



## ACOMPañANADO A ADOLESCENTES EN SU CRECIMIENTO EN EL MUNDO DIGITAL: PROYECTO RECONECTA

Oscar Pérez Escribano

Terapeuta, Antropólogo social y cultural, Educador social, Máster en adicciones y director del centro residencial de Proyecto Hombre La Rioja.

En el año 2001, desde uno de los 28 centros de Proyecto Hombre en España, alguien hizo una petición de asesoramiento al resto de programas: Una mujer había solicitado ayuda, porque percibía que tenía un problema de abuso, incluso adicción, a los

SMS, los mensajes de móvil que hoy apenas se utilizan, pero que en aquel momento supusieron una novedosa manera de comunicarse y un cambio de paradigma en la forma de relacionarnos los seres humano. Al principio del s. XXI a casi todos nos pareció aquello una práctica manera de dar avisos, felicitar las navidades o reírnos de un chiste en la pantalla; pocas personas se imaginaron que empezaba una especie de revolución tecnológica, que hoy ya empezamos a comparar a lo que supuso el invento de la imprenta hace casi 600 años.

Si bien para entonces llevábamos décadas con una importante y creciente presencia de las llamadas nuevas tecnologías de la información (empezando por la TV, la radio, pero pronto sumando las máquinas programadas, los ordenadores en el hogar, oficinas y fábricas, los teléfonos fijos y luego móviles, consolas de juego, etc.), es durante el s. XXI cuando observamos que nuestro mundo y forma de comunicarse se transforma de manera radical en todos los ámbitos y para todos los grupos humanos (género, edad, nivel económico...). Desde P.H. hacemos una valoración muy positiva de este proceso, porque ofrece a cualquier ser humano de unas potentes herramientas de comunicación, de formación e información, pero también de enormes posibilidades de creación y difusión de lo que cada persona tenemos que aportar al devenir de la humanidad... es algo completamente nuevo en la historia.

Pero también percibimos desde el principio la “sombra” de todo este proceso, y para explicar esto me viene muy bien un ejemplo que todos podemos entender: Cuando la humanidad descubrió el fuego fue también algo que lo cambió todo, con enormes posibilidades de progreso y bienestar para todos y todas... pero seguramente al principio, sin saber cómo gestionar o manejar esa nueva energía, sucedería que muchas personas se quemaron, literalmente, haciéndose mucho daño e incluso falleciendo (algo que, en realidad, aún hoy sucede). Pues bien, algo parecido puede pasarnos con todo lo que tiene que ver con las nuevas

tecnologías de la información y la comunicación: Son fantásticas a nivel global , pero todavía no sabemos muy bien cómo manejarlas o cómo nos pueden estar cambiando a todos los niveles (emocional, cerebral, relacional, etc.), y, yendo un poco más allá, no sabemos como pueden estar transformando el futuro de nuestros jóvenes, cómo puede estar incidiendo en su desarrollo personal en ese “construirse como persona autónoma y libre” del que tratamos.

Lo que sí podemos constatar ya son los datos de las familias que acuden al programa joven de P.H. La Rioja, “Reconecta”, y esos datos nos están diciendo que 1 de cada 10 esas familias nos hablan como problema principal en su petición de ayuda de cuestiones relacionadas directamente con las nuevas tecnologías. Pero además, entre el resto de familias (que acuden con o sin sus hijos/as) el tema de la gestión de las TICs en casa supone también un problema para más del 50%. En los últimos años, tanto desde las instituciones como desde otros colectivos relacionados con la educación formal o informal de los y las jóvenes, se nos ha reclamado talleres, charlas, formación e información sobre todo lo que tiene que ver con el uso y/o abuso de todo lo relacionado con el mundo de las pantallas y su manejo dentro del marco educativo de la familia o los centros educativos.

¿Cuáles son los puntos críticos que detectamos en nuestro día a día en el programa Reconecta? Haciendo un ejercicio de reducción, podemos hablar de cuatro:

1. Los videojuegos, ya en el 2018 la OMS declaró un trastorno adictivo a los videojuegos en su lista de enfermedades de salud mental.
2. El juego con dinero real (apuestas deportivos, casinos, etc.). Una vieja enfermedad mental, la ludopatía, “renovando” los medios por los que consigue atrapar a muchas personas.
3. Las redes sociales y su problemática en muchos aspectos, que van más allá de la adicción (autoestima, imagen y autoconcepto, etc.)
4. La pornografía, que está incidiendo directamente en la formación afectivo-sexual de nuestros jóvenes, por su completa accesibilidad a una muy temprana edad (8 años incluso el primer contacto) a través principalmente del móvil.

No son los únicos problemas que se pueden presentar, pero sí son los que con más frecuencia observamos que inciden en el bienestar y en la salud de nuestros/as jóvenes.

¿Cómo trabajamos en P.H. este reto, ya no tan nuevo? Lo haremos como lo hemos hecho siempre, con cualquiera de las problemáticas relacionadas con el uso, abuso y dependencia de sustancias o de las conductas adictivas: Ofreciendo herramientas, recursos y posibilidades de crecimiento personal, tanto a adultos como a los propios/as jóvenes para lograr un máxima autonomía personal, dentro de una vida saludable (entendiendo la salud

como una situación de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, citando literalmente a la OMS).

Así, antes de abordar el tema directamente de las nuevas tecnologías nos haremos preguntas que nos resuenan desde siempre, porque hablan de nuestra base de cualquier intervención de acompañamiento a familias con hijos adolescentes: ¿cómo es el estilo de comunicación familiar? ¿qué vínculo afectivo y profundo (o no) tengo yo con mi hijo/a? ¿cómo nos sentimos en la familia? ¿podemos expresar esas emociones de forma abierta sin sentirnos juzgados? ¿existen límites claros en la educación de mis hijos? ¿a la hora de proponer normas y límites, cuáles son los valores que las guían? ¿cómo abordamos la falta de cumplimiento de esos límites? ¿conozco a mi hijo/a? ¿entiendo lo que está sucediendo en esa época que llamamos “adolescencia”? ¿Sé cuándo se siente bien o mal? ¿Conozco sus gustos, sus inquietudes o sus dificultades? ¿Mi hijo se siente valorado, aceptado en casa, en el colegio, con sus amigos, etc.? ¿Hay aspectos de nuestra historia familiar (y personal) que hay que abordar? ¿Podemos ayudar a nuestros hijos a conseguir mayores habilidades sociales? ¿Acompaño y estoy junto a mis hijos/as ante posibles dificultades que pueden encontrarse? ¿Me perciben como disponible?

Una vez clarificadas estas y otras cuestiones muy básicas en el abordaje de cualquier problema con adolescentes, e igualmente imprescindibles para realizar una eficaz intervención preventiva de futuros problemas de adicción, gestión de las pantallas en casa, y otros muchos problemas (trastornos alimenticios, problemas de autoestima y de comunicación, bulling, etc.), sí que podremos aterrizar en la problemática concreta tanto si hablamos de sustancias adictivas o de conductas susceptibles de hacer daño al crecimiento saludable de nuestros chicos y chicas.

Y aquí vamos a hablar de algo también muy concreto, sobre lo que haremos girar gran parte de la educación o prevención: El acompañamiento. Hemos acompañado a nuestros hijos/as cuando han estado jugando en el parque, por ejemplo, enseñándoles normas de convivencia, a divertirse, a respetarse a sí mismos y otras muchas cosas más... Pero, nos encontramos en muchos momentos con verdaderos HUERFANOS DIGITALES, es decir, niños y niñas cuyas figuras parentales o educativas han renunciado a acompañar en este mundo digital a esos jóvenes, desempoderándose de la educación en este aspecto. Ciertamente las familias reciben muchos mensajes que hacen que se piense en desistir: “Ellos son nativos digitales y saben mucho más que nosotros”; “el digital es un mundo que no comprendemos los adultos, nos queda lejos generacionalmente”; tenemos que respetar su intimidad en redes y en el móvil “ (olvidando con frecuencia que frente al derecho a la

intimidad, ellos también tienen derecho a la salud y a la vida, y es nuestra responsabilidad que todo vaya bien)



Por lo tanto, nuestro primer mensaje es que tenemos que volver a empoderarnos de la educación de nuestros hijos y acompañarles en las circunstancias concretas de este momento histórico, también. Sabiendo siempre que los valores que hemos transmitido a la hora de educar en el colegio, en el parque, en las reuniones familiares, etc., son los mismos que nuestros hijos e hijas van a aplicar en su “caminar” por el mundo digital. Esta idea es importante: No hay dos mundos, el digital y el físico, sino que sólo hay uno. Soy la misma persona, y asumo mi responsabilidad en mi caminar por la sociedad (sociedad física o digital, es lo mismo). Visto de esta forma no tenemos que hacer cosas muy diferentes a lo que hicieron nuestros padres con nosotros, o nuestros abuelos con ellos: La educación sigue siendo una cuestión de transmisión de valores, de acompañamiento y de asunción de nuestra responsabilidad parental, da igual que ahora tengamos que contar también con todo lo que les viene a través de las pantallas: Nos tenemos que creer que somos sus mejores “influencers” y “prescriptores de estilos de vida”, porque así es, puede parecer en ocasiones que no nos escuchan, pero SIEMPRE lo hacen, aunque no nos hagan acuse de recibo de esa información o comunicación.

¿Cómo hacer esto? Vamos a utilizar un modelo concreto y aplicable, para no perdernos en teorías, el de la mediación parental en nuevas tecnologías. Este modelo nos ofrece dos formas de abordar este tema, que no dejan de ser los viejos polos de la educación, que se mueve entre el control de lo que ocurre en la vida de mi hijo y en el amor incondicional y liberador:

Por un lado, no podemos renunciar al control del acceso de nuestros/as hijos/as a internet. Este acceso vamos a procurar que sea limitadísimo al principio, de muy niños, y estando yo permanentemente con él o ella, pero dejando cada vez más espacios de autonomía, según avanzan en edad y, sobre todo, en madurez. Para esto tenemos las famosas herramientas de control parental, muy útiles en estas primeras etapas. Los padres nos sentimos muy seguros normalmente controlando el “tiempo” de acceso al móvil, o “tiempo” de videojuegos, etc., y está muy bien, porque recordemos que tanto las redes sociales, como los videojuegos tienen como objetivo “atrapar” a nuestros hijos, aprovechándose de los miles de resquicios que ofrece nuestro cerebro (maravilla evolutiva pero también con muchas posibilidades de manipulación sobre todo en la adolescencia); así que, limitar el tiempo es una buena decisión... pero no nos vamos a quedar ahí sólo...

es importante que sepamos el contenido de lo que ocurre en el móvil, o en la consola, o en el portátil, de nuestros chicos y chicas: vamos a interesarnos por sus juegos (existen juegos muy infantiles e inocentes, y otros destinados a un público mayor de edad), y por lo que suben a Instagram, y por cuántos amigos y amigas tienen allí; será bueno también que conozcamos quienes son sus streamers favoritos, sus tiktokers de referencia y qué es lo que dicen, cuáles sus canales de youtube, y qué buscan allí, y qué necesidades propias de su construcción identitaria están cubriendo mediante estas redes o personas concretas.

Como se puede comprobar, ya hemos sobrepasado, con mucho, el mero “control” de la situación. Y es que el control, tanto de los tiempos como de los contenidos a los que nuestros hijos/as acceden, está abocado a fracasar: El control como herramienta de protección/educación, tiene fecha de caducidad, y no podemos depositar en él todo nuestro esfuerzo, ni muchísimo menos. Las herramientas de control parental pronto veremos que ya no son útiles, porque nosotros mismos les hemos ido permitiendo acceder y controlar más a ellos/as con autonomía, sin nuestra mediación. Y esto es BUENO, y es NORMAL. De hecho, es lo deseable, pese a que a muchos padres y madres les genere mucha inseguridad y miedos el tener que ir cediendo espacios a la toma de decisiones de sus hijos/as. ¿Qué es lo que va a permanecer entonces cuando tengamos que renunciar al control?

Lo que permanecerá es “el puente” que hayamos creado entre nosotros: el vínculo, la capacidad de comunicación, y de expresión con libertad dentro de la familia. Esta es la clave. Y es algo que podemos empezar a hacer desde que nacen nuestros/as hijos/as, pero que podemos empezar a crearlo también en cualquier edad, aquí sí que vale el dicho “Más vale tarde que nunca”. Podemos enumerar varios aspectos y prácticos de este acompañamiento:

- Me intereso de forma pro-activa, pero no invasiva, por sus actividades en internet (redes, mensajería, streamers, juegos, etc..). Mi acercamiento a su mundo digital es sin juicios, evitando demonizar internet, de tal manera que él se sienta cómodo y podamos establecer diálogos (no monólogos) sobre todo ello.
- Fomento el sentido crítico, haciéndole pensar, no dándole ya todo pensado o hecho desde mi “razón”. Esto requiere también escucha activa y conocimiento por mi parte de lo que él está viviendo. Tenemos que sacar muchos temas en momentos de comunicación intensa en la familia, por ejemplo en las comidas o cenas. Ahí puedo hablar de cómo las casas de apuestas tratan de conseguir el máximo beneficio de sus clientes, importándoles muy poco que el juego online con dinero pueda acarrear una enfermedad tan grave como la ludopatía.
- Intento conocer aquellos lugares digitales por donde se mueve: Por ejemplo, si usa Instagram, procuraré interesarme por qué lo usa, como lo

- usa, con quién, que obtiene él de esta red, etc.. Para nada significa que él me tenga que aceptar como amigo, nunca perderé mi rol de padre/madre, pero sí que podré entenderle más, conociendo su mundo y su significado para él. También es bueno que me interese por la tecnología, para proporcionar dispositivos seguros y apropiados para él.
- Comparto lo que yo hago en internet con él, mostrando nuevos caminos que de otra manera a lo mejor él no vería, además de poder darle pautas de cómo se puede mover adecuadamente por este mundo a muchos niveles, redes y mensajería, pero también inscripción en un curso, mis juegos favoritos, para buscar trabajo, apps de bancos, y un largo etc. Es muy bueno encontrar espacios comunes donde poder compartir tiempo, a través de series, juegos, streamers comunes, etc... eso nos permite disfrutar juntos y crear complicidades.
  - Intento compartir y señalar contenido que yo juzgo como positivo y que le pueda gustar a mi hijo/a. Podemos utilizar internet como una inagotable fuente de inspiración para crear, pero también para disfrutar del arte, la escritura, la ciencia, los viajes, etc.
  - Me muestro disponible y muy cercano para poder responder a sus dudas o simplemente escuchar sus dificultades o emociones surgidas en ese mundo digital.
  - En cualquier caso, y como ya sabemos, nosotros somos el mejor ejemplo para nuestros/as hijos/as. Lo que ellos y ellas nos vean hacer, los límites que nosotros también nos ponemos, el uso o abuso que hagamos de las nuevas tecnologías, el aprovechamiento del tiempo en nuestro tiempo libre con o sin tecnologías y un largo etc. determinará en gran medida lo que ellos y ellas hagan.

Si tenemos dudas o consideramos que hay cosas que se están escapando a nuestras posibilidades de ayudar a nuestros/as hijos/as, siempre podemos, debemos, acudir a un servicio profesional para asesorarnos o incluso realizar una intervención para dar luz a un problema concreto. En Proyecto Reconecta estaremos siempre encantados de poder escucharte y acompañarte si nos necesitas.

*Fotos: Revista Militante, Mundo Rural, octubre 2024.*