

- ✓ La baja autoestima, ansiedad, depresión o dificultades para relacionarse socialmente puede conducir a la persona a refugiarse en internet, es decir, en el mundo virtual donde serán aceptados fácilmente o se sentirán más cómodos. Además, comienzan aparecer comentarios o “likes” en sus redes sociales y eso les produce una estimulación constante y como resultado de eso, genera un ciclo de dependencia.
- ✓ Utilizar internet de una manera gradual y cada vez en mayor tiempo como una manera de evitar los problemas reales o emociones complejas.

SNAPCHAT: filtros, amigos e historias instantáneas

Una de las aplicaciones más utilizadas por nuestros jóvenes y adolescentes es Snapchat. Por ende, la preocupación es cada vez mayor entre sus usuarios debido a que no se tiene en cuenta los riesgos asociados a esta red social; si bien Snapchat es una aplicación donde encontramos filtros y contenido efímero, hay aspectos de seguridad y privacidad que se debe tener en cuenta.

Como bien se sabe, esta aplicación facilita el intercambio de fotos y videos entre personas a lo que se denomina *snaps*. A medida que se hacen fotos o videos también se puede agregar filtros y/o efectos antes de que el contenido sea compartido y una vez hecho este proceso, el contenido desaparece una vez que los demás lo ven.

Como todas las aplicaciones también tienen sus riesgos y más al establecer contactos con personas diferentes, si bien puede ser que tengamos gente que

conozcamos, pero en reiteradas ocasiones existen otros contactos que no conocemos. Por eso, esta plataforma implementa ciertas medidas de seguridad y más aún cuando hay menos de edad de por medio porque la información que se brinda del otro o de uno mismo puede ser falsa. Snapchat ofrece a sus usuarios una experiencia divertida pero su uso desmedido puede provocar una dependencia, por eso si se observa que el individuo (hijo, sobrino, hermano) utiliza la plataforma de manera abusiva se debe intervenir de manera inmediata.

Inclusive, cuando surge esta aplicación tuvo la reputación de “aplicación de sexting” por su mecanismo de eliminar las fotos de manera automática, como se mencionó con anterioridad; es muy importante que los usuarios tengan en cuenta que los contenidos que envíen, aunque solamente se puedan ver una vez, pueden ser compartidos y almacenados.

Por otro lado, Snapchat también cuenta con una configuración de localización la cual permite compartir la ubicación geográfica en tiempo real de sus usuarios para poder encontrarse. Esto si es útil para hacerlo entre amigos ya que es una información específica, pero cuando trasciende el círculo de amistades es donde comienza el riesgo, porque la seguridad de cada uno queda vulnerable, y en muchas ocasiones puede suceder que el sujeto en cuestión sea menor de edad y esto es debido a que la plataforma no pide verificación de edad confiando en que sus usuarios coloquen sus fechas reales de nacimiento al registrarse.

Otras preocupaciones que puede haber sobre Snapchat:

- **Ciberacoso:** Es un problema en cualquier red social, igual que en el mundo real. Por desgracia, menos de una cuarta parte (23%) de las víctimas de ciberacoso en la escuela secundaria denuncian el abuso a un adulto. Y la desaparición de los mensajes hace aún menos probable que lo notifiquen a un padre o profesor.
- **Contenido inapropiado:** Según Snapchat, el contenido de Historias es moderado, pero “algunas publicaciones pueden contener imágenes o pies de foto que no violan explícitamente nuestras Directrices de la Comunidad pero que contienen contenido sensible o sugerente”. Los Snaps individuales también pueden mostrar imágenes o vídeos a los que preferirías que tu hijo no estuviera expuesto.

- **Grooming y sextorsión:** siempre habrá una pequeña minoría en las redes sociales que no están ahí para interactuar con amigos y familiares, sino para aprovecharse de quienes integran el grupo más vulnerable de la sociedad. En teoría, desconocidos podrían enviar Snaps o mensajes a los niños y niñas, y conocer su ubicación ya que la función Snap Map de la plataforma lo permite.
- **Desafíos y Snap Streaks:** En Snapchat hay muchas oportunidades para jugar y competir, algo que a los más chicos les encanta. Por ejemplo, cuando se intercambian Snaps durante dos días consecutivos, la aplicación llevará la cuenta de su “racha” y borrará los mensajes tras 24 horas de inactividad. Esto podría fomentar un comportamiento dependiente o compartir información personal en exceso. Un estudio de 2023 afirma que el uso muy frecuente de Snapchat está vinculado a FOMO (Fear of Missing Out, o miedo a perderse de algo), ansiedad y baja autoestima.

Facebook y Tik tok al descubierto

Bien, se expone en el título dos plataformas muy utilizadas hoy en día: *facebook* y *tik tok*. Por un lado, Tik Tok es una de las principales fuente de información de niños y adolescentes aunque también comienza a incidir en públicos adultos; contiene más de 16,2 millones de usuarios en Argentina, transformándose en un fenómeno comunicacional que empujó a los medios tradicionales a reformular la agenda informativa y los modos de presentar las noticias, una expansión que deja retos pendientes, como el de la propagación de noticias falsas.

La narrativa que se impone en TikTok cobra un rol central, ya que permiten la rápida producción y viralización de los videos subidos, generando un fácil intercambio y un acceso a contenidos variados, con foco en el entretenimiento. Además, gracias a la popularización de los servicios de streaming, muchos chicos y chicas se paran frente a la cámara para expresar su propia voz en forma de tutoriales, reacciones a videos y opiniones sobre temas que les interesan. Mientras que por otro lado, *facebook* fue creada en el año 2004 por un grupo de estudiantes liderado por Mark Zuckerberg, con el objetivo de mantener en contacto a los estudiantes de la Universidad de Harvard (USA); esta es una plataforma para compartir publicaciones, fotos, videos y eventos, muy utilizada por adolescentes

para grupos de amigos, eventos escolares o seguir páginas de interés (como clubes de fútbol o bandas) y en poco tiempo cualquier persona con una cuenta de correo electrónico podía unirse. Hoy esta red social cuenta con más de 2000 millones de usuarios.

Instagram vs. Twitter (X): la batalla del algoritmo, foto contra palabra.

Actualmente en el entorno digital de hoy existen dos gigantes que dominan la comunicación y la creación de comunidades, pero lo hacen con lenguajes muy distintos Instagram y twitter (X). Primero *instagram* denominada como una red para compartir fotos, videos, historias y reels, muy popular entre adolescentes argentinos para seguir influencers, amigos o tendencias de moda. Y por otro lado, está *twitter (X)* fue creada en el año 2006 y es una red social que permite publicar textos cortos, compartir opiniones, noticias y debates en tiempo real; en Argentina, los adolescentes lo usan para seguir tendencias o famosos.

YouTube: informa, distrae y enseña

Es una plataforma de videos para entretenimiento, tutoriales y blogs. En Argentina, los adolescentes la usan para ver streamers, tutoriales o música. Esta es una fuente de aprendizaje debido a que se puede asistir a tutoriales de áreas determinadas, aprender hacer cosas, por ejemplo aprender las notas de una guitarra, entre otras. Hay un cierto porcentaje de adolescentes que la utilizan para estudiar o hobbies.

Mensajería: WhatsApp

Esta aplicación es de mensajería para chats individuales, grupales y estados. Es la red más usada por adolescentes para hablar con amigos y familia. Es beneficiosa porque permite mantener conexiones cercanas con grupos de amigos o familia. El 95% de los adolescentes argentinos la usa a diario. Si hay que tener presente que como cualquier otra aplicación, se debe usarla de manera saludable por ejemplo: silenciar grupos que no sean de atención urgente, evitar responder mensajes hirientes, entre otros.

Vivir lo digital conectados, pero con cuidado: claves para una vida digital en equilibrio

Establecer hábitos de bienestar digital como:

- Reconocer el problema, se puede poner en práctica tomando conciencia de cuánto tiempo se le dedica a la tecnología día tras día.
- Determinar horarios para utilizar dispositivos o redes sociales. En caso de que se considere un hecho “imposible de controlar” se puede hacer uso de herramientas digitales, que incluso vienen instaladas en los celulares, para poder monitorear el tiempo invertido en ellas.
- Además se puede configurar las notificaciones del celular para poder disminuir las notificaciones repentinas que producen distracciones, o si no son aplicaciones esenciales simplemente desactivarlas.
- “Desconectarnos” de estos dispositivos es muy importante, ya que se puede realizar otras actividades como deportes, lectura, hobbies lo que lleva a encontrar gratificación/motivación en el mundo real, cotidiano.
- Inclusive se puede predeterminar ciertos días u horas de la semana sin utilizar ningún tipo de dispositivo, por ejemplo, no utilizar celular después de las 20 horas.
- Promover las conversaciones cara a cara con familiares, amigos ya que esto fortalece las relaciones reales y también disminuye el tiempo en línea.

Entorno familiar y educativo:

- Es fundamental que toda la familia se involucre en la creación de hábitos digitales saludables. Los padres y cuidadores deben guiar y establecer un margen de tiempo en pantallas, dialogando sobre el uso de las tecnologías.
- Colocar los dispositivos en un lugar común de la casa, como el salón, para facilitar la supervisión, especialmente en el caso de los adolescentes.
- Enseñar a los jóvenes a usar la tecnología de manera crítica, segura y responsable. Esto incluye hablar sobre los riesgos de la ciberdependencia, el ciberacoso y la privacidad en línea.

Impacto en el bienestar digital: conecta con amigos y familiares, permite organizar eventos como partidos o salidas y acceder a comunidades locales ej. grupos de fans de River Plate. El 60% de los adolescentes usa Facebook para mantenerse en contacto.

Riesgos: puede exponerse a noticias falsas o comentarios negativos en grupos públicos. El uso prolongado (más de 2 horas diarias) puede generar ansiedad o distracción en el estudio.

Estrategias para un uso:

- Limita el tiempo a 1-2 horas diarias usando apps de control como "Tiempo de Uso".
- Unite a grupos positivos y evitá discusiones tóxicas.
- Configura la privacidad para que solo amigos vean tus publicaciones.

Bibliografía:

Chicos.net. (s. f.). *Redes sociales* [Wiki]. Chicos.net.
<https://www.chicos.net/wiki/redes-sociales>

Educ.ar. (s. f.). *Bienestar digital y adicción a internet*. Educ.ar, portal educativo de la Secretaría de Educación.
<https://www.educ.ar/recursos/159084/bienestar-digital-y-adiccion-a-internet>

Gobierno de Argentina. (s. f.). *¿Qué es la regla del 3, 6, 9, 12 para el uso de la tecnología en los niños?* Argentina.gob.ar. <https://www.argentina.gob.ar>

Hospital Clínic Barcelona. (s. f.). *Adicción a Internet*. Clínic Barcelona. Universitat de Barcelona.
<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/adiccion-a-internet>

Universidad de San Andrés. (2024, enero 8). *TikTok, la red social que cambió los modos de informarse y conquista nuevos públicos*. UdeSA Noticias.
<https://udesa.edu.ar/noticias/tiktok-la-red-social-que-cambio-los-modos-de-informarse-y-conquista-nuevos-publicos>

ZMA IT Solutions. (s. f.). *Snapchat: Lo que debes saber para proteger a los más jóvenes*. ZMA IT Solutions. <https://www.zmaitolutions.com>

Guía Ciudadana. (s. f.). *Guía ciudadana 3* [Documento corregido].