

INTEGRAR EFICAZMENTE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA EVITAR LOS RIESGOS QUE ENTRAÑA EL ABUSO DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES. Por Pedro Miguel López Pérez.

Pedro Miguel López Pérez.
Sociólogo.
Profesor de Sociología de la Universidad de Extremadura.
plopez@unex.es

Recibido/Received: 25/06/2016

Aceptado/Accepted: 01/08/2016

Resumen: Zygmunt Bauman advertía recientemente "Las redes sociales son muy útiles, dan servicios muy placenteros, pero son una trampa". Ahondaba en ese concepto de trampa atendiendo a que en "estos tiempos de individualización" cuando la soledad es la gran amenaza la gente, principalmente los jóvenes acceden a las redes sociales donde es facilísimo añadir o borrar amigos sin necesidad de habilidades sociales. Estas, las habilidades sociales, las desarrollas cuando estás en la calle, o vas a tu centro de trabajo, cuando te implicas en un debate, de ahí que si no estamos advertidos la utilidad y el servicio que pueden prestarnos las redes sociales virtuales se conviertan finalmente en una tela de araña en la que acabemos enredados.

Analizaremos las ventajas e inconvenientes de unas herramientas que correctamente utilizadas son muy útiles y prestan un magnífico servicio, pero sobre las que pende, cual espada de Damocles, el riesgo de un abuso que nos lleve a confundir la realidad "real" con la realidad virtual que nos ofrecen las redes sociales.

Estudiaremos esas ventajas e inconvenientes que llevan aparejadas las redes sociales, incidiendo principalmente en la población joven y adolescente, ya que por edad y formación es más susceptible de caer enredados en otros problemas estrechamente ligados al abuso de estas herramientas, como pueden ser el ciber-acoso, la suplantación de identidad, las adicciones (se habla ya de tecnoadicción, tecnófilos o "generación finger") y otros problemas psicológicos. Incidiremos, igualmente en la necesidad de un uso adecuado de estos soportes que nos ayudará a valorar los beneficios de los mismos sin necesidad de caer en el abuso, cuestión especialmente preocupante en las generaciones que podemos denominar "nativos digitales".

Palabras clave: Redes Sociales, nuevas tecnologías, abuso, tecnoadicción

Abstract: Zygmunt Bauman recently warned "Social networks are very useful, give very pleasant service, but they are a trap." He delved into that trap concept considering that in "these times of individualization" when loneliness is the great threat people, especially young people access social networks where it is very easy to add or delete friends without social skills. These, social skills, develop when you're on the street, or go to your workplace, when you get involved in a debate, hence if we are not aware utility and service that can lend virtual social networks become finally in a spider's web in which we end up entangled.

We discuss the advantages and disadvantages of tools that properly used are very useful and provide great service, but over which hangs, like a sword of Damocles, the risk of abuse that leads us to confuse the "real" reality with virtual reality that we provide social networks.

We will study these advantages and disadvantages rigged leading social networks, focusing mainly on young people and adolescents, as age and training is most likely to become entangled in other issues closely linked to the abuse of these tools, such as the cyber- harassment, impersonation, addictions (to talk of tecnoadicción, technophiles or "finger generation") and other psychological problems. Fall on, also in the need for proper use of these supports will help us to assess the benefits thereof without falling into abuse, an issue of particular concern in the generations we can call "digital natives".

Key words: Social networks, new technologies, abuse, tecnoadicción

1. Introducción.

Con el fin de la “guerra fría” y la caída del Muro de Berlín entramos en una nueva era que se ha dado en llamar Globalización. Dicho proceso se caracteriza por tres fenómenos: En el ámbito político la liberalización y privatización que rompe fronteras; el denominado “pensamiento único” que legitima este sistema como el único posible y estrechamente relacionado con los dos anteriores el extraordinario avance de las telecomunicaciones.

Nos encontramos por tanto en una nueva era, la de la tecnología y las telecomunicaciones. Una era en la que buena parte de los aspectos de la vida cotidiana vienen determinados por la omnipresencia de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

Un día cualquiera de cualquier ciudadano medio puede resumirse en una sucesión similar a esta:

“Me despierto con la alarma del móvil. Miro todas las notificaciones. Pongo música mientras me ducho. Mientras desayuno enciendo la televisión. De camino al trabajo escucho la radio en el coche. En el trabajo enciendo el ordenador para continuar con la tarea, abro también el Facebook y el MSN. Recibo y realizo llamadas de teléfono durante todo el día. Juego en mis ratos libres con el móvil. Hago fotos y las subo a las redes sociales. Antes de dormir veo una película en el ordenador. Vuelvo a la cama y dejo puesta de nuevo la alarma”.

Con matices, cambiando el trabajo por el colegio o la universidad en el caso de jóvenes estudiantes y el coche por el autobús u otro transporte público, a rasgos generales podemos concluir que el párrafo anterior resume el devenir diario de miles de ciudadanos en el mundo.

El término Nuevas Tecnologías hace referencia a los últimos desarrollos tecnológicos y sus aplicaciones

Las nuevas tecnologías se centran en los procesos de comunicación y las agrupamos en tres áreas:

- la informática,
- el vídeo,
- la telecomunicación (con interrelaciones y desarrollos a más de un área).

Existe una confusión en identificar casi en exclusiva las nuevas tecnologías con la informática por la presencia de microprocesadores en casi todos los nuevos aparatos y por la función que tiene ésta en la sociedad actual.

El avance de las Nuevas Tecnologías de la Información y la comunicación es extraordinario, teniendo en cuenta datos grosso modo como que ya en 2010 había en el mundo más de 5.000 millones de teléfonos móviles para una población total de algo más de siete mil millones.

En el mundo occidental la inmensa mayoría de los hogares disponen como mínimo de televisión, teléfono fijo y móvil, un ordenador, algún videojuego...

A finales de 2008 se estimaba que había unos 63.000 millones de páginas Web. En cuanto al número de usuarios aumenta de forma continua. En 2006 había unos 1.100 millones de internautas, calculándose que para este año 2016 se alcancen los 2.000 millones (casi un tercio de la humanidad).

Sin lugar a dudas, además de lo anteriormente expuesto, las nuevas tecnologías son importantísimas porque:

- Permiten llevar la globalidad al mundo de la información.
- Facilitan la comunicación entre personas e instituciones no sólo a niveles comunitarios o de estado, sino a nivel mundial
- Han conseguido eliminar barreras espaciales y temporales, que no hace mucho tiempo se consideraban infranqueables.
- Podemos hablar de sociedad de la comunicación o de la información, pues el uso y extensión de las NN.TT. han abierto un abanico de posibilidades (informativas, empresariales, de negocio, educativas, de ocio, etc.) prácticamente ilimitado.

Entre las ventajas de las nuevas tecnologías podemos destacar:

- Motivación. Principalmente en el terreno de la educación. Usando recursos TIC el alumnado se encuentran muy motivado y por tanto más predispuesto al aprendizaje.
- Los canales de comunicación que proporciona Internet facilitan el contacto entre alumnos y profesores.
- Las TIC son ideales para el trabajo en grupo, por lo que provocan el intercambio de ideas, la cooperación y el desarrollo de la personalidad. Comparten información, actúan en equipo. Esta actividad contribuye a evitar el aburrimiento y a que el proceso educativo sea más grato.

- Mientras desarrolla la habilidad de manejarse bien con el ordenador, Internet, buscadores, irá siendo más hábil en la búsqueda de información.

Por contra, los inconvenientes en el uso de dichas tecnologías pueden ser:

- Dispersión de la información. Debido a la ingente cantidad de contenidos que encontramos en la red, lo que puede desviarnos de la actividad que estábamos realizando además de complicarnos el alcanzar el objetivo de encontrar los que buscábamos.
- Tentación de entrar en páginas de ocio, juegos, vídeos, etc., desentendiéndonos del objetivo principal, además de hacernos perder el tiempo.
- Informaciones no fiables. Muchas páginas cuyo contenido no es científico o simplemente es opinable. La misma Wikipedia, por poner un ejemplo, llega a tener contenidos incorrectos.

Inciendo en los inconvenientes que acabamos de exponer, conviene tener presente algunos datos publicados en la revista "Trastornos Adictivos" del Ministerio de Sanidad, referentes al estudio Uso y abuso de las Nuevas Tecnologías, realizado a jóvenes entre los 10 y los 18 años.

Este estudio, entre otras cuestiones, analiza la utilización de los diferentes aparatos electrónicos (tecnológicos) de los que los jóvenes disponen en su domicilio. Dicho análisis arroja algunos datos relevantes, como:

- TELEVISIÓN. La media de visualización es de 15 horas y 45 minutos a la semana por persona. Un 15% de los encuestados afirman rotundamente que dedican a ver televisión más tiempo del que debieran.
- JUEGOS DIGITALES. El 79,8% afirman poseer videoconsola. Se encuentran porcentajes superiores entre alumnos de menor edad. Un 8,8% de los varones dedica 25 horas semanales o más a juegos electrónicos.
- ORDENADORES. La mayor parte tienen uno o dos en casa. El 30,7% manifiesta que se sentiría muy mal sin ordenador. Un 3,8% navega por Internet más de 10 horas a la semana. Un 10% confiesa que dedican a chatear más tiempo del que debieran. Porcentaje similar manifiesta que dedica más tiempo del que debiera a los juegos de ordenador y videoconsolas.
- TELÉFONOS MÓVILES. El 42% afirma que es el teléfono móvil el aparato del que más les costaría desprenderse. El 58,7% manifiesta no apagarlo en lugares en los que su uso está prohibido. También hay una mayor tendencia a utilizar el móvil como herramienta para escuchar música, además de otras aplicaciones, siendo sin duda la estrella el whatsapp, que en definitiva viene a convertirse en otra red social más. Ahora mismo, por sus características, la más extendida.

Del mismo estudio se extrae una conclusión un tanto alarmante, como es el hecho de la alta correlación que existe entre jóvenes que abusan de las TIC y al tiempo consumen drogas. Afirmando, en este sentido, "es fácil encontrar a un adolescente que consume alcohol en grandes cantidades los fines de semana y que durante la semana abusa de los juegos en ordenador, consola,..."

En el mismo sentido abunda un informe de la Facultad de Medicina de la Universidad de Yale, en el que tras analizar 173 estudios sobre salud y uso de tecnología, señala que la media de exposición a las TIC es de 45 horas por semana (televisión, juegos electrónicos, teléfonos móviles, mp3, etc.). Este informe pone de manifiesto que existe una alta correlación entre la exposición a los medios y los problemas de salud de los niños a largo plazo. También hay correlación entre la exposición a la televisión, música, películas y otros contenidos con el consumo de drogas, tabaco o alcohol, obesidad infantil, bajo rendimiento académico y una actividad sexual precoz en niños y adolescentes. Se destaca, así mismo, que permanecer 45 horas por semana expuestos a las TIC es un factor precursor de posibles problemas psicológicos futuros, como pueden ser las adicciones. Y destaca algunos ejemplos que ya se están dando:

- Síndrome del Pulgar. El uso excesivo del dedo pulgar utilizando el teclado de un teléfono inteligente provoca este padecimiento físico, ocasionado por la inflamación de un tendón por el movimiento repetitivo del pulgar manipulando el teclado y los dispositivos. Respecto a este síndrome conviene tener presente que algunos autores han acuñado el término "generación finger" para denominar a los jóvenes y adolescentes que a diario y de manera casi permanente están enganchados a la pantalla de su "Smartphone", aparato del que mayoritariamente y como ya se ha dicho les cuesta prescindir.
- "Hikikomoris". Jóvenes japoneses, generalmente varones, entre 20 y 30 años que voluntariamente deciden no salir de una de las habitaciones de la casa donde viven con sus padres. En su habitación rehacen su propio universo que va a ser diferente al que tenían fuera y que para ellos se ha vuelto insoportable. Rodeados de su playstation, videojuegos e Internet, duermen de día y viven en su refugio por la noche. Pueden quedarse así durante

meses y adoptar comportamientos depresivos o agresivos. Una situación similar podemos ver en la película "La habitación" (2015). Un relato inquietante, en el que un niño, criado encerrado en una habitación, tiene serias dificultades para distinguir lo real de lo visto en televisión. Algo parecido, sucede a diario y a la vista de todos. Muchos de nuestros jóvenes no saben discernir a ciencia cierta entre realidad real, valga la redundancia, y la realidad virtual.

2. Todos los estudios

Todos los estudios anteriormente señalados vienen a poner de manifiesto que el abuso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) parece estar directamente relacionado con otras problemáticas como los fracasos, la dificultad para concentrarse o la soledad. En este último aspecto incidía recientemente un artículo de John T. y Stephanie Cacioppo publicado en el cuadernillo Ideas que edita el diario El País, donde se destaca textualmente que "una de cada tres personas se siente sola en la sociedad de la hiperconexión y las redes sociales".

A pesar de la soledad y otros problemas genéricos propios del abuso de las TIC, expuestos con anterioridad; centrándonos en el fenómeno que nos ocupa, las redes sociales virtuales, hemos de reconocer que en cierta medida están revolucionando la forma de comunicarse e interactuar.

Pero detengámonos un momento para definir brevemente y de manera técnica qué es o qué se entiende por red social: una estructura social compuesta por un conjunto de actores (tales como individuos u organizaciones) que están relacionados de acuerdo a algún criterio (relación profesional, amistad, parentesco, etc.). Normalmente se representan simbolizando los actores como nodos y las relaciones como líneas que los unen. El tipo de conexión representable en una red social es una relación diádica o lazo interpersonal.

Las investigaciones han mostrado que las redes sociales constituyen representaciones útiles en muchos niveles, desde las relaciones de parentesco hasta las relaciones de organizaciones a nivel estatal (se habla en este caso de redes políticas), desempeñando un papel crítico en la determinación de la agenda política y el grado en el cual los individuos o las organizaciones alcanzan sus objetivos o reciben influencias. La red social también puede ser utilizada para medir el capital social (es decir, el valor que un individuo obtiene de los recursos accesibles a través de su red social).

El análisis de redes sociales estudia esta estructura social aplicando la teoría de grafos e identificando las entidades como "nodos" o "vértices" y las relaciones como "enlaces" o "aristas". La estructura del grafo resultante es a menudo una red compleja. Como se ha dicho, en su forma más simple una red social es un mapa de todos los lazos relevantes entre todos los nodos estudiados. Se habla en este caso de redes "socio céntricas" o "completas". Otra opción es identificar la red que envuelve a una persona (en los diferentes contextos sociales en los que interactúa); en este caso se habla de "red personal".

Las plataformas en Internet que facilitan la comunicación entre personas de una misma estructura social se denominan servicios de red social.

Hecha esta aclaración meramente técnica, recordemos, como decíamos anteriormente que las redes sociales virtuales se han convertido en todo un fenómeno que en cierta medida están revolucionando la forma de comunicarse e interactuar. Ya que su principal atractivo es precisamente la participación e interacción que permiten a los internautas. La relación entre los usuarios pasa de vertical a horizontal, estando todos al mismo nivel. Cualquiera puede convertirse en emisor y producir sus propios contenidos. Las redes sociales nos permiten contactar y relacionarnos con personas e instituciones de diferentes sectores, países, etc. con quienes en la vida cotidiana no podríamos acceder. A través de las redes sociales, los usuarios crean su propio perfil, comparten gustos, ideas, fotos, música e intercambian información y comentarios con personas de todo el mundo. Además se trata de una herramienta gratuita, efectiva, inmediata, en tiempo real y de fácil acceso que se ha convertido en un punto de encuentro con los amigos sin necesidad de salir.

Las empresas hacen cada vez mayor uso de las redes para la selección de personal. En el ámbito empresarial abren muchas posibilidades nuevas, comparten información, debaten sobre cuestiones de interés para la empresa, etc.

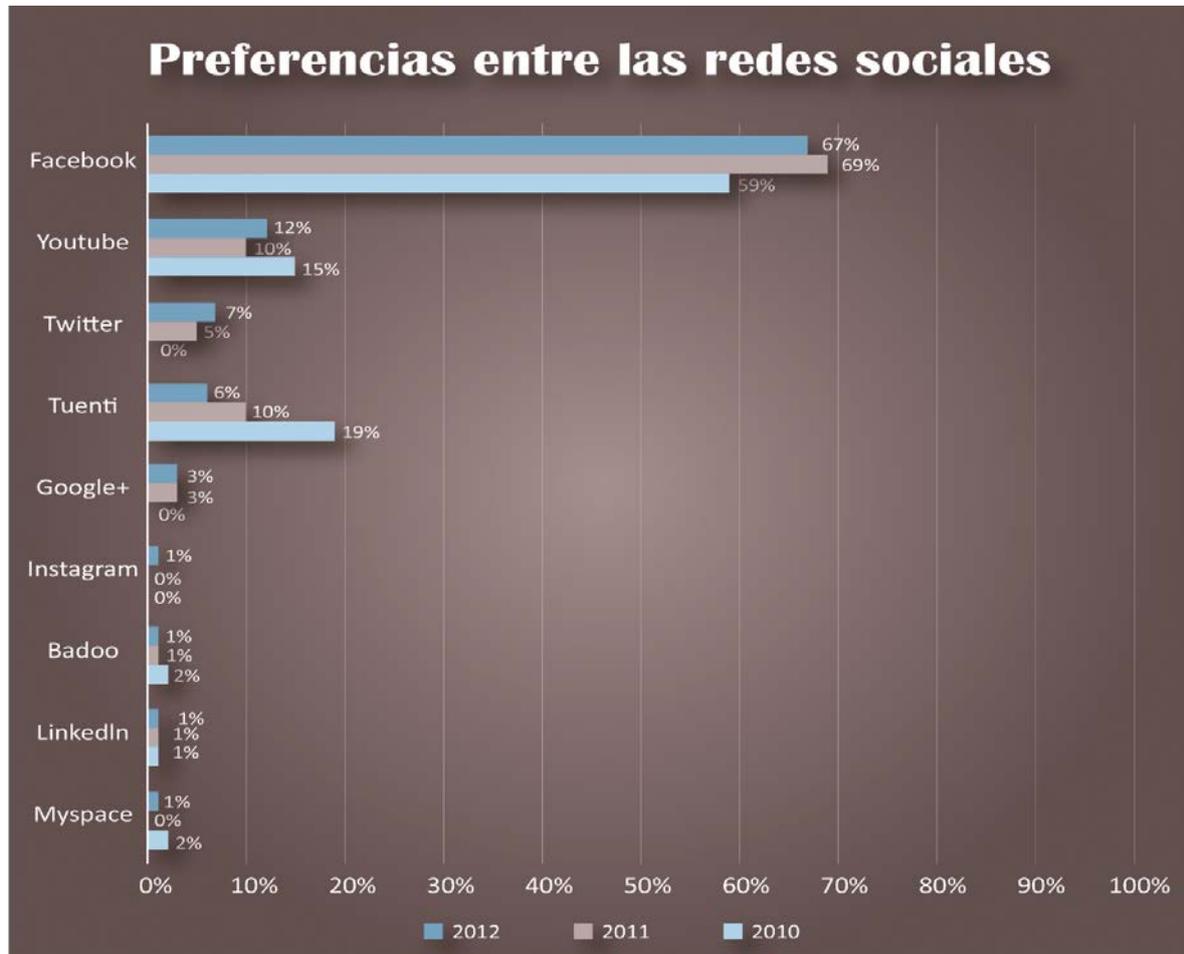
Existen redes profesionales que constituyen una herramienta ideal para establecer contactos profesionales y encontrar oportunidades laborales. Las redes sociales también son una plataforma idílica para el ocio: posibilitan desarrollar hobbies y formar parte de diversas comunidades. Permiten acudir a eventos y participar en actos, conferencias, mantenerse en contacto con los amigos... diluyendo las fronteras geográficas.

El uso de las redes sociales como forma de comunicación e intercambio de información ha aumentado de forma vertiginosa en los últimos años, ya que poseen un potencial enorme, entre otras cuestiones citadas, permiten incrustar todo tipo de contenidos. Posibilita tener toda nuestra vida resumida en la red social.

Como ya hemos indicado existen diferentes tipos de redes. Algunos ejemplos:

- LinkedIn, de uso profesional
- Match, para encontrar pareja
- Redes más generales: Facebook, Tuenti, Twitter, Hi5, Sonico o Myspace...

Tabla I.- Encuesta sobre redes sociales más utilizadas por internautas.
Interactive Advertising Bureau Research (2013)



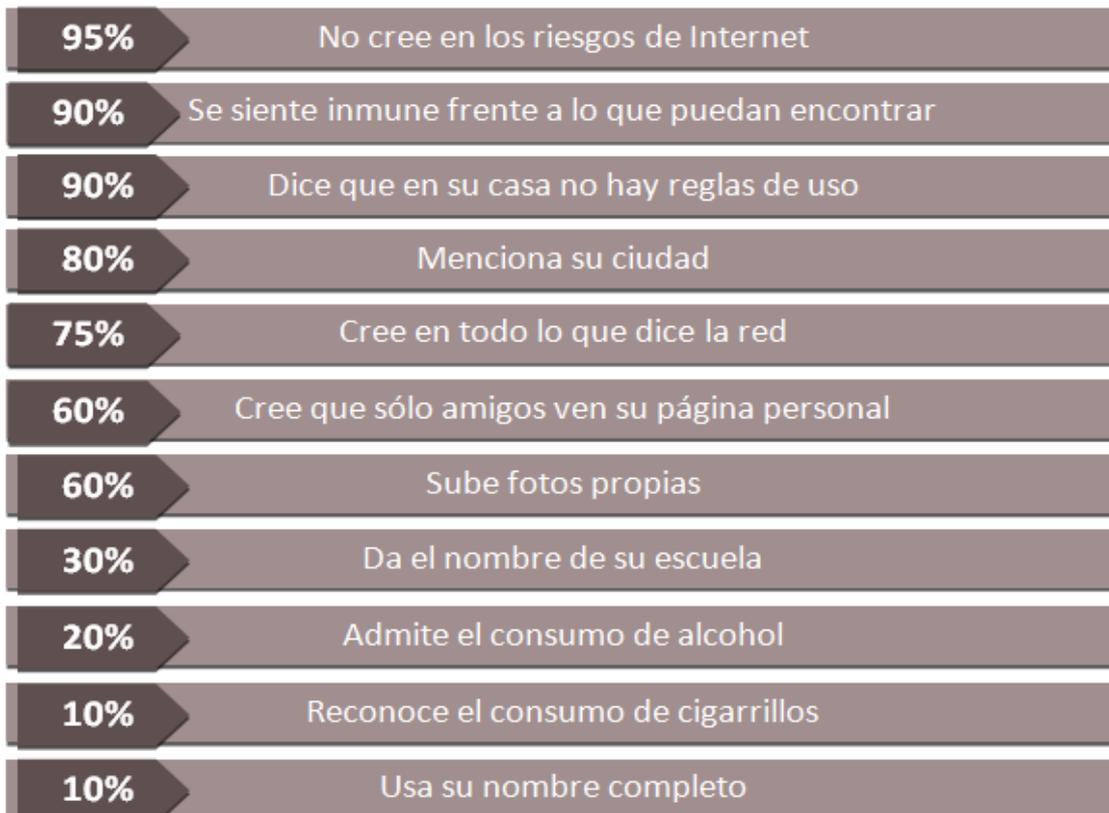
Entre las VENTAJAS de las redes sociales podemos destacar:

- Rompen el aislamiento. La comunicación es más libre.
- Usuarios al mismo nivel, lo que fomenta la integración y el sentido de pertenencia.
- Permite el contacto con gente de diferentes sectores y países.
- Establecer contactos profesionales, encontrar oportunidades laborales y expandir los negocios a través de "amigos de amigos".
- Crear eventos, actos o citas para convocar a personas sin necesidad de llamar a cada una de ellas. Quedar rápidamente.
- Movilizar inmediatamente a millones de personas ante un hecho específico.
- Conocer nuevas amistades o buscar relaciones sentimentales.
- Mantener el contacto con los amigos que viven lejos y retomarlo con aquellos de los que no sabes nada desde hace tiempo.
- Posibilidad de crear e incrustar todo tipo de contenidos.
- Recordar los cumpleaños de los amigos y jugar con ellos.

Por el contrario, entre los INCONVENIENTES, destacaríamos:

- Privacidad: los contenidos que se publican pueden ser vistos, manipulados y usados por otros.
- Suplantación de personalidad. Que puede dar lugar a los siguientes fenómenos:
- El grooming. Fenómeno que podríamos traducir como engatusamiento y que se utiliza para describir las prácticas online de ciertos adultos para ganarse la confianza de un/a menor fingiendo empatía, cariño, etc. con fines de satisfacción sexual (como mínimo, y casi siempre, obtener imágenes del/a menor desnudo/a o realizando actos sexuales). Por tanto está muy relacionado con la pederastia y la pornografía infantil en Internet. De hecho el grooming es en muchas ocasiones la antesala de un abuso sexual.
- Sexting consiste en el envío de contenidos de tipo sexual (principalmente fotografías y/o vídeos) producidos generalmente por el propio remitente, a otras personas por medio de teléfonos móviles.
- Ciberacoso (o Ciber-Bullying) es el uso de información electrónica y medios de comunicación tales como correo electrónico, redes sociales, blogs, mensajería instantánea, mensajes de texto, teléfonos móviles, y websites difamatorios para acosar a un individuo o grupo, mediante ataques personales u otros medios. ...
- Falta de control de los datos. Lo que se publica en la red puede convertirse en propiedad de las empresas de redes sociales.
- Adicción. Estar continuamente pendiente de las redes sociales y de las relaciones que mantenemos a través de ellas, en ocasiones más que de las relaciones personales y cara a cara.
- Facebook y otras redes utilizan a sus usuarios para hacer ciertos experimentos, manipulando estados de ánimos, etc.
- La gratuidad. Ya que si algo es gratis en internet... ¡el producto eres tú!

Tabla II.- Encuesta sobre redes sociales más utilizadas por internautas.
Interactive Advertising Bureau Research (2013)



3. Conclusiones.

Como vemos, en los datos que nos muestra la Encuesta sobre redes sociales más utilizada por internautas, realizada en 2013 por Interactive Advertising Bureau Research, buena parte de la población, especialmente los más jóvenes no son conscientes de que el uso de internet y la participación en algún tipo de red social puedan tener contraindicaciones. Así el 95% de los encuestados considera que la utilización de internet no supone ningún tipo de riesgos. El 90% se siente inmune frente a lo que pueden encontrar en las redes sociales. Idéntico porcentaje indica que en su casa no hay reglas de uso de internet ni de redes. Aunque el porcentaje baja, no deja de ser alarmante el que un 75% de los encuestados afirme creer en todo lo que dice la red, mientras que un 60% piensa que sólo sus amigos ven su página personal.

Estigmatizar el uso de las nuevas tecnologías en general y de las redes sociales en particular está fuera de lugar, por lo que tenderemos a normalizar su uso con conductas adecuadas, ya que todos podemos caer en el abuso y la adicción. Preocupa fundamentalmente en niños y jóvenes, los conocidos como "nativos digitales", habituados al manejo de las TIC en su cotidianidad. Aparatos electrónicos como el ordenador y principalmente el móvil se están convirtiendo entre muchos adolescentes en un fin en sí mismo, no en un medio. En este sentido, tecnoadicción, tecnófilos o generación finger son términos que han empezado a ser de uso cotidiano en los medios informativos.

Las nuevas tecnologías tienen un enorme atractivo ya que el acceso a las mismas es sencillo y no está restringido a quienes poseen poder económico. Como ya hemos citado, nos brindan el acceso a herramientas que abren un abanico de posibilidades (intelectuales, laborales, de ocio, comunicación...) para quienes sepan aprovecharlas, aunque su mala utilización lleva al desarrollo de patologías peligrosas, ligadas a situaciones de abuso y dependencia. Esta situación puede verse agravada principalmente en los más jóvenes, los denominados "nativos digitales". Jóvenes que entran diariamente unas ciento cincuenta veces como media en su móvil. Reciben un promedio de cuatrocientos mensajes. Viven permanentemente conectados. Lo que en sus vidas, viene a significar que esa conexión se da en tres entornos diferentes: su cuarto propio (la habitación de casa), el aula y la calle. Simultáneamente a esta conexión permanente, como ya venimos indicando, se está produciendo una desconexión entre el mundo real y el virtual. Hay una "vida en la pantalla", diferente de la vida real. En este sentido nos alerta José Antonio Marina cuando dice que lo importante no es lo que está detrás de la pantalla, sino lo que está delante. Según este pedagogo, es muy fácil decir "desde una posición sin responsabilidad, que hay una inteligencia colectiva, que las redes sociales son la crowdwisdom, la inteligencia de las multitudes, que conectarse a la red es un pasaporte a la sabiduría". Según Marina (2016) "estamos magnificando la eficiencia del pensamiento en red, olvidando que hay redes inteligentes y redes estúpidas". Así nos encontramos con redes que favorecen el fanatismo, el odio, la violencia, las drogas, la anorexia. Redes inteligentes son aquellas que favorecen la evaluación crítica de la información, las que aumentan la verificación y no el proselitismo. Hay redes que favorecen el "estado de masa" en vez del "estado de la distinción" (Marina, 2016). De forma muy similar se expresa Jaron Lanier (2011), uno de los informáticos creadores de la realidad virtual, en su libro *Contra el rebaño digital* donde avisa contra nuestra obsesión por la tecnología, y en concreto, por internet. Lanier apunta contra lo que en los últimos tiempos hemos bautizado como la cultura en red, o lo que él denomina "el maoísmo digital", es decir, la tendencia de la comunidad tecnológica de primar la plataforma sobre el contenido y los ordenadores sobre las personas. En total contraste con los que saludan el triunfo del contenido generado por los usuarios, este creador de la realidad virtual ve un internet desinformado y tedioso, en la que la cantidad se impone a la calidad y las buenas ideas son acalladas a base de gritos. Sin embargo su libro no es ninguna diatriba antitecnológica, sino un manifiesto fresco y energizante dedicado a quienes la tecnología les inspira aunque les decepcione el modo del empleo, en el que se propone a los usuarios de la red frenar un poco, generar contenidos profundos en vez de llamativos y sacar el máximo partido de Internet en lugar de usarla ciegamente para todo.

El acceso ilimitado a Internet, la generación de redes sociales, chats, móviles de alta gama, tabletas y otros aparatos electrónicos nos permiten estar conectados todo el tiempo independientemente del lugar donde nos encontremos. Todo es virtual y ese virtualismo es el que lleva a no saber distinguir entre lo real y la fantasía. En este sentido, afirmaba recientemente el cantante Andrés Calamaro "el fluido virtual que invita a vivir concentrado en una pantalla que nos hace esclavos de una realidad virtual en forma de embudo. No soy optimista con la nueva realidad porque es virtualmente una bomba de tiempo para el individualismo y la variedad cultural". Muy poco antes el sociólogo Zygmunt Bauman advertía, en una entrevista publicada en el diario EL PAÍS (9 de enero de 2016) "Las redes sociales son muy útiles, dan servicios muy placenteros, pero son una trampa".

Por todo ello es primordial insistir en la importancia de avisar sobre los riesgos. Si lo hacemos con los niños previniéndoles de que no se fíen de extraños o no faciliten sus datos, esto mismo hemos de hacer cuando naveguen por la red.

Un uso adecuado ayuda a valorar tanto los beneficios de estos soportes y herramientas, como los riesgos que conlleva un uso inadecuado o el abuso. Para prevenir ese abuso hemos de...

- Fomentar factores de protección
- Contribuir a formar un espíritu crítico, valor del trabajo, el sacrificio (la vida real es más dura que la virtual, pero es la única tangible y que merece la pena ser vivida).
- Uso racional del tiempo libre.
- Consumo inteligente.

Más allá de la retórica tecnofilia o tecnofobia, la sociedad necesita saber cómo integrar las nuevas tecnologías de manera eficaz y eficiente en la vida diaria. Es importante saber utilizar las nuevas tecnologías, porque sus posibilidades son fantásticas, aunque aún no sabemos cómo aprovecharlas, ya que únicamente las utilizamos como potentes y rápidos accesos a la información, comprobando fácilmente que cualquier ciudadano tiene mucha más información de la que realmente puede procesar. Comentábamos más arriba que lo importante no es lo que está detrás de la pantalla, sino lo que está delante. Volviendo al profesor Marina (2016) "Un burro conectado a internet, sigue siendo un burro. Pero una gran inteligencia conectada a internet puede expandirse de forma maravillosa. El problema que se nos plantea a los docentes es cómo fomentar esa inteligencia sabia".

Es el mal uso de las TIC y por consiguiente de las redes sociales lo que puede provocar problemas ya que los soportes tecnológicos no tienen nada negativo si son bien utilizados.

Bibliografía:

- Batalla, C., Muñoz, R., Ortega, R (2012). El riesgo de adicción a nuevas tecnologías en la adolescencia: ¿debemos preocuparnos? *Trastornos Adictivos*, 19, 519-20
- Babín, F., (2009). Estudio del uso problemático de las tecnologías de la información, la comunicación y el juego entre los adolescentes y jóvenes de la ciudad de Madrid. *Trastornos Adictivos*, 11(03), 151-63.
- Calamaro, A., (2016). La izquierda de los papanatas. (en línea). http://www.abc.es/opinion/abci-izquierda-papanatas-201602150429_noticia.html, acceso 4 de marzo de 2016.
- Cacioppo, J., Cacioppo S., (2016). Estar solo perjudica la salud. *Ideas*. Suplemento semanal de EL PAÍS (10-04-2016).
- De Querol, R. (2016). Zygmunt Bauman: "Las redes sociales son una trampa". (en línea). http://cultura.elpais.com/cultura/2015/12/30/babelia/1451504427_675885.html, acceso 9 de Febrero de 2016.
- Lara, F., Fuentes, M., De la Fuente, F., Pérez, F., Rodríguez, M.V., Garrote, G., (2010) Uso y abuso de las nuevas tecnologías. *Trastornos Adictivos*, 12, 2-4.
- Lainer, J., (2011). *Contra el rebaño*. Madrid. Debate.
- López, P.M. (2014). Sociedad Real Vs Sociedad Virtual. Herramientas para el uso responsable de las redes sociales virtuales. I Jornadas de Diagnóstico Social Juvenil. Ayuntamiento de Guareña y Universidad de Extremadura.
- Marina, J. A., (2016). El móvil en las aulas: cómo integrar las nuevas tecnologías en los colegios (en línea). http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/educacion/2016-04-05/movil-aulas-como-integrar-nuevas-tecnologias-colegios-jose-antonio-marina_1178700/, acceso 30 de abril de 2016.
- Represa, N., (2015). *Bajo mi piel*. Galatea.
- VV.AA. (2013). IV Estudio Anual Redes Sociales (en línea). http://www.iabspain.net/wp-content/uploads/downloads/2013/01/IV-estudio-anual-RRSS_reducida.pdf, acceso 1 de abril de 2016.