

Tendencias

Los riesgos de las nuevas tecnologías



El abuso de la tecnología y de los dispositivos digitales puede hacernos sentirnos mal o culpables

ALBERT MOLINS RENTER
Barcelona

Nuestra huella digital —la frecuencia con la que publicamos en las redes sociales o la regularidad con la que revisamos nuestro teléfono a altas horas de la noche— puede contener pistas sobre nuestra salud física y mental, según nuevos estudios sobre lo que algunos investigadores llaman fenotipo digital.

De hecho, “en un estudio reciente con una muestra de unos 1.100 adolescentes catalanes, observamos que variables de personalidad como la impulsividad o la inestabilidad emocional están relacionadas con el uso problemático de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)”, explica la doctora Sara Malo, profesora de Psicología Social de la facultad de Educación y Psicología de la Universitat de Girona.

Hiperconectados

“Vivimos en una sociedad hiperconectada, pegados todo el día a dispositivos digitales que modifican nuestros hábitos diarios y, en el peor de los casos, nuestra conduc-

En búsqueda del bienestar digital

La hiperconexión puede convertirse en un problema de salud pública entre los jóvenes

ta. La dedicación es cada vez mayor para evitar perdernos cosas o momentos intrascendentes, pero a los que damos una importancia mayúscula”, diagnostica con precisión Jordi Ubach, consultor y formador en ciberseguridad.

Y es que estamos ante “un nuevo paradigma, y no sabemos los efectos que va a tener a largo plazo, porque aún no hay una generación que haya vivido toda su vida bajo esta

nueva situación”, dice Manuel Bruscas, vicepresidente de producto de Qustodio.

Un nuevo concepto

En este contexto aparece la idea de que hay que empezar a plantearse la necesidad de buscar el bienestar digital, que según la psicóloga Gemma Tió es “la forma en la que podemos enriquecer nuestros hábitos sociales, de formación acadé-

mica y aficiones mediante la tecnología, pero sin que esta llegue a entorpecer estas actividades”.

De todas formas, “cada persona lo entiende a su manera, y habrá quien ponga más énfasis en la protección de los hijos y habrá quien lo asocie a que la tecnología no le haga sentirse mal”, dice Bruscas.

Las tecnológicas a la cabeza

Lo paradójico es que las propias

tecnológicas, que son responsables de que todos hagamos un uso excesivo de smartphones y tabletas, sean las que lideren la preocupación al respecto. Y es que desde “el mismo proceso de diseño de sitios web, juegos y aplicaciones uno de los objetivos es mantener al usuario conectado el mayor tiempo posible”, añade Massimiliano Rivero, director ejecutivo de Tetogo.

La causa es “el modelo de negocio basado en las impresiones publicitarias. A más tiempo conectados, más anuncios vemos, lo que significa más ingresos para su desarrollador”, dice Santiago Sánchez, director de Programas eBusiness de La Salle-URL. Pero en opinión de Bruscas “no se trata de una preocupación genuina, sino de una respuesta a la presión pública”.

Desde septiembre, Google obliga a los fabricantes de productos que funcionan con Android 9 Pie o Android 10 a incluir una solución de bienestar digital, ya sea a la aplicación propia de Google o del desarrollo de una propia.

En opinión de Sánchez, hay dos motivos para esta estrategia. “Por un lado, quieren tener el control porque cuando a las personas nos preocupa mucho un tema, si eres lí-

ESTADÍSTICAS DEL USO DE DISPOSITIVOS**Dispositivos**

El **32%** de niños entre **8 y 11 años** tienen **móvil** y el **16%** entre **3 y 4 años**, su propia **tableta**.

Tiempo de pantalla

Los **adolescentes** de 16 a 19 años pasan hasta **9 horas** conectados. Los jóvenes de **8 a 12 años**, **6 horas**

Peligros

El **31%** de los jóvenes ha sido víctima de **sexting**, el **34%** **cyberbullying** y el **41%** dice haber **contactado** con **desconocidos** peligrosos

**Padres adictos**

Cerca del **40%** de los **padres** consideran que sufren una adicción al **teléfono móvil**



ANDIA / GETTY

público de salud siempre actúa cuando ya existe el problema, no en la prevención", dice Giné.

El mal ejemplo de los padres

Pero no sólo los niños pasan muchas horas conectados, sus padres también. "Los adultos nos tenemos que reeducar. Los estudios dicen que cuando se quiere hacer una intervención en jóvenes, siempre hay que mirar primero los hábitos de los padres. Cuanta más exposición, más tendencia a pasar más horas conectado", explica Giné.

Apps de control parental

Existen muchas aplicaciones para limitar el uso, controlar las horas que se puede estar conectado y ver qué se ha visto, hecho o escrito en internet. "Las apps de control parental son necesarias, y las propias autoridades recomiendan usarlas, pero nuestra presencia física también es importante", asegura Cristina Vidal psicóloga en PsiCo Lleida.

Para Jordi Ubach, estas apps "no son más que un lavado de cara de las compañías, ya que dejan el control al usuario, que es libre de limitar los accesos o el número de horas que dedica a su dispositivo, incluso su instalación o desinstalación".

Además, pueden provocar una sensación de falsa seguridad que es lo que sucede cuando se toman medidas que crean la sensación de estar protegido y se baja la guardia. "Las aplicaciones de control parental se pueden burlar. Si bien no todos los niños lo harán, hay tutoriales que enseñan cómo hacerlo, por lo que los padres pueden pensar que está todo controlado y bajar la guardia cuando, precisamente, el niño se salta los filtros y tiene acceso a todo un mundo de contenido para el que no está preparado", dice José Luis Mendoza, director del Centro Latinoamericano de Investigaciones sobre Internet.

Pero para Giné, como mínimo "sirven para ser conscientes del problema y del riesgo que corremos, peligro que en el caso de la tecnología está mucho más normalizado que con el tabaco, pero normalmente las usan personas que ya son conscientes del problema".

Educar más que fiscalizar

"Las investigaciones constatan que la base del uso responsable reside en la alfabetización mediática, que no sólo se basa en el desarrollo de habilidades tecnológicas sino, sobre todo, en desarrollar habilidades sociales como el trabajo colaborativo o la capacidad crítica para discernir y analizar la información que manejan los usuarios. El control o la restricción a través de una app puede ser sólo una solución parcial, porque ni educa ni muestra modelos de un uso correcto ni las oportunidades que la tecnología nos puede ofrecer", dice Sara Malo.

El lado bueno de la tecnología

Pero no deja de ser curioso que un problema que genera el uso de la tecnología lo queramos arreglar desde la tecnología. "Sin ella es difícil de arreglar, pero sólo con tecnología también", asegura Bruscas, para quien lo mejor de estas apps es que "ayudan a iniciar la conversa-

Apps para desengancharse del móvil

Qustodio. Más de 2 millones de familias en todo el mundo usan esta aplicación que permite bloquear contenido inapropiado, limitar el tiempo de uso de juegos y aplicaciones, seguir la ubicación de un teléfono en un mapa, monito-



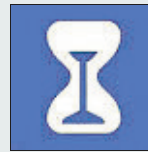
rizar la actividad en la red, gestionar y limitar el uso de un dispositivo y controlar y bloquear llamadas. Es de pago, a partir de 3,58 euros mensuales para proteger hasta 5 dispositivos. Disponible para Android e iOS.

Family Link. Permite monitorizar la actividad de nuestros hijos en la red. Hay que instalarla en su teléfono para tener acceso a informes que muestran el tiempo que pasan en cada aplicación, aprobar o denegar la descarga de aplicaciones, estable-



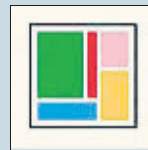
cer límites horarios de uso del dispositivo y definir un intervalo de tiempo en el que el aparato estará bloqueado y no se podrá usar. Además podemos tener a nuestros hijos geolocalizados. Gratuita. Disponible para Android e iOS.

Tiempo de uso. No es una aplicación, sino una funcionalidad que viene incorporada en el sistema operativo iOS de Apple. Desde ella se puede establecer un periodo de tiempo en el que no se pueda usar el dispositivo, definir el tiempo máximo



que se puede estar conectado a ciertos tipos de aplicaciones, definir cuáles queremos siempre disponibles. Además con la función En Familia, podemos controlar estos mismos ajustes en el iPhone o iPad de nuestros hijos. Sólo iOS.

Post Box. Sirve para evitar que el teléfono nos muestre notificaciones en tiempo real. En su lugar, esta aplicación las guarda agrupándolas por categorías y las muestra todas de a la vez a la hora que nosotros mismos establezca-



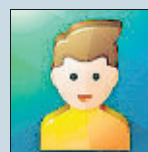
mos. Se puede configurar para verlas sólo una vez al día o hasta cuatro veces como máximo. Los que no puedan resistir disponen de un botón del pánico para poderlas ver cuando quieran. Es gratuita. Sólo para Android.

MMGuardian. Además de las opciones más comunes en este tipo de servicios, esta app permite definir una serie de palabras clave, que cuando estén incluidas en un mensaje que haya recibido nuestro hijo, activarán una alerta en



nuestro teléfono. Esto puede ser muy útil para prevenir el ciberacoso y el sexting. Además, permite bloquear llamadas y contactos concretos. De pago, a partir de 6,99 euros mensuales para el plan familiar. Android.

Kaspersky Safe Kids. El desarrollador de uno de los antivirus más populares también tiene una aplicación para que los niños naveguen con seguridad. Entre sus funciones, destacan poder controlar la actividad pública en Face-



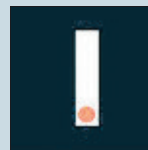
book de los niños, incluidos nuevos amigos, y conocer, además de su ubicación, el nivel de batería de su teléfono inteligente. Tiene un precio de 14,95 euros y se puede instalar tanto en dispositivos Android como iOS.

Control parental de Nintendo Switch. La consola del fabricante japonés ofrece a los padres un sistema gratuito para dispositivos móviles inteligentes que se vincula a Nintendo Switch para monitorizar a qué y cómo juegan nuestros



hijos. También podemos restringir la comunicación con otros usuarios. En caso de no disponer de un dispositivo inteligente, también es posible establecer ciertas restricciones directamente en la consola Nintendo Switch.

We Flip. Ha sido diseñada por Google para limitar el uso del móvil cuando estamos con otras personas. Para ello, empareja los smartphones de todos los miembros del grupo y se inicia la sesión en la



aplicación. Si alguien desbloquea el móvil, la sesión finaliza y ofrece estadísticas para todos. Gamificación para ayudarnos a mantener el móvil alejado cuando estamos con amigos. Android. Gratis.

ción adecuada con nuestros hijos". La solución no pasa, entonces, por dejar de acceder a las TIC. "El acceso a la información y la comunicación tiene muchas ventajas, nos permite estar más en contacto con seres queridos y nos facilita el acceso a la información y a la actualidad", dice Vidal.

Control no intrusivo

Tampoco hay que olvidar que "los jóvenes son nativos digitales, pero hay que hacerles reflexionar acerca de aquello a lo que renuncian por estar conectados y sobre sus malos usos", añade.

Tampoco el control parental tiene porque ser intrusivo, "si les implicamos y somos honestos con ellos, es decir, si lo decimos y les explicamos por qué tomamos esas medidas y qué implican. Además, es diferente esconderles que recibimos información cuando hacen alguna búsqueda, que decirles claramente que tendremos acceso a ello. Así, son conscientes de que no navegan solos a su antojo y que es-

EL CONCEPTO

Aprovechar lo que ofrece internet sin que entorpezca nuestros hábitos sociales

FENOTIPO DIGITAL

La sobreexposición a la tecnología ofrece pistas sobre nuestra salud mental y física

APLICACIONES

El control con una app es una solución parcial; hace falta educar en el uso responsable

tamos allí, a su lado, para lo bueno y lo malo", opina Vidal.

También en el ámbito laboral

Pero la sobreexposición digital no es algo que sólo se limita al ámbito doméstico. En el mundo laboral también es omnipresente y el hecho de que elimine las barreras horarias y nos haga estar siempre disponibles es otro problema.

En este sentido, para Leandro Benítez director general de Novicell, "nuestra actividad es cien por cien digital, pero como empresa sabemos que esto desgasta, por lo que cuidamos mucho de nuestra salud. La estrategia principal es el respeto y el sentido común. Lo principal es que nadie esté más tiempo del necesario en el trabajo, todos debemos salir a nuestra hora, además de respetar los descansos y las vacaciones de nuestros colegas".

Por otro lado, "algunos estudios ya apuntan a que los trabajos más demandados en el presente y futuro inmediato están relacionados con el mundo tecnológico, por lo que muchas empresas buscarán jóvenes creativos y con una buena formación mediática, lo que implica un uso responsable y ético de las TIC", dice la doctora Sara Malo.

der del sector y no recoges esa preocupación, otro lo hará. Y del otro, lo hacen para posicionarse en un mercado, el del bienestar digital, en el que tienen muy mala imagen".

Y habría que añadir un tercero. "Los usos inadecuados de las herramientas digitales, como el acoso o el sexting, están generando preocupación en la sociedad. Las empresas del sector lo saben y apuestan por mejorar su reputación", dice Antonio Juan Ortega, responsable de comunicación digital de la Cámara de Comercio de Sevilla.

Un problema de salud pública

Pero la hiperconexión es una realidad que tiene visos de convertirse en un auténtico problema. Para Maria Giné, investigadora de Blanquerna-URL "hay signos de alerta que nos indican que puede convertirse en un problema de salud pública en personas muy jóvenes".

Según un estudio realizado por Qustodio, los niños españoles de 5 a 11 años pasan una media de 711 horas y 45 minutos conectados al año, cifra que asciende hasta las 1.058 horas y media en el caso de los menores de 12 y 17 años.

"El problema es que el sistema