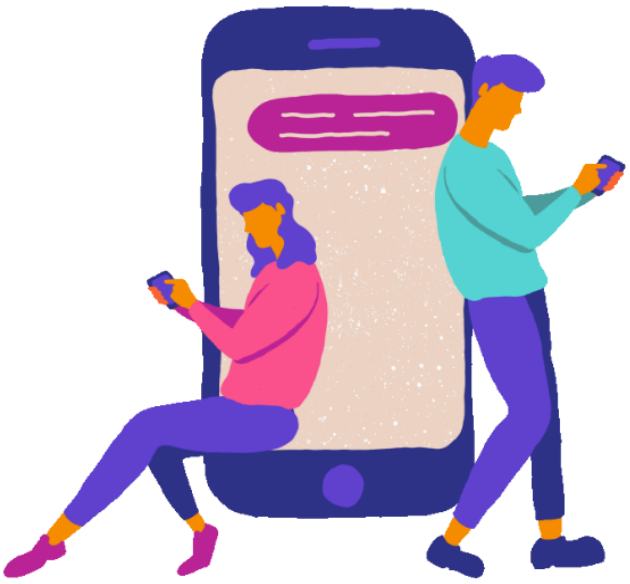
TEMA 16

# REDES SOCIALES Y MENORES

## CONDUCTAS DE RIESGO EN INTERNET



Tania Díaz Gutiérrez, Eva López Asperilla y
Marta Pérez Rodríguez

# ÍNDICE

**1. Introducción ……. 3**

**2. Conductas de riesgo en Internet …… 4**

**2.1. Ciberacoso y Bullying en línea ……. 4**

**2.2. Exposición a contenido inapropiado ……. 4**

**2.3. Educación digital y alfabetización mediática …….. 5**

**3. Las redes sociales y el bienestar psicológico …… 6**

**3.1. Impacto en la salud mental …… 6**

**3.2. Ventajas y desventajas de las redes sociales para la salud mental …… 7**

**3.3. Adicción a las redes sociales ……. 8**

**4. La importancia de la supervisión parental …… 9**

**4.1. Privacidad y seguridad en línea …….. 9**

**4.2. Control parental y supervisión …… 9**

**4.3. Ventajas Y desventajas del control parental …….. 10**

**5. Experiencias ……. 10**

**5.1. Experiencia 1 …….. 10**

**5.2. Experiencia 2 ……. 11**

**5.3. Experiencia 3 …… 11**

**6. Conclusiones ……. 12**

**7. Enlace Presentación ……. 12**

**8. Referencias Bibliográficas …… 13**

## 1. Introducción

Internet es una red informática mundial de ordenadores conectados entre sí. Se podría decir que este apareció en 1957 en el contexto histórico de la Guerra Fría.
Sin embargo, en España no se tuvo la primera conexión a internet hasta mediados del año 1990. El internet ha evolucionado muy rápido en el tiempo, ha sido lo que nos ha llevado a la innovación y el progreso de la sociedad.

Internet tiene muchos beneficios, como pueden ser el acceso a información, el entretenimiento, la facilidad para comunicarse, diferentes oportunidades de educación o incluso, facilitar el trabajo remoto y las transacciones comerciales. Internet no solo tiene beneficios, sino que también tiene inconvenientes si haces un mal uso de él. Algunos de estos inconvenientes pueden ser la obtención de información falsa, la puesta en riesgo de tu propia seguridad, la provocación de adicción y distracción o la brecha digital.
Esto no quiere decir que cada vez que usemos internet vayamos a hacerlo de forma incorrecta, ya que si lo hacemos de forma adecuada y cuidadosa podemos obtener muchas cosas de él.

Gracias a Internet aparecieron las plataformas que conocemos hoy en día como redes sociales. Internet proporciona la base que permite que estas funcionen. Ambas se benefician y complementan mutuamente para crear un entorno en línea dinámico.

Según Boyd y Ellison (2007), podemos definir a las redes sociales como un servicio que nos permite a los individuos crear perfiles públicos o semipúblicos en un sistema delimitado, establecer una lista de otros usuarios con los que deseen compartir una conexión y, a su vez, poder observar sus propias listas y las realizadas por otros individuos dentro del mismo sistema. En este espacio, las personas comparten y publican informaciones de todo tipo, tanto personal como profesional.

Las redes sociales han sido creadas para facilitar la interacción entre los usuarios y estos pueden elegir cómo establecer dicha interacción, ya sea a través del anonimato total o parcial o, por el contrario, públicamente.

## 2. Conductas de riesgo en Internet

### 2.1. Ciberacoso y Bullying en línea

Aunque a simple vista las redes sean una oportunidad para que los menores se relacionen con el mundo, existen muchos tipos de comportamientos peligrosos en las redes sociales que amenazan y humillan a las personas. Podemos decir que uno de cada diez niños ha sufrido ciberacoso o bullying en línea.

Lo primero de todo, ¿qué es el ciberacoso?, el ciberacoso es el uso de Internet con el fin de intimidar y acosar a una o varias personas a través de ataques personales o difundir información personal o falsa.

El grooming, el happy slapping o el sexting sin consentimiento a menores pueden ser tres ciberacosos comunes. La interacción con extraños en redes con el objetivo de tener amistades o relaciones en línea con personas desconocidas puede ocasionar, sin quererlo, el sufrir grooming. Se define grooming al hablar en línea con un adulto haciéndose pasar este por un menor para conseguir engañar y abusar sexualmente de un niño. El happy slapping se resume en divulgar y compartir en Internet grabaciones de agresiones verbales, físicas o sexuales a un menor. Por último, el sexting sin consentimiento a menores consiste en compartir, a terceras personas, conversaciones o fotos de niños con contenido erótico, sin consentimiento del menor.

Es muy importante tener en cuenta que la acción de parar el ciberacoso no se considera solamente en denunciar a los acosadores, también se trata de reconocer y luchar por el respeto que todos merecemos, tanto en redes como en persona. Debemos tener en cuenta que hay mucha diferencia entre una broma y un acoso y, si con esa “broma” no te has reído ya que no te ha gustado y te has sentido herido, se lo comunicas y lo siguen haciendo, entonces se podría tratar de acoso.

### 2.2. Exposición a contenido inapropiado

Para comenzar, es necesario diferenciar dos tipos de contenidos que se consideran inadecuados en internet. Por una parte podemos encontrar los **contenidos ilícitos**, que se refieren a actividades ilícitas como pueden ser la pornografía de menores, contenidos racistas, pedófilos o xenófobos, drogas, fabricación de armas, fabricación de bombas… Por otro lado, podemos encontrar los **contenidos peligrosos o poco saludables**, los cuales a veces también

son ilícitos pero se les añade que son perjudiciales para el desarrollo emocional e intelectual de los menores. Algunos de estos pueden ser: las apuestas, comunidades que fomentan el transtorno alimenticio o suicidio, la pornografía, etc.

Cuando se habla de gestionar la información a la que nos exponemos en internet, los menores son los más vulnerables de la sociedad. Algunos de los contenidos nombrados anteriormente pueden provocarles a los niños daños psicológicos debido a la inmadurez y la ausencia de autoestima que tienen. No solo esto, sino que también les hacen ser fácilmente manipulables ya que en cualquier momento pueden observar un determinado contenido y adoptar algunos valores perjudiciales como normales ya que todavía no tienen capacidad crítica suficiente como para decidir que es un riesgo.

### 2.3. Educación digital y alfabetización mediática

En la actualidad, las tecnologías forman parte de nuestro día a día. En los colegios, los aparatos electrónicos son grandes aliados en el proceso de enseñanza - aprendizaje. Por ello, se debe educar a los alumnos también en lo digital, puesto que ya forma parte de sus vidas.
Esta educación digital supone enseñar a los menores cómo hacer uso de la tecnología de manera responsable y efectiva. A su vez, debemos enseñarles una serie de habilidades para la identificación de contenido falso. Algunas de ellas son las siguientes:

- Atención al titular: el titular nos puede servir de gran ayuda para identificar a primera vista si estamos o no ante una información falsa. Si el titular presenta enunciados excesivamente llamativos, es muy probable que se trate de información falsa.
- Revisión de fecha: todas aquellas noticias reales van marcadas con su fecha e incluso la hora exacta de publicación. Sin embargo, las noticias falsas no suelen mostrar este detalle.
- Calidad de la redacción: los medios de comunicación se centran en todo tipo de detalles sobre la información que publican. Por ello, hacen uso de una ortografía y escritura excelente. Cuando nos encontremos ante un texto que presenta varias erratas y la redacción del texto sea pobre, probablemente estemos ante una información falsa.
- Posibilidad de verificación: si una información es verdadera, si realizamos una breve búsqueda en otras fuentes podemos verificarlo. Sin embargo, las noticias falsas son complicadas de verificar, puesto que únicamente estarán visibles en ese medio.

En cuanto a la alfabetización mediática, se trata de todos los medios de comunicación que nos permiten comprender, utilizar y trabajar de manera efectiva con las tecnologías. Esta busca transformar la información en métodos de aprendizaje y es imprescindible para promover una ciudadanía cercana a la era digital. Se deben desarrollar ciertas destrezas con el fin de lograr una mayor preparación para participar en un mundo digital. Algunas de ellas son:

- Identificar y comprender los códigos que forman un mensaje.
- Capacidad de interpretar la información.
- Comprender cómo se elabora la información.

## 3. Las redes sociales y el bienestar psicológico

### 3.1. Impacto en la salud mental

Las redes sociales pueden impactar gravemente en nuestra salud mental sobre todo cuando somos más pequeños. Puede afectar de distintas maneras a la autoestima, la imagen corporal y el bienestar de los menores.

Gracias a los estándares de belleza poco realistas establecidos por la sociedad, muchos niños que tienen acceso a Internet intentan copiarlos o compararse con ellos. Esto hace que se produzca un sentimiento de ansiedad y baja autoestima, llegando al tal punto de retocar sus propias fotos para parecer y verse “perfectos” no solo en redes, sino que también para ellos mismos distorsionando así su imagen corporal. Todo esto puede conllevar a sufrir dismorfia corporal, un trastorno mental que hace que esa persona se obsesione con un defecto menor o imaginario de su cuerpo pudiendo ocasionar trastornos alimenticios, por ejemplo.

No solo se comparan cuerpo, también comparan sus vidas con la de los demás, esto desarrolla depresión sintiéndose solos y ansiedad al pensar en el qué dirán la gente de ellos, temiendo ser juzgados.

La adicción al móvil y las redes sociales puede ser muy perjudicial para nuestra salud. Los menores hoy en día pueden pasar horas y horas navegando por la red tanto que dejan de lado las actividades que son necesarias para nuestro cuerpo como es el dormir o mantenernos físicamente activos. Además, esto altera a la concentración en las tareas escolares o a relacionarse con amigos en persona.

En el caso de que los menores sufran algún tipo de ciberacoso, hace que empeore su salud mental dañando a la víctima mentalmente, emocionalmente o incluso físicamente. Se encuentran asustados, tontos, preocupados, cansados, sin ganas, perdiendo interés en lo que les gusta, también pueden sufrir dolores de cabeza o de estómago, pudiendo llegar a quitarse la vida.

### 3.2. Ventajas y desventajas de las redes sociales para la salud mental

Algunas de las **ventajas** que tienen las redes sociales en el ámbito de la salud mental son:

- Mejor acceso a los recursos de salud mental, sobre todo en espacios rurales, donde los recursos suelen ser limitados.
- Plataforma para intervenciones: Las redes sociales te aconsejan diferentes plataformas para poder llevar a cabo intervenciones digitales de salud mental.
- Mayor apoyo social: Las comunidades en línea permiten la unión a vías para que las personas puedan recibir apoyo para problemas de salud mental.
- Atención al paciente a distancia: La posibilidad de las personas de recibir atención de salud mental a distancia, lo que aumenta la comodidad y la accesibilidad.
- Intervención temprana: La tecnología puede detectar más rápidamente problemas de salud mental mediante el análisis de datos.

Si eres de los que usan las redes sociales a menudo, debes tener en cuenta algunos contras importantes. Algunas de sus principales **desventajas** en el ámbito de la salud mental son:

- Comparación social negativa provocando sentimientos de inadecuación, soledad y depresión .
- Aislamiento social: La dependencia excesiva de la tecnología para las interacciones sociales puede llevar a el aislamiento y la reducción de las interacciones cara a cara.
- Aumento de la ansiedad y la depresión: El uso intensivo de los medios digitales se ha asociado con mayores niveles de ansiedad, depresión y otros problemas.
- Desinformación y sobrecarga: El exceso de información provoca confusión o autodiagnóstico, lo que puede hacer más graves los problemas de salud mental.
- Dependencia de las aplicaciones como apoyo.

### 3.3. Adicción a las redes sociales

Las nuevas tecnologías han tomado gran protagonismo en la actualidad. Gracias a ellas se han dado grandes avances y progresos, pero no todo han sido beneficios. Estos recursos han ocasionado tanta importancia en la vida diaria de cada persona que con el paso del tiempo han ido perjudicando a las relaciones sociales, familiares y laborales. Todas las personas, pese a su diferencia de edad, son consumidores de las nuevas tecnologías, sin embargo, destacan los adolescentes. Estos han sido los responsables de transformar la comunicación habitual en un método de interacción digital.

El uso abusivo de estas tecnologías puede recaer en una adicción. La adicción a las redes sociales es una relación de dependencia que se desarrolla por un uso incontrolado y continuo en espacios digitales, tales como Instagram, Facebook o Twitter.

Esta adicción se puede dar por diversas causas, algunas de ellas son:

- Evitación de sentimientos negativos. Cuando nos encontramos ante situaciones estresantes o ciertos sentimientos negativos, tendemos a distraernos de ellos. Las redes sociales son una de las vías de escape de estos pensamientos.
- FOMO (Fear of Missing Out). Esto es el temor a perderse situaciones o no estar al tanto de lo que realizan los demás. Por ello, hacen un uso excesivo de las redes sociales para informarse.
- Búsqueda de aprobación y validación. Muchas personas suben publicaciones para conseguir un “me gusta” o ciertos comentarios. A través de esto buscan la aprobación de los demás, lo que puede llegar a producir un ciclo adictivo de publicar y revisar las plataformas.

Para identificar si somos partícipes de esta adicción, hay ciertos síntomas que pueden reconocer esta dependencia:

- Uso compulsivo. Es la necesidad constante de revisar con frecuencia las redes sociales, incluso sin ningún objetivo específico. Este comportamiento puede llegar a interrumpir actividades, como el estudio.
- Fracaso al intentar reducir su uso. La dificultad e incapacidad para disminuir el tiempo empleado en las redes sociales, pese a identificar sus efectos negativos.
- Ansiedad o malestar por la desconexión. Cuando no estás conectado a las redes sociales y sientes inquietudes, malestar o ansiedad, es otra de las señales, reflejando una dependencia emocional hacia ellas.

## 4. La importancia de la supervisión parental

### 4.1. Privacidad y seguridad en línea

Muchas veces no somos conscientes de toda la información privada que nuestros dispositivos almacenan y lo importante que es proteger nuestros datos e información personal en las redes sociales y más aún si son manejadas por menores. Si alguien es capaz de entrar a tus datos y cuentas podría exponer tu privacidad haciéndose pasar por ti  y muchas otras cosas.

Una de las cosas más destacadas para proteger nuestra privacidad es tener una buena seguridad en línea con una adecuada contraseña. Para mantener seguros a nuestros menores debemos hacerles saber que:

- No se debe repetir las mismas contraseñas y debemos cambiarlas periódicamente.
- No las compartas ni utilices contraseñas fáciles.

No todo el mundo sabe que existe un algoritmo para crear contraseñas seguras, además los pasos son muy sencillos de seguir. Primero elegimos un símbolo (ejemplo: & , ! % +), después escogemos una frase corta que sepamos que no se nos va a olvidar y nos quedamos con las iniciales de todas sus palabras, no hay que olvidar que tiene que tener mayúsculas y minúsculas (ejemplo: Mi color favorito es el Azul, McfeeA), en el último paso seleccionamos un número (ejemplo: 5, 83…). Con estos tres pasos tendríamos una contraseña segura y fácil de recordar (ejemplo: &McfeeA5), debemos tener en cuenta que esta contraseña tenga al menos 8 caracteres.

### 4.2. Control parental y supervisión

Es importante el control parental de las redes sociales para evitar riesgos en la seguridad de los menores. Es vital que los padres conozcan la actividad de sus hijos en las redes sociales y tomen medidas o enseñen a los jóvenes como usarlas. También los padres deben conocer herramientas de seguridad como la configuración de privacidad y los controles de contenido.

Muchos padres no conocen formas o métodos para llevar a cabo un control del uso de las redes sociales, por lo tanto, nosotras daremos algunas:

1. **Conexión permanentemente** para saber qué hacen tus hijos en las redes sociales.
2. Usar una **comunicación adecuada** para advertirles de cómo funcionan y de los inconvenientes que pueden tener.

3. Diseña un **calendario de uso** para una limitación adecuada.
4. A **menor disponibilidad de dispositivos**, menores son los riesgos
5. Iniciar la **vida digital en familia**. Pueden hacerse un perfil en las redes sociales, pero también es responsabilidad suya crearla confianza necesaria para que sus hijos no oculten lo que hacen en las redes sociales.

### 4.3. Ventajas y desventajas del control parental

Algunas de las principales **ventajas** del control parental son las siguientes:

- Previene que los menores sean víctimas de ciberacoso al limitar las interacciones con desconocidos.
- Establecer ciertos límites de tiempo y unos horarios de uso para evitar el aislamiento o la adicción. A su vez, promueve un uso saludable y responsable de las tecnologías.
- Evita que los menores accedan a contenidos inapropiados para su edad, como la violencia o la pornografía.
- Fomenta el diálogo y la confianza familiar, al compartir las normas de uso de los dispositivos.

El control parental también puede presentar algunas **desventajas**:

- Puede llegar a generar conflictos entre las familias si se aplica de forma excesiva o sin consenso.
- Si se les espía o se les controla sin su consentimiento, puede vulnerar el derecho a la privacidad e intimidad de los menores.
- Si se les impide aprender y explorar por sí mismos, puede afectar en el desarrollo de la autonomía de los menores.

## 5. Experiencias

### 5.1. Experiencia 1

Se expone un caso que sucedió en noviembre de 2019 en España, se detiene a ocho hombres por acosar sexualmente a niñas menores de edad. Una madre alertó a la policía de que su hija se comunicaba con un hombre que supuestamente trabajaba en una agencia de modelos para una marca de lencería femenina en diferentes redes sociales y que buscaba chicas menores de edad que quisiesen ser modelos. Los policías lograron encontrar a este hombre quien tenía bastantes antecedentes, además, localizaron ocho víctimas de entre 12 y 16 años.

Los acusados tenían en común una víctima menor de 13 años a la que acosaban en redes subiendo fotografías de su cuerpo y cara. Este acto tuvo la consecuencia de que varios pedófilos se pusieran en contacto con la víctima para pedirle más fotos o quedar con ella.

### 5.2. Experiencia 2

A continuación vamos a ver el caso de una niña llamada Romina Perrone. Es una estudiante de 10 años que asistía al colegio del barrio bonaerense de Villa Urquiza y una compañera suya, Cleopatra Loyacono, creó un grupo en Facebook escribiendo malos comentarios sobre ella y dando razones a la gente para que la odiase.

Este grupo de Facebook a día de hoy suma más de cinco mil fans y todavía no ha sido eliminado por la App a pesar de todas las medidas que ha tomado la madre de Romina para llevarlo a cabo.

Este caso lo hizo público la madre de Romina tras llamar a la madre de Cleopatra para que llevase a cabo la eliminación del grupo, pero lo único que recibió fueron insultos. No solo esto, sino que también fue a la comisaría a denunciar pero le dijeron que no podían hacer nada porque se trataba de una menor, y la derivaron a la fiscalía. Seguidamente a esto, nadie le respondió y tomó esa decisión.

Confiesa que su hija Romina no durmió durante tres noches seguidas a causa de esto y le provocó tanta obsesión que tuvo que eliminar el perfil de su hija.

### 5.3. Experiencia 3

Una adolescente estadounidense llamada Morgan Pieper comenzó a usar las redes sociales antes de cumplir los 12 años.

Según su madre Kristina, Morgan tenía una cuenta de Facebook pero al principio apenas la daba uso. Sin embargo, a los tres años su hija se volvió cada vez más adicta a las redes sociales, creando diversas cuentas en Instagram y Snapchat empleando nombres falsos y a escondidas de su familia.

Alrededor de los 13 años, Morgan comenzó a autolesionarse y su madre le llevó a un psicólogo, donde le dijo que únicamente estaba pasando por una fase. Después de esto, mejoró, según afirma Kristina.

A pesar de ello, Morgan continuó viendo y publicando material sobre autolesiones, depresión y suicidio en las múltiples cuentas creadas que ni Kristina sospechaba de su existencia.

Finalmente, Morgan se suicidó y su familia no fue conocedora de dichas cuentas hasta su muerte.

La familia es una de los miles de padres y madres que están demandando a las empresas de redes sociales en Estados Unidos, por presuntos daños físicos, emocionales o mentales que sufren los niños y adolescentes al hacer uso de estas redes.

## 6. Conclusiones

1. Se debe ser muy consciente del ciberacoso que existe entre los menores y cómo afecta a su salud, por ello, es importante proteger y asegurar su privacidad en las redes pudiendo así evitar los peligros que conlleva.

2. Cuanto más control parental haya, a menos contenidos inapropiados podrán acceder los menores. No solo esto, sino que también si los padres enseñan a usar adecuadamente las redes sociales a sus hijos obtendrán más ventajas de ellas que desventajas, favoreciendo a su salud mental.

3. Se debe impartir una educación digital para concienciar a los niños, desde cortas edades, las repercusiones que puede tener el mal uso de las tecnologías. A su vez, debemos ser conscientes del uso y el tiempo que invertimos en las redes sociales, puesto que provocan numerosos problemas tanto a nivel de salud como a nivel social.

## 7. Enlace Presentación

https://www.canva.com/design/DAGCAR4W0r0/Vce8zL-gWPI_gy6mUYi49A/edit?utm_content=DAGCAR4W0r0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

## 8. Referencias Bibliográficas

https://www.telefonica.com/es/sala-comunicacion/blog/historia-internet-como-nacio-evolucion/

https://www.diferenciador.com/ventajas-y-desventajas-del-internet/

Redes_sociales.pdf (scalahed.com)

LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN | Revista Reflexiones (ucr.ac.cr)

https://cooperativa.abacus.coop/es/comunidades/comunidad-de-ocio/conocimiento-compartido-ocio/que-son-los-contenidos-inadecuados-en-internet-y-como-afectan-a-los-menores/

https://barrazacarlos.com/es/ventajas-e-inconvenientes-del-uso-de-la-tecnologia-en-la-salud-mental/

https://guardianparental.com/control-parental-en-redes-sociales/

https://blog.elartedesabervivir.com/10-astutas-acciones-proteger-tus-hijos-redes-sociales/#:~:text=1%201.%20Con%C3%A9ctate%20permanentemente%20...%202%202.%20Utilizar,calendario%20libre%20del%20mundo%20web%20...%20M%C3%A1s%20elementos

https://ciberbullying.wordpress.com/2010/06/10/argentina-vigilara-el-ciberbullying-discriminatorio-en-las-redes-sociales-de-internet/

https://www.unicef.org/es/end-violence/ciberacoso-que-es-y-como-detenerlo

https://www.savethechildren.es/donde/espana/violencia-contra-la-infancia/ciberacoso-ciberbullying

https://www.saludsiemprevc.org/salud-mental-de-los-ninos-y-adolescentes/redes-sociales-y-la-salud-mental-de-los-adolescentes

https://mypsychiatrist.com/es/blog/the-pros-and-cons-of-social-media-on-mental-health/#mental

Adicción a las redes sociales: síntomas, causas y tratamiento - Terapify

https://www.aepd.es/guias/guia-privacidad-y-seguridad-en-internet.pdf

https://www.rtve.es/television/20191112/ocho-detenidos-por-acosar-sexualmente-a-menor-por-redes-sociales/1990233.shtml

¿Qué es la alfabetización mediática? (rededuca.net)

Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada - Dialnet (unirioja.es)

Control parental ¿para qué sirve? Ventajas e inconvenientes (pantallasamigas.net)