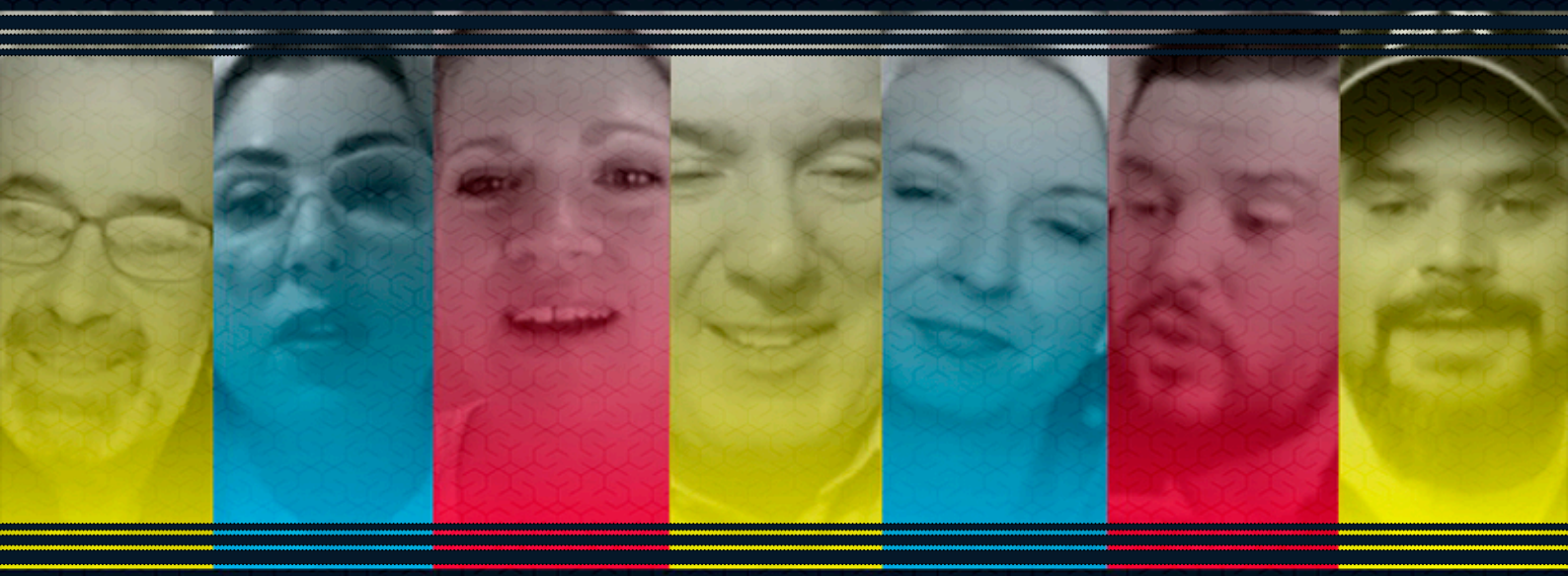
2ª CONSULTA FAMILIA Y LIDERAZGO

# LA ERA DIGITAL Y SU IMPACTO EN LA FAMILIA

CONSULTA
Familia
Liderazgo



Alianza Evangélica
Española

Alianza Evangélica
Familia

# INTRODUCCIÓN

El año que estrenamos asienta definitivamente el nuevo cambio de paradigma mundial con la llegada de la Era Digital. La pandemia ha venido a constituirse como el elemento fundamental de cambios y transformaciones sociales, que aparte de gravísimas consecuencias en vidas y crisis económica, ha obligado a que la humanidad acelere sus recursos tecnológicos como medio de adaptación a la nueva realidad. Ahora, tenemos que saber conducirnos y relacionarnos de formas distintas en la aldea global digitalizada en la que nos hemos convertido.

Karl Barth decía que para preparar un buen sermón, se necesitaba la Biblia en una mano y en la otra el periódico, John Stott habla del concepto de "la doble escucha", y Glynn Harrison dice que tenemos que buscar "una historia mejor", una narrativa más atractiva. Todos ellos están de acuerdo con la Biblia cuando dice que tenemos que ser conocedores de los tiempos que nos toca vivir[1]. Inmersos como estamos en la Era Digital no podemos negar que las nuevas tecnologías son una herramienta extraordinaria que ha revolucionado las relaciones sociales y todos los aspectos de nuestras vidas. Los jóvenes hoy, seducidos por la fascinación de la Era Digital y por el sentido de pertenencia al grupo, están asumiendo rápidamente nuevos patrones de conducta con un lenguaje y unos mecanismos propios, y no podemos permitir que el asalto tecnológico a sus vidas nos gane la partida en su educación. Frente a todo ello, los padres y líderes eclesiales estamos indefensos pues no contamos con experiencia en las nuevas tecnologías para constituirnos en consejeros y guías de nuestros hijos. *"Por primera vez en la historia, una nueva generación conoce mucho mejor el medio que sus progenitores"*[2].

Sin embargo desde la generación X hasta los nativos digitales, la brecha



1. ICr.12:32, Ro.13:11
2. Francisco Labrador Encinas, Ana Requesens Moll, Mayte Helguera Fuentes, Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos

generacional no es insalvable. Alister Mcgrath habla de la apologética de construcción de puentes, donde buscamos la cultura del acuerdo y el consenso. La tecnología ha traído unas ventajas y oportunidades increíbles, pero también tiene sus grandes riesgos. A nivel familiar, simplemente la tecnología no está en el lugar adecuado, cuando caemos en el error de relacionarnos más con los que tenemos lejos que con los que están cerca[3]. Los dispositivos tecnológicos se han convertido en el centro de nuestra interacción familiar. Atrás quedaron los tiempos donde la familia se reunía para compartir conversaciones, jugar al parchís, al monopoly, u otros juegos de mesa. Estamos tan conectados con la tecnología que nos hemos olvidado de interactuar con los que nos rodean en nuestro contexto inmediato, con los que realmente importa: nuestra familia.

En la Consulta del año pasado mencionábamos que la *Democracia* ha degenerado en *Oclocracia*[4]. Ahora a la democracia se le ha quitado la D, y lo que nos queda es la *Emocracia*, caracterizada porque la emoción supera a la razón, los sentimientos a las convicciones. Esto provoca que las nuevas generaciones corran el riesgo de ser influenciadas fácilmente apelando a sentimientos y emociones, pues estos poseen una fuerza arrolladora, creando así individuos fragilizados, altamente susceptibles y fácilmente manipulables. Pero esa "emocracia" también produce individuos y familias bajo una mentalidad he donista, utilitarista y de un profundo individualismo radical pues lo importante es "la búsqueda de mi felicidad". Si a esto sumamos el impacto de las Nuevas Tecnologías en la vida diaria, nos quedamos con la siguiente frase: *"Todos bajo un mismo techo pero cada uno conectado en su propio mundo"*.

Además esta nueva cosmovisión digital, nos sumerge en la cultura de la inmediatez y bajo una mentalidad automática, que finalmente nos aboca a una visión cortoplacista de la vida donde no se tiene fe en el futuro y por lo tanto se vive el presente y su realidad inmediata. Esto supone un cambio de paradigma frente al concepto defendido por el filósofo Roman Krznaric sobre el

3. Video alusivo muy gráfico, https://www.youtube.com/watch?v=5fg8mqesaps
4. "Oclos" proviene del griego "muchedumbre", y "cracia" es gobierno. Se trata pues del gobierno de la muchedumbre, de la masa poco pensante alienada y manipulable.

"pensamiento catedral". En la Edad Media cuando se participaba de la construcción de una catedral, se miraba a largo plazo, los constructores sabían que ni sus hijos ni sus nietos verían la obra terminada, pero tenían la capacidad de concebir y planificar proyectos con un horizonte muy a largo plazo. Esta visión altruista provocaba una estructura de pensamiento donde se daba mucha importancia al saber esperar, a los procesos naturales, y al concepto del tiempo. En el siglo XIV, los primeros relojes medían cada hora. Hacia el siglo XVIII, ya medían cada minuto y para el siglo XIX, ya tenían el segundero. En pleno siglo XXI se habla de "nanosegundos", y esto ha hecho que el tiempo se acelere. Todo sucede demasiado rápido, generando en los jóvenes (y no tan jóvenes), un esquema de pensamiento marcado por una "aceleración de vértigo" donde hemos perdido la capacidad de reflexión y de análisis profundo.

Niels Bohr, premio nobel en física cuántica dijo muy acertadamente, que la tecnología en los últimos 30 años ha avanzado más que en los dos mil años anteriores. Estas nuevas tecnologías han modificado la vida que solíamos llevar y, sobre todo, también la de nuestros hijos. Por eso, desde la Alianza Evangélica Española queremos invitarte a reflexionar sobre cómo los dispositivos electrónicos modifican el universo familiar, sus ventajas y riesgos, los cuidados que como padres y líderes eclesiales debemos tener con nuestros hijos y nuestros jóvenes, frente a estas tecnologías mutantes, así como para ser sabios e ir más allá de los peligros que representan, para educar desde las oportunidades que nos ofrecen, y así tener certeza del rol que debemos asumir para entender las claves de una educación integral en los umbrales del segundo milenio.

Junto con todo el equipo del GTF deseamos que este documento sea herramienta útil en tus manos y contribuya a mejorar la calidad de nuestra vida familiar y por lo tanto de nuestra vida eclesial.

*Juan J. Varela*

Presidente del Grupo de Trabajo de Familia AEE

## PRIMERA PONENCIA

Título: "Seguridad y protección de nuestros hijos en un mundo digital"

*Autora: Silvia Martín Lorenzo*

## SEGUNDA PONENCIA

Título: "El efecto de la Pornografía en las Redes Sociales y su Impacto en nuestra Biología"

*Autora: Kari Clewett*

## TERCERA PONENCIA

Título: "Familias Hiperconectadas: desafíos y Propuestas"

*Autor: Marcos Zapata Figueras*

## CONCLUSIONES A LAS PONENCIAS

**Grupos de debate**

PRIMERA PONENCIA:

# *"Seguridad y protección de nuestros hijos en un mundo digital"*[5]

*Por: Silvia Martín Lorenzo*

*Silvia Martín es directora junto con su marido, de Libres para Amar en Europa, ha ejercido por más de 20 años como profesora, es Consejera de Familia por la FLORIDA CHRISTIAN UNIVERSITY. Coach en el área de pornografía por Covenant Eyes. Coach en Identidad sexual y Género por el INFFA. Coach de familia por el CFAMI. Conferenciante internacional en temas de familia.*



Entramos en la Era Digital y frente a los retos que se nos plantean en cuanto a la educación de nuestros hijos, no queremos que nuestra esperanza esté fundamentada en los tiempos que corren sino en la eternidad de la Palabra de Dios. Recordamos como el Salmo 127:3 dice *"Herencia de Jehová son los hijos, cosa de estima el fruto del vientre"*. Nuestro Dios es Dios celoso y como Padre Eterno nos enseña y modela sobre como ejercer nuestro rol con nuestros propios hijos. El discernimiento de la Palabra debe estar por encima de las circunstancias, y si por algo se caracteriza la Era Digital es por estar llena tanto de peligros como de oportunidades. Por ello debemos estar formados e informados para poder enseñar a nuestros hijos lo bueno y lo malo de la Era Digital y así generar en ellos habilidades de manejo y capacidad de discernimiento en el uso de las redes sociales.

Todos recordamos como en 2007 Steve Jobs presentó a nivel mundial el iphone, que ha tenido un impacto tremendo, inaugurando un nuevo nivel en el uso de los smartphone de última generación, convertidos ya en auténticas plataformas de conectividad múltiple. Vivimos tiempos donde asistimos a una aceleración vertiginosa en los cambios sociales, las nuevas generaciones están creciendo

5. Para visualizar la ponencia en formato original de video pinchar en el siguiente enlace: https://youtu.be/snJtNznU6_w

con esto. En estos cambios tan rápidos las diferencias generacionales crean abismos de cosmovisión entre una generación y la siguiente, cuanto más entre padres e hijos.

La llamada generación X fueron los niños nacidos entre 1965 y 1982, fue una generación de cambios sociales, políticos y tecnológicos que marcaron a toda la humanidad. La Generación Y correspondió a los nacidos entre 1982 y 1994, también llamada la generación Milenial, caracterizada por la transición definitiva de lo analógico a lo digital y por lo tanto siendo la generación puente hacia el concepto de aldea global digitalizada. Después vendría la generación Z o posmilenial que corresponde a los nacidos entre 1995 y 2011. Con ellos se asienta definitivamente el concepto de nativos digitales. Se trata de una generación muy concienciada sobre la globalización y la sensibilización por el cuidado del planeta, así como la dependencia de las redes sociales como eje de comunicación primario.



Finalmente y dentro de estos "abismos generacionales" mencionados, nos queda por ver como desarrollarán sus características la llamada generación Alpha o generación T que comenzó su andadura a partir de 2012 y por lo tanto todavía está en pleno desarrollo. Aun así hay algunas características que ya se pueden mencionar, como el hecho de ser una generación que ya han nacido en un entorno de Smartphone 5G de última generación con pantallas táctiles (de ahí lo de Generación T) y conexiones a Internet de alta velocidad. Esta generación nace con una mentalidad digital y ya desde su más tierna infancia acusan sus peligros como son la falta de atención y concentración debido a la cultura de la inmediatez y a la ausencia de una clara diferenciación entre lo privado y lo público, entre lo real y lo virtual, entre la vida online y la vida offline.

Todas estas generaciones, especialmente la generación Z, pasan mucho más tiempo con el móvil que con cualquier otra cosa, socializan presencialmente mucho menos, y están en sus hogares pero conectados con el mundo.

La encuesta Monitoring the Future financiada por el Instituto Nacional sobre el abuso de drogas en USA, ha hecho más de 1.000 preguntas a estudiantes de último año de bachiller. Entre otras cosas se preguntó a los alumnos lo felices y

estables que son y cuanto de su tiempo libre lo dedican a diversas actividades, incluso las ajenas al tiempo de pantalla (interacción social, ejercicio y en los últimos años también pantalla, mensajes de texto, redes sociales, navegar por la web, etc. Los resultados no pueden ser más claros y arrojan la realidad de que los adolescentes que pasan más tiempo del promedio conectados a la pantalla tienen más probabilidades de ser infelices e inestables.

Los que pasan más tiempo que el promedio en actividades "offline" es decir fuera de la pantalla, tienen más probabilidad de ser felices y estables. En general estos adolescentes comentan que se sienten solos, y desearían tener buenos amigos, la soledad y depresión son puntos comunes. También se ha comprobado que los móviles y las redes sociales tienen la "habilidad" de interrumpir el sueño y alterar el descanso de los adolescentes y esto conlleva a problemas integrales de salud tanto en el área del pensamiento y razonamiento, como susceptibilidad a enfermedades de subida de presión arterial, además de contribuir a formar un carácter más impaciente e irascible. Qué ironía es además el que a pesar de que estos chicos pasan mucho tiempo en casa bajo un mismo techo con sus padres, declaran cuando son preguntados que no tienen relación estrecha con los progenitores. Los padres que son preguntados responden que los móviles o Smartphone son objeto de peleas y discusiones en la casa. En definitiva que el mal uso de las redes sociales, aparte de provocar tensiones familiares, induce a que los jóvenes conozcan más a las personas que están fuera, que a su propia familia.



El número de adolescentes que queda con sus amigos, cayó en más de un 40% del 2000 al 2015 y esto ha empeorado en tiempos de pandemia. ¿Soluciones para ello? Se trata de una mentalización sobre educación integral, que haya conversaciones respetuosas con los hijos, pero sobre todo buen ejemplo para ellos, deberíamos tener reglas para todos en casa con respecto a los móviles, poner un toque de queda, no más móviles en casa a partir de una hora, etc., y que además sea un cumplimiento para todos los miembros del hogar. En definitiva una buena gestión de las redes sociales en tiempo y contenidos, para que se pueda hacer un buen uso sin abuso. Construir un puente de

confianza y dialogo entre padres e hijos, es clave y fundamental, entre otras cosas por lo que mencionaremos a continuación.

En el mercado existen aplicaciones que están hechas a posta para engañar a los padres. Por ejemplo, hay una aplicación que es una calculadora pero si tecleas el número secreto en la misma abre un archivo oculto donde se pueden esconder fotos de amigos que no queremos que vean, o agendas de teléfono, o conversaciones ocultas que no queremos mostrar. Hasta los nuevos iphone de hoy, traen esta opción y estos jóvenes ya tienen varias cuentas en redes sociales, una para la familia, amigos, y otra para conversaciones que no quieren que sean monitorizadas. No podemos negar el aspecto de derecho a la privacidad, pero a veces este derecho puede ser usado para incitar a nuestros hijos y jóvenes, a llevar algunas actividades poco éticas o abiertamente dañinas. De ahí la importancia de construir esos puentes de confianza mencionados. Lo más importante es hablar francamente con nuestros hijos, tener conversaciones con ellos a diario, decirles que los amamos y confiamos en ellos para que así puedan venir a nosotros con la seguridad de no ser juzgados o castigados.



Los padres que son observadores, que están bien informados y son responsables del entorno familiar, suelen tener hijos que usan bien la tecnología. Es importante promover un "marco de confianza digital" con los hijos, donde tengamos la seguridad de que en su privacidad hacen una buena gestión de las redes sociales.

Aquí tenemos dos posiciones extremas:

1. **Confianza digital erosionada.** Es aquella que se ejerce con control y presión y que puede llevar a crear en los hijos un sentido de "burbuja" manteniéndolos alejados de una realidad a la que tarde o temprano tendrán que enfrentarse.

2. **Confianza digital ausente.** Es aquella donde los padres están muy ocupados en sus intereses personales como profesionales o esposos, y poco concienciados con la realidad del peligro digital que acecha a sus hijos en el propio hogar, no teniendo apenas interacción ni conversaciones con ellos.

En ambos extremos no estamos enseñando a los menores, se trata de buscar un intermedio:

3. **Confianza digital evidente**. Se busca construir un ambiente de unidad, la promoción de conversaciones tanto profundas como lúdicas, el saber tener el tiempo personal de ocio e interacción familiar, que luego nos da derecho para el espacio privado y la interacción en redes sociales. Por último lo que hacemos es ejercer un sano control pero por amor, por disciplina, no es un control paternal y policial, que pretenda prohibirles sino más bien enseñarles a vivir en libertad y libres de los peligros de todo lo negativo de las redes sociales. Lo que también quiere decir que podrán beneficiarse de todo lo positivo que también ofrece la Era Digital para su crecimiento y educación.

Otro aspecto importante a destacar es la combinación de 3 factores que cuando se conjugan generan, lo que llamaremos el Trío Tóxico. El primer factor a mencionar es:



EL Poder del Tiempo. Tiene que ver con el hecho de cuándo los menores y adultos usan la tecnología, este *"cuándo"* tiene impacto en *cómo* se usa. En otras palabras, en qué horario la usamos, afecta más o menos.

Un fenómeno muy común que tiene que ver con la gestión del tiempo en el uso de las redes sociales, es el denominado "efecto vamping" o el efecto "phombie" (una mezcla entre phone y zombie), que ya está apareciendo en el 70% de niños y adolescentes que duermen con los Smartphone al lado de la cama y por lo tanto cediendo a la tentación de robar horas de sueño para estar conectados. Esto provoca, entre otros, un efecto muy nocivo, ya que la luz azul que emiten las tabletas y Smartphones simula la luz del día inhibiendo al cerebro de producir melatonina, que es la hormona que nos induce al sueño, y que asimismo nos ayuda a tener una mejor respuesta inmunitaria en nuestro organismo. Cuando los menores no han dormido bien toman decisiones pobres, poco acertadas, y cuando menos precipitadas. Las estadísticas nos acercan a una realidad alarmante y es que ya hay un 36% de adolescentes entre 15 y 18 años, que confiesan usar a veces el móvil durante toda la noche.

El poder del lugar. *Dónde* se usa la tecnología, también tiene un impacto masivo en *cómo* la usamos. En qué lugares permitimos el uso de dispositivos móviles o internet. ¿Es la habitación un lugar permitido o no? Es imperativo hacernos estas preguntas para crear conversaciones importantes y de acuerdo a ello tomar decisiones.

El poder del objetivo. *Cómo* sienten y procesan los niños el uso de la tecnología, tiene un impacto masivo en *cómo* la usan. El objetivo de para qué estoy usando la tecnología, es una pregunta muy necesaria e intencional. ¿La uso para la escuela, para tener información de algo especial, específico, o la estoy usando porque estoy aburrido?, ¿La uso como un sustituto de relaciones reales impidiendo la socialización física?

Es decir el Trío Tóxico sería algo así: "noche, habitación, y aburrimiento". Noche es tiempo, habitación es lugar y aburrimiento es la consecuencia. Si se combinan los tres hay un alto riesgo de que la experiencia de estos menores con el uso de la tecnología sea nociva en diversas maneras para ellos. Estas situaciones muchas veces son tentaciones para los adolescentes, pero hay que ser honestos pues también pueden ser tentaciones para nosotros los adultos.

## Las Redes Sociales más populares entre los jóvenes

Ahora vamos a realizar un recorrido por la "alacena del mundo digital" en el que los menores de hoy en día se mueven, para presentar brevemente 4 de las plataformas más utilizadas en las redes sociales.

### YOUTUBE

A la cabeza tenemos YouTube con un número mensual de usuarios de unos 2.000 millones de personas, seguido de Instagram con algo más de 1.000 millones, quedando TikTok y Snapchat por debajo de los 400 mil usuarios. YouTube es una red social que provoca cambios culturales de tendencia, ya que constantemente está alimentando a nuestros menores a través de influencers que marcan pautas en la moda, la estética, la forma de hablar y en general

en la cosmovisión de millones de adolescentes y jóvenes. YouTube es para ellos lo que para nosotros es google, es decir un buscador, si ellos tienen alguna pregunta van a YouTube. Ya es el segundo buscador más consultado después de google, aunque en principio YouTube no sea un buscador "per se". El youtuber mejor pagado del mundo se llama Ryan tiene 9 años, y gana a día de hoy unos 26 millones de dólares anuales. Sobra decir que a YouTube no le preocupa la calidad de vida de los menores, nuestros hijos. No hay evidencias en su historia que prueben su interés en cuanto a la seguridad y protección de los menores.

La pregunta que surge es: Como adultos, ¿qué podemos hacer por la seguridad de nuestros menores en YouTube? En primer lugar y como padres tenemos que ser conocedores de algunas medidas que podemos tomar. No todos los adultos conocen youtube kid donde puedes crear un perfil para tu hijo por edad, e inclusive añadir tú mismo los videos que quieres que tu hijo menor vea y sólo esos. Además todos estos ajustes que hagas, los puedes bloquear para que no los pueda cambiar el menor. También está el modo restringido dentro de YouTube, que es muy conservador, a veces demasiado, ya que hay cosas que no serían tan dañinas pero termina bloqueándolas. Es cierto que cuando se activa este modo restringido se quitan los comentarios, y es que dentro de esos comentarios hay abundancia de enlaces a páginas potencialmente peligrosas.



Luego está el *family link* que es una aplicación de google para control parental de dispositivos de familia. Puedes crear una cuenta en google para que tu hijo tenga acceso a la mayoría de servicios que tú decidas y con *family link* puedes ver la actividad, administrar aplicaciones, y definir los límites, el tiempo de uso, así como bloquear dispositivos no deseados.

Luego está *Cleanbrowsing* que es una página web de aplicación que tiene numerosos contenidos de internet y lo usan escuelas, municipios gubernamentales y aún a nivel particular los padres. Asimismo también es recomendable que nuestro router de hogar tenga sistemas de protección para dificultar su uso por personas no deseadas.

## INSTAGRAM

La segunda plataforma de redes sociales más popular es Instragram. En la encuesta realizada a los participantes de esta Consulta sobre si "Conoces a fondo Instagram sus virtudes y peligros?", un 74% ha dicho que no lo conoce en profundidad ni en detalle. Instagram puede ser una manera fácil y divertida de compartir otros videos con tu familia y amigos. Es una de las redes sociales más populares del momento sobre todo para gente joven. La aplicación tiene una restricción de uso a menores de 12 años, siendo una red social de uso más apropiado para menores o adolescentes, por el contenido que aparece, aunque ya hay cada vez más perfiles de personas adultas.

La inmediatez en el uso de estas redes permite que se necesiten sólo 6 segundos para encontrar pornografía en Instagram, con el añadido de que se pueden borrar las búsquedas de manera muy fácil y simple. Hacer esperar a nuestros hijos para tener una cuenta en Instagram es amarlos, recordando además que no es tanto la edad la que debe marcar el inicio de su uso, sino la madurez de la persona y la calidad relacional del entorno familiar.



¿Tiene Instagram un control parental? No en el sentido tradicional, por eso se recomienda usar software de protección contra contenidos pornográficos[6]. Es muy importante que la cuenta de nuestros hijos sea privada, que no sea pública, que ellos sepan quienes son los seguidores y que los padres también lo sepan. Esto exige que padres e hijos tengan conversaciones que generen confianza. Además es importante tener la cuenta privada pues favorece que no se permita el "direct message" que son los mensajes directos, pues cualquier adolescente si no tiene esta opción bloqueada tendría acceso a material pornográfico en Instagram, ya que se encuentra muy fácilmente usando un *hashtag*[7]. Además la mayoría de los jóvenes saben cómo borrar esas búsquedas o controlar la privacidad.

Al igual que otras redes sociales, Instagram está dañando la autoestima de muchos adolescentes y jóvenes, ya que están siendo bombardeados por la pose perfecta, la sonrisa perfecta, es decir la foto perfecta, convirtiéndose así en una de las plataformas más propicias para el ciberbullying, sin que los padres

6. Ir al apartado de Recursos para ver los dispositivos de protección mas usados.
7. El término hashtag hace referencia a la palabra o caracteres alfanuméricos precedidos por el símbolo de la almohadilla (#), usado en determinadas plataformas web de internet. Es una palabra que proviene del inglés y que podríamos traducir como 'etiqueta'

sean conscientes de este acoso virtual a sus hijos. Para paliar mínimamente el posible acoso, existe la posibilidad de bloquear a personas que pueden estar ofendiendo, e incluso controlar los comentarios que hacen. La propia autora de esta conferencia no recomienda el uso de Instagram a menores de 15 años.

Cuando hablamos de los denominados "susurros de Instagram" nos referimos a la dinámica de competencia, comparaciones y ranking de valores que los jóvenes reciben. Cuando ven una foto de alguno de sus modelos youtubers o influencers preferidos, fotos con seguridad retocadas, los jóvenes quieren ser iguales. Cuando después de subir las fotos, no se consiguen los likes deseados, los jóvenes se sienten infravalorados, sin estima y abatidos. Este es el camino perfecto para la compulsión y la adicción digital.

## TIKTOK

La siguiente encuesta entre los participantes a esta Consulta reveló que el 94% no conocían mucho de TikTok en cuanto a sus virtudes o peligros. Se trata de una plataforma que ha nacido en China a final de 2017, tiene prácticamente la misma cantidad de usuarios que Instagram, y está a la cabeza de las redes sociales del momento contando con unos 1000 millones de usuarios únicos al mes, una locura. 800 millones son los usuarios totales. Mayormente las personas a partir de 40 años no la usan, es para una franja de edad más o menos de 10 a 19 años, podríamos decir entonces que se ha convertido en un fenómeno de la generación Z.



De acuerdo con un nuevo estudio sobre hábitos digitales en la infancia realizado por la aplicación de control parental Qustodio, donde se preguntó a más de 60.000 familias sobre el uso diario de TikTok, la conclusión es que niños y jóvenes de 4 a 15 años pasan un promedio de 80 minutos al día en dicha red social, cifra que aumentó entre mayo del 2019 y febrero del 2020.

¿Qué es TikTok, que definición hay? Google dice lo siguiente: "*es una unidad global de videos, de forma rápida y fácil puedes ver videos cortos e increíbles, puedes hacer tus propios videos capturando esos momentos divertidos, memorables para compartir con el mundo. Dale sabor a tus videos con n filtros*

*de efectos especiales, divertidas pegatinas y mucho más. La vida se mueve rápido así que haz que cada segundo cuente".* Estamos viviendo un momento en el que todo es tan rápido y si no me gusta paso a otra cosa, veo otro video, otra peli, y por ello el nivel de concentración y la capacidad de ser paciente está disminuyendo de forma alarmante en los jóvenes de hoy.

Muchos de los videos de TikTok buscan ser muy creativos para atraer la atención del usuario, pero también es cierto que hay mucho lenguaje inadecuado. Especial atención a los depredadores sexuales que se aprovechan de la plataforma para engañar y seducir a nuestros hijos, pues es sabido que donde están los menores siempre hay depredadores al acecho. Otro de los problemas de TikTok es que tiene un algoritmo que puede favorecer la acción de los malintencionados. Se puede crear un video y también están los videos llamados "a dúo" donde cualquier persona puede reproducir tu video y poner una reacción al lado. Además existe un modo de "pegar" con el que se edita el video de una persona y se le cambia el final. Hay que tener mucho cuidado con esto pues los peligros potenciales son numerosos.



Debido a esta seducción de los influencers y la tremenda presión de querer ser mejores y obtener más popularidad en redes, están los desafíos o retos para conseguirlo, siendo increíble lo que los chicos llegan a hacer para obtener más "likes" o comentarios, como por ejemplo llegar a lamer las tapas de los inodoros públicos para probar que no tienen miedo a los virus, o incluso hasta morir por asfixia, ante la prueba de ver quién resiste más sin respirar. Una niña de 10 años en Italia y un niño de 12 en USA, ya han muerto por el reto de la asfixia. Después de esto el gobierno de Italia canceló 7 millones de cuentas de menores en TikTok. Viendo estas terribles consecuencias creemos que el mundo es peor por causa de esta aplicación, o cuando menos por el mal uso de la misma.

Sin embargo no podemos asegurar que todo es negativo dentro de TikTok pues comparado con otras aplicaciones que hemos visto, sí tiene un control parental y esto es un dato positivo. Por ello es importante prestar atención a la fecha de nacimiento cuando se crea una cuenta en TikTok, pues la fecha de nacimiento que revela que se trata de un menor, pone en marcha algunos controles interesantes. Cuando se pone la fecha ya no se puede cambiar y por defecto elimina

todo los mensajes directos, elimina "el dúo" que permite que se puedan reproducir y copiar los mensajes, y cuando eres menor de 16 años se bloquea quien te sigue y se convierte en cuenta privada. Además para menores de 13 años, existe un modo *teen* que es bastante amplio en restricciones de uso. Luego tendríamos *Pairing mode* donde se trata de emparejar dispositivos con un código QR, está la privacidad y seguridad de que lo podemos poner en cuenta privada, y se puede optar a personalizar si comparto o no el contenido. Finalmente tendríamos *family sync* que obliga al padre a crear una cuenta de TikTok para hacer la función de emparejamiento.

## YouTube naranja y YouTube azul.

En internet no hay información sobre estas etiquetas cromáticas de la aplicación, que parecen inofensivas pero que en realidad son un código usado en etiquetas de video de TikTok para dirigir principalmente a los menores a webs pornográficas cuyos logos coinciden con estos dos colores. Azul se refiere a la página "XNXX", y naranja a "PORNHUB" una página muy conocida del mundo de la pornografía. Es lamentable pues todos lo saben pero nadie está haciendo nada, a pesar de las alarmantes estadísticas que revelan que la edad de acceso a la pornografía ha descendido a los 8 años de edad.

El mecanismo funciona de la siguiente manera, en una cuenta se publica un video insinuante, se menciona con etiquetas, texto o palabras, "¿has visto el resto de mi contenido en YouTube naranja?", ponen su nombre de usuario y allí reciben el resto del contenido menores muy curiosos, no preparados pero sí engañados. Lo peor son los comentarios de muchos autores de estos videos que dicen "que con eso se gana dinero", o "que gracias a esto nunca tuve que estudiar ni trabajar", generando así en nuestros hijos un bloqueo al principio de esfuerzo, constancia, y proceso. La organización europea de consumidores presentó una denuncia contra TikTok y afirma que la aplicación viola los derechos del consumidor, no brinda protección a los niños utilizando tácticas de marketing encubiertas y contenido inapropiado. Consideramos fundamental la educación, pero prioritaria la intervención, #TikTokNoEsParaNiños[8]. Los padres

8. Hashtag que denuncia las prácticas ilegales de TikTok.

deberían impedir su acceso a menores. Hasta que eso ocurra, al menos cuando escuchemos a nuestros hijos hablar de YouTube azul o naranja ya sabemos que se refieren a esto.

## SNAPCHAT

Sobre esta aplicación se formuló a los participantes de esta Consulta la pregunta: "Conoces a fondo las virtudes y los peligros de snapchat? El 97% de los encuestados respondieron NO, lo que de nuevo revela que las redes sociales pueden estar ganándonos la partida en la educación de nuestros hijos. Realmente necesitamos aprender y conocer que está pasando. El 61% de usuarios de Snapchat son mujeres, el 90% tienen entre 13 y 24 años de edad, el 69% de los adolescentes españoles usan Snapchat, el 57 % del contenido es en su mayoría video, tiene 187 millones de usuarios activos, de los cuales 60 millones son de Europa.



La mayoría de los usuarios usan esta red social para enviar mensajes y se crean unos 3.000 millones de Snapchat al día, casi igual a la mitad de la población mundial. En España el acceso a estas plataformas está regulado por el artículo del real Decreto 1.720 del año 2007 y que establece que *"se podrá proceder al tratamiento de los datos de los mayores de 14 años con su consentimiento. En el caso de los menores de 14 años se requerirá el consentimiento de los padres o tutores"*. A partir de los 14 años, los menores podrán tener su propia cuenta siempre que se aporte el consentimiento paterno. Sin embargo las compañías registradas en otros países pueden hacer variar esta edad, que baja hasta los 13 años en el caso de Snapchat y algunas otras.

Hay que tener mucho cuidado con los depredadores, saber quiénes son los amigos de mis amigos y ser muy astutos y cautelosos, además Snapchat tiene cero control parental y por tanto los menores pueden cambiar la ubicación de SnapMap de privada a pública cuando quieran. Los snaps lo crean los usuarios en forma de videos o fotos y duran sólo 24h. También están los SnapStories que pueden ser muy atractivos y supercreativos, pero hay cantidad de contenido no deseado que aparece en las stories y todo tiene cero control parental. Por

causa del "SwipeUp" hay cantidad de contenido no deseado que aparece y que se enlaza a través de los propios stories. Luego está el Status que te puede quitar de la lista de amigos y esto puede ser una "gran tragedia", pues ya sabemos que la validación y autoestima de esta generación está en función del prestigio digital.

Si pudiéramos describir un poco cual es el camino, diríamos que si snap es el destino al que quiero llegar, Instagram es el origen o inicio del camino, Instagram es donde el contenido existe, donde están los perfiles de las personas y donde se pueden descubrir. Y lo que está ocurriendo lo cual es un peligro grande, es que hay cantidad de "artistas" porno que en sus perfiles dicen cuál es tu usuario Snapchat y esto tiene el propósito de dirigir a esas personas a ese lugar, y esto asimismo es lo que hacen los depredadores sexuales. Hay una relación muy simbiótica entre ambas aplicaciones, Instagram y SnapChat. Se usa Instragram para el contenido, crear el contacto para aparecer públicamente, y desde ahí me voy a SnapChat donde las historias y las evidencias desaparecen en solo 24 h. Esto es lo grave pues el hecho de que los snap de saparecen en 24 h., es una gran tentación tanto si tienes 14 años como si tienes 40, siendo uno de los ganchos de los depredadores sexuales pues ya puedes enviar snap que van a desaparecer y no dejan registro, inclusive desaparecen de los servidores de SnapChat en cierto periodo de tiempo, y no hay control parental en ningún caso.



Por último resaltar que a nivel cerebral, todas estas interacciones provocan la liberación de cortisol también llamada la "hormona del estrés", que actúa como un neurotransmisor en nuestro cerebro, especialmente cuando enfrentamos situaciones de alto grado de tensión o ansiedad. SnapChat entra en esta dinámica de frenética actividad pues básicamente lo que promueve es una dinámica de comunicación constante con un amigo, y eso va dando una serie de puntuación, va haciendo que el "fantasmita" que aparece como icono tenga una llama y vaya dando una serie de puntos. En definitiva lo que hace es premiar a esos usuarios que se van intercambiando snap (fotos, selfish, videos) en un plazo de 24 h durante más de 3 días consecutivos. Junto al símbolo del fuego se encuentra un número que indica que ese usuario ha intercambiado

snap con un amigo durante, por ejemplo, más de 8 días y eso es lo que los adolescentes y menores no quieren perder, es decir perder ese nivel de puntuación, por eso muchas veces comienza el vamping y los menores y jóvenes no pueden dormir generando altos niveles de ansiedad. Todo esto es muy peligroso, pues hay una auténtica desconexión del mundo real, un uso indebido de suplantación de identidad, el constante acecho de depredadores sexuales, contenido inadecuado para los menores, contacto con desconocidos, etc.

La pregunta para nosotros, como padres y aún como iglesia es ¿QUE VAMOS A HACER A PARTIR DE AHORA? Tenemos que mentalizarnos que frente a los retos de la cultura digital, es nuestra responsabilidad informarnos y formarnos para proteger a los menores, enseñarles a disfrutar de todo lo bueno del mundo digital, pero también a cuidarse y protegerles de lo malo, Eso es aplicar la CULTURA DE LA PREVENCIÓN.



### Preguntas a debatir en los Grupos de Reflexión

1. *¿Qué puedes hacer desde la iglesia y como líder, para ayudar mejor a los padres a prevenir y proteger a sus hijos en un mundo digital?*
2. *¿Estamos liderando con el ejemplo? ¿Cómo podemos mejorar eso? ¿Cómo podemos crear un plan para las familias, en nuestra comunidad, iglesia?*

SEGUNDA PONENCIA:

# *"El efecto de la pornografía en las RS y su impacto en nuestra biología"*[9]

*Por: Kari Clewett*

*Kari Clewett es Licenciada en Psicología, Sexóloga y Terapeuta de parejas. Se desempeña como Docente del Máster de Sexología y Terapia de Parejas del Instituto de la Pareja en Murcia y desarrolla su labor profesional en su consulta privada de Barcelona. Conferenciante internacional sobre temas de familias y especialmente sobre temas de sexualidad.*



¿Por qué hablar de la pornografía cuando hablamos de las redes sociales? Simplemente porque el 27% de todo el material de video que existe en la red es material pornográfico. Es como decir que tienes 4 revistas en la mesa de tu comedor y una de ellas es pornográfica, y mientras tanto tú esperas que tus hijos nunca decidan coger esta última. Todos nosotros tenemos un dispositivo móvil, donde el 27% de la información no filtrada a la que ellos pueden acceder, es pornográfica. Del 2015 al 2020 las estadísticas nos dicen que entre los niños de 11 a 12 años, más del 51% de ellos están al tanto de los contenidos pornográficos. Es decir, saben que existen, saben cómo acceder, los hashtag que necesitan. Asimismo de entre los adolescentes de 15 a 16 años casi el 80% son conscientes de esto y conocen sus peligrosos contenidos.

Estamos hablando de la pornografía porque se encuentra en todas las redes sociales, hasta en twitter que es más de mensajes que de videos. En USA hubo un anuncio que decía *"all you need is hand"*, "sólo necesitas tu mano". Era un anuncio en carteles grandes y lo que dice es que sólo necesitas una mano, transmitiendo que no vas a dañar a nadie independientemente del contenido que visualices. En 2020 durante la pandemia una compañía de contenido

9. Para visualizar la ponencia en formato original de video pinchar en el siguiente enlace: https://youtu.be/snJtNznU6_w

pornográfico hizo gratuitas sus cuentas Premium. Ellos dijeron textualmente: *"con casi 1000 millones de personas encerradas en todo el mundo debido a la pandemia de coronavirus es importante que les echemos una mano y les brindemos una forma agradable de pasar el tiempo, esperamos que al expandir nuestra oferta de cuentas Premium gratis en todo el mundo, las personas tengan un incentivo adicional para frenar la curva y quedarse en casa".*

Tenemos un problema como sociedad ya que hay muchos profesionales de la psicología y especialistas en sexología que recomiendan el uso de la pornografía para reavivar la relación sexual. Es un problema pandémico que afecta tanto a niños, como a adolescentes como a adultos. ¿Por qué la pornografía es tan peligrosa? El problema es que es algo tan extendido y normalizado que nos hemos vuelto indiferentes y ajenos a cómo afecta a nuestra estructura de pensamiento y como a nivel neurológico nos afecta integralmente. Repasemos algunos conceptos básicos para una mejor comprensión:



**El condicionamiento clásico de Skinner:** De forma natural un perro al ver comida, comienza a salivar anticipando su ingesta. El experimento de Skinner consistía en hacer sonar una campana al mismo tiempo que le servían la comida al animal. Llegó un momento donde con sólo hacer sonar la campana, el perro salivaba sin que hubiese comida. Y es que podemos programar el cerebro, condicionarlo para que responda frente a determinados estímulos. Es decir, podemos hacer sonar una campana, sin que haya comida real, pero aun así el cuerpo reacciona como si la comida estuviera "realmente" allí.

Trasladado al tema de la pornografía y su efecto en nuestro cerebro, pensemos qué está ocurriendo realmente, qué estamos condicionando. Tú ves algo excitante que no entiendes, pero que activa un montón de neuronas y estímulos cerebrales y empiezas a asociar, a condicionar esas imágenes con el placer, esas imágenes con el amor, con evasión de la realidad, como un escape al aburrimiento y soledad, creando de repente una conexión o red neuronal, una vinculación, una asociación muy difícil de romper, y así se comienza a distorsionar lo que realmente es el estímulo natural, que sería el sexo con una persona real, con tu pareja. Hay veces que hasta llegas a condicionar tu placer sexual al

ritmo de tu mano al masturbarte. La frecuencia de tu movimiento a ese placer sexual, llega hasta el punto de provocar el que no se pueda tener un orgasmo en una relación física sin ese estímulo condicionado (mano, frecuencia). Esto nos sirve como introducción para exponer nuestro segundo concepto.

**La plasticidad cerebral:** Nuestro cerebro tiene la capacidad de crecer y adaptarse condicionado por nuestros esquemas de pensamiento. Por ejemplo cuando quieres aprender a conducir estás muy pendiente de todo, pero con la práctica se generan rutas cerebrales, se conectan con más fuerza los neurotransmisores generando redes neuronales, hasta que eres muy eficaz ejecutando el hecho de conducir. De esto trata la plasticidad del cerebro. Ahora bien, pensemos qué pasa cuando estás procesando imágenes pornográficas. Poco a poco empiezas a conocer y dominar ese campo, a crear una capacidad de experto a la hora de leer, de entender, o procesar esas imágenes. Estás creando una red neuronal y una ruta directa hacia ese campo minado que es la pornografía. Muchas veces el mito engañoso detrás de la práctica pornográfica es que así aprendo y me voy a convertir en un "gran amante".

La falta de una franca comunicación en las familias debido a que muchos padres tienen vergüenza a la hora de hablar de esos temas, o aún ellos mismos pueden tener luchas con la pornografía, o aún consideran la pornografía como algo banal y pasajero que sus hijos rebasaran al ir creciendo, provoca que los hijos consideren mucho más fácil y menos comprometedor acudir a internet para buscar un hashtag, o ir a YouTube y preguntar por ejemplo qué es el sexo anal, como se hace, etc., a veces creyendo que al observar esas imágenes, aprenden como ser un buen amante. Otro de los problemas es que cuanto más joven sea la persona que accede a contenido pornográfico, más daño cerebral habrá, pues el cerebro de un niño crece y aprende muy rápido, pudiendo crear muchas redes neuronales alrededor de la pornografía. Cuando haces esta exposición estás empezando a crear neuroplasticidad y ser experto en imágenes pornográficas y las procesas rápido, ya las entiendes, te puedes adelantar, puedes buscar lo que necesites y tu cerebro comienza a crear una zona que es experta en la pornografía. Se acaba de generar una red neuronal de

preferencia. Y este problema también provoca que muchos jóvenes intenten llevar esas experiencias fuera de la pantalla, pudiendo resultar muchas veces en experiencias negativas pues lo que he visto en la pantalla no es lo mismo que lo que vivo aquí fuera. Se empieza a generar una esquizofrenia pues vives más de la virtualidad que de la realidad, aparte del profundo egoísmo y manipulación de las personas a las que queremos someter a nuestras fantasías irreales y aún pervertidas.

¿Qué está pasando? Muchos jóvenes y adolescentes con esa visión "utilitarista" del sexo piensan que tal vez esta pareja no me sirve, o estas prácticas no me acaban de satisfacer, quizás necesito ir a "estudiar" más. En el caso de los niños, la frecuencia y asimilación de contenido pornográfico provoca que necesiten más exposición o que comiencen a intentar llevar esas experiencias fuera de la pantalla. En adultos, muchos llegan a la conclusión de que dado que mí pareja no me da lo que quiero, tengo que buscarlo fuera, pues a fin de cuentas se trata de mi necesidad personal que tengo derecho a satisfacer. Los niños van creciendo con este mito, con estos argumentos tan egoístas, pues lo han visto en las redes sociales, en las series contemporáneas, hasta lo han normalizado "en familia".



En resumen, esta red neuronal que ya se ha convertido en preferente, provoca que necesites acumular más frecuencia, más tiempo de exposición para que al visualizar esas imágenes, provoquen el mismo nivel de impacto hormonal. Es decir, cada vez vamos a necesitar algo más fuerte, o más tiempo, o más exposición para poder tener el mismo "subidón" de emociones, dopamina, testosterona, etc., y es que ya estamos hablamos de los síntomas de una verdadera adicción como cualquier droga dura.

Vamos ahora con el siguiente concepto a comprender.

**Las neuronas espejo:** en 1996 se descubrió que los monos tienen la misma reacción cerebral cuando se comen un plátano que cuando ven a uno de sus instructores comérselo, quiere decir que se activaba la misma zona cerebral motora, sea que estuvieran comiendo u observando como otros comían. Las neuronas espejo favorecen que seamos capaces de ponernos en los zapatos

de la otra persona y así nuestro cerebro se cree que lo está vivenciando. Es por esto que la publicidad es tan eficaz, puedes estar viendo un anuncio de un refresco o de un perfume en televisión y desde tu sillón casi lo "saboreas o lo hueles".

En la pornografía mientras ves esas imágenes se está causando una reacción en tu zona motora del placer, donde vivencias muchas de estas imágenes que estás mirando y muchas veces lo quieres trasladar de la pantalla a la realidad de tu vida, porque lo has vivenciado tantas veces, tu zona motora se ha disparado tantas veces, que crees que vas a ser un experto en esa práctica. Así, vemos historias de niños de 9 años que han consumido pornografía, viene otro niño de su misma edad a su casa y quiere practicar esa pornografía con su amigo. Esta situación empieza a crear trauma, confusión, distorsión a la hora de intentar replicar esas cosas en la vida real.

Nos dejamos llevar por nuestro centro de recompensa, vamos en busca del placer, nos volvemos egoístas e insatisfechos y la gran diferencia con la vida real, es que en la relación física cuando menos, nos tenemos que esforzar y negociar con el otro nuestra experiencia. Por ello la realidad del consumo pasivo de pornografía, nos vuelve egoístas, aislados e insatisfechos. Para colmo, las redes sociales te "premian" la adicción, si estás adicto a esta red tienes más seguidores, más dinero, pero como en todas hay pornografía, y los algoritmos te lo van a premiar pues reconocen tus preferencias, te proyectan e invitan a muchas cosas de contenido similar.

Cuando relacionamos mucho las redes con la pornografía, condicionamos o asociamos nuestro placer sexual a nuestra "mano y nuestra pantalla", y empezamos a acostumbrarnos a nuestra pequeña burbuja de exclusividad o protección. La plasticidad de nuestro cerebro lo que hace es crear más conexiones o rutas cerebrales, así como capacidad para visualizar más imágenes y de más impacto. Entonces las neuronas espejo lo que provocan es que empezamos a pensar o idear, y lo estamos experimentando como si lo estuviéramos haciendo en la realidad. En el uso, o más bien en el abuso de las redes sociales, es un condicionamiento típico que nos lanza el mensaje: "me siento bien cuando lo miro".

Por otro lado es importante saber que en el inicio de la relación sexual pasamos de tener una consciencia o visión amplia, es decir soy consciente de lo que hay, de dónde se está, pero cuando te vas enfocando, y esto lo provoca la dopamina, vas estrechando tu consciencia hasta que acabas muy focalizado, centrado en lo que tienes delante, y al llegar al climax, al orgasmo, después es como que se frena, se culmina ese proceso y se vuelve a abrir tu consciencia. Esto en cosas positivas cuando estás en un momento de alta concentración, nuestra capacidad física de pasar de una "consciencia amplia" a una "consciencia estrecha" puede ser de muchísimo beneficio, y no sólo en la relación sexual, pues por ejemplo si tienes que estudiar y pasas a centrarte en lo que estudias y cuando acaba ese momento de concentración vuelves a ser consciente de la hora que es, pasas de una consciencia amplia a una consciencia estrecha.

¿Qué pasa en las redes sociales? Empiezas a interaccionar y a entrar, por ejemplo, en páginas pornográficas y después de lo que te parecieron 5 minutos, levantas la vista y en realidad ha pasado 1 hora, ¿qué ha ocurrido? Que has hecho una "consciencia estrecha", ya no existe nada fuera de eso, no te enteras y cuando levantas la cabeza y vuelves a la "consciencia amplia" te das cuenta de lo que ha pasado. Pero veamos lo que ocurre a nivel saludable con esto, y en una relación de matrimonio:



1. **El impacto de la dopamina:** Esta es la hormona que provoca que tu consciencia comience a estrecharse, a hacer que te enfoques en tu pareja, que te focalices en ella y en la relación sexual. Por ello cualquier distracción como por ejemplo si lo niños lloran o empieza a sonar el móvil, puede hacer que perdamos esa capacidad de concentración. Si nos centramos más en la persona, vamos "estrechando" y llega un momento que ya no somos tan conscientes de que los niños lloran.

2. **El impacto de la noradrenalina:** Esta hormona nos provee la energía para realizar el acto sexual que requiere esa fuerza y concentración suplementaria, la noradrenalina además sella y recuerda la experiencia vivida.

3. **El impacto de la testosterona:** Esta hormona se libera en el hombre y también, en menor cantidad, en la mujer. La testosterona aviva el deseo hacia

tu pareja y aumenta el nivel de excitación. También genera una sensación placentera, de bienestar, da energía y provoca que aunque estás en ese momento, ya estás pensando que van a haber más similares.

Una vez que llegamos al orgasmo, hay 2 hormonas principales que se liberan: serotonina y oxitocina, esta última es un tranquilizante, se conoce por lo que aporta a nivel de "apego y vinculación". Por ejemplo las mujeres al dar de mamar, la prolactina, hormona que estimula la secreción de la leche, libera oxitocina para promover ese apego y vinculación con el bebé. En la relación sexual y al llegar al orgasmo, la mujer y el hombre liberan oxitocina que crea ese mismo sentido de vinculación y apego, una conexión con "el otro" necesaria y que genera intimidad. Por otro lado la serotonina es la hormona que contrarresta la ansiedad, y trae una sensación de satisfacción, reduce el stress y favorece una sensación generalizada de bienestar. Es realmente hermoso como Dios lo ha diseñado todo en nuestro cuerpo y sus respuestas. Nuestra relación sexual crea un enfoque, crea un recordar, genera un deseo, un apego, una sensación de bienestar, una intimidad al estilo de Gn.2:25 *"estaban ambos desnudos, Adán y su mujer, y no se avergonzaban"*.



Ahora bien, qué nos pasa si tenemos un orgasmo fuera del matrimonio, en una relación ilícita?, ¿O que nos pasa también cuando ese orgasmo se produce sin una persona física delante, es decir un orgasmo real pero obtenido de forma virtual? Hablemos para ello, del concepto denominado el "funnel[10] del porno":

Por un lado, la dopamina provoca la focalización en las imágenes pornográficas, hace que se estreche tu atención sobre lo que tienes delante. Te centras en ese dispositivo, en lo que estás observando y todo lo demás se desvanece, estás en tu mundo particular. Por eso muchas veces al final alguien te sorprende o te pilla "in fraganti", porque estás enganchado, has perdido contacto con la realidad, y lo único que ves es lo que tienes delante.

Por otro lado, la noradrenalina hace que recuerdes y guardes esas imágenes en la memoria, y de este modo a cualquier persona que haya consumido pornografía, aunque haya sido sin querer, le costará mucho sacar esas imágenes de la cabeza porque es como si se hubieran sellado o impreso en su memoria.

10. El embudo de conversión o funnel, es un término de Marketing Digital que engloba el proceso y los distintos pasos que un usuario da dentro de la web hasta cumplir un objetivo. Se ilustra con el embudo, ancho al principio y estrecho y focalizado al final.

Finalmente la testosterona, que como ya se ha mencionado es la hormona que aumenta el deseo, en el caso de la pornografía, aumenta el deseo compulsivo de consumir más, te da las ganas de volver a ver más, necesito más, es como que mi cuerpo me lo exige. Luego llegas al orgasmo y entra la oxitocina que es tranquilizante pero ya te estás vinculando, apegando al porno como una vía de escape, que te crea esa tranquilidad, ese desfogue, ese pico de dopamina con su caída en oxitocina. Luego la serotonina que es el calmante reductor de stress, podríamos decir que es como un medicamento para tu satisfacción, lo cual nos lleva a la realidad de que nos estamos automedicando peligrosamente, que hemos encontrado algo que nos libera del stress, que nos crea una sensación de desahogo, de desconexión y evasión de la realidad.

Llegados a este punto ya podemos hablar de una conducta adictiva, que se produce cuando utilizamos una necesidad legítima (intimidad sexual) y la satisfacemos de una forma ilegítima (pornografía). Entonces comenzamos a tener la necesidad de consumir pornografía, que en realidad responde a esa carga que Dios ha creado en nosotros y que produce este funnel (embudo) de hormonas maravillosas, pero que lamentablemente mal usadas provocan adicción en vez de apego e intimidad.

¿Qué está pasando realmente? Que con una persona física se negocia, se llega a acuerdos, cada uno tenemos un córtex prefrontal que nos ayuda en la toma de decisiones, que nos ayuda a filtrar, inhibir o desinhibir, y entre los dos tenemos que poner en acuerdo nuestro córtex pre-frontal. Por ejemplo cuando tienes que hacer una negociación con tu esposo-a, cara a la relación sexual: "venga cariño hoy tenemos tiempo", o "te apetece un buen masaje?, todo esto amplía luego la sensación de bienestar y recompensa porque has tenido que hacer cierta lucha legitima y necesaria hasta llegar a ello. Pero con la pornografía, que cumple las famosas 4 "A" (accesible, asequible, anónima, aceptada), eliminas el córtex central, no tienes que negociar con nadie, lo puedes tener ya, y no tienes que trabajar ningún proceso para conseguirlo. De repente nos hemos condicionado, pero no sólo condicionado y enganchado a algo, sino que lo que estamos viendo y buscando son superestímulos, pues nuestro cerebro

prefiere lo exagerado. Por ejemplo si me gusta un helado, pero veo uno más grande, lo voy a preferir porque es más grande y por lo tanto más apetecible.

Es decir, una particularidad de las redes sociales en general, es que exageran los tiempos, posiciones, tamaños, y apariencia de todo. Esto hace que lo normal ya no te excite y si hay masturbación aún más porque ante un superestímulo llegas al orgasmo, te automedicas, porque es lo que te pide el cuerpo. Los daños son muchos, por un lado los niños, adolescentes, jóvenes, se creen expertos en el sexo pues ya han visto de todo, pero es un sexo que no existe, hay aislamiento, consumo egoísta que hace que podamos perder la capacidad sexual y relacional, ya no sabemos lo que es sexo normal, no sabemos relacionarnos, te enganchas a un mundo fantasioso e irreal que lleva a experiencias vacías y llega un momento donde la persona ya no tiene un orgasmo satisfactorio, se genera un vacío, un hastío, porque a esa sexualidad pervertida le falta un componente relacional y de entrega que Dios creó. Por lo tanto son experiencias vacías que no acaban de satisfacer el anhelo de intimidad. Esto provoca la necesidad compulsiva de buscar más, necesitas más, no es suficiente y vas a buscar más, llegando a tener una baja tolerancia a la frustración, a la espera y a los procesos. No soy capaz de esperar, necesito más, más seguidores, más likes...



Como familias, aparte de aplicar una buena gestión de las redes sociales, en sus aspectos de prevención de contenidos y tiempos de exposición, así como en el uso de dispositivos de control parental para proteger a nuestros hijos de la pornografía, tenemos que paralelamente estar educando en la "mejor historia", en las "buenas noticias" contenidas en la Palabra de Dios donde se nos explica la creación de la sexualidad y sus propósitos dentro del compromiso del pacto matrimonial. Este es el mejor antídoto para que nuestros hijos rechacen "la segunda mirada" y tengan la base de confianza necesaria para hablar con sus padres con total confianza, pues no se trata de prohibición sino de educación.

Debemos ser realistas. No se trata de esperar y decir "a mi hijo no le va a pasar", se trata de que el 27% del material en redes sociales es pornográfico, en algún momento va a pasar por su pantalla aunque no lo quiera, cómo vamos a ayudar a n hijos, a nuestras iglesias para que cuando eso pase estén

preparadas?, ¿Qué vamos a hacer con ello?, que entrenamiento van a tener para rechazar estas cosas? Es nuestra obligación como padres, líderes y profesionales, reflexionar y tener respuestas para afrontar con éxito los retos de la Era Digital en sus contenidos inapropiados.

### Preguntas a debatir en los Grupos de Reflexión

1. *¿Cómo crees que las RRSS nos condicionan? En qué áreas de la vida crees que las RRSS o la pornografía en concreto puede crear una sensación de vacío y de aislamiento?*
2. *En tu opinión, ¿qué necesidades principales hay o se esconden en torno a la pornografía y las RRSS?*

TERCERA PONENCIA:

# *"Familias Hiperconectadas: Desafíos y Propuestas"*[11]

*Por: Marcos Zapata Figueiras*

*Marcos Zapata es pastor de la iglesia Buenas Noticias en la ciudad de Lugo. Presidente de la Alianza Evangélica Española. Maestro titulado por la Universidad de Santiago de Compostela. Experto en Intervención Familiar por la Universidad de A Coruña.*



Una de las características de la Era Digital es que inaugura o culmina (según se mire) una forma diferente de entender la cultura de las relaciones virtuales y la interacción social, es un nuevo paradigma, una cosmovisión muy diferente de la que los adultos, los padres, no tenemos precedentes, y por lo tanto nuestros hijos no tienen *referentes*. Es decir, con la Era Digital tenemos algo muy novedoso sobre lo que no tenemos experiencia previa. Normalmente los padres pudimos aconsejar a los hijos adolescentes porque habíamos pasado y superado esas fases de la vida y podíamos indicarles el camino. El problema de las Redes Sociales es que aquellos que tienen que indicar el camino están en la misma trampa o en la misma ignorancia, pero jugando en desventaja los padres, pues al no tener experiencia previa, los hijos conocen más sobre el uso y aun el abuso de las redes sociales. Nos pasa como con el Covid 19, estamos en fase experimental sobre consecuencias, antídotos, y mejor gestión de todo lo que implica su normalización en nuestro día a día. En definitiva que estamos en fase de experimentación sobre el impacto de las redes sociales en nuestra mente, interacción familiar e interacción social.

Hablamos de familias hiperconectadas, porque ya una familia "normal" con

11. Para visualizar la ponencia en formato original de video pinchar en el siguiente enlace: https://youtu.be/snJtNznU6_w

sus hijos en la pubertad o adolescencia, todos tienen sus móviles o Smarphones[12], y por lo tanto todos pueden estar en el mismo hogar pero cada uno conectados en su mundo particular. ¿Cómo podemos, desde la pastoral traer luz a las familias e iglesias? Nuestro principio pastoral rector será Jn. 17:15 *"No ruego que los quites del mundo, sino que los guardes del mal".* No podemos ni debemos huir del mundo, no podemos tener complejo de minoría o de "exclusividad" y convertirnos en un ghetto evangélico en medio de una sociedad que cambia vertiginosamente. Tenemos que estar preparados para vivir insertados en el mundo, en la sociedad que nos toca vivir, de forma activa y no solo defensiva o reactiva, pero sabiendo mantenernos "guardados del mal". No se trata de aislarnos sino de vivir y no permitir que nos dañe la transformación social que estamos viviendo, más aún, saber aprovechar los retos que se nos presentan, para ser más eficaces en la difusión de nuestro mensaje. Como Pablo apunta en Romanos 12 *"No os conforméis a este siglo sino transformaos".*



No vivimos ajenos a la realidad de un mundo hiperconectado, el perfil de edad es muy alto, nuestros hijos ya son nativos digitales y pareciera que nosotros "llegamos en patera" a esta tierra nueva y diferente. Es una situación en la que debemos equiparnos para el presente y futuro, tanto en las redes sociales, como en los peligros de la pornografía y distorsión de la sexualidad, como en los peligros de la distorsión de la realidad, del aislamiento social, o de las nuevas formas de socialización digital. Es todo un poco desconcertante hasta no ubicar bien las piezas del puzle, hasta no encontrar la vacuna, los antídotos frente a los peligros que en familia nos plantea esta aldea global digitalizada.

La estructura de la conferencia se construye sobre 5 hechos basados en una encuesta realizada en España por GAD3, una consultoría de investigación social y comunicación, sobre la interacción de las redes sociales y las familias. A lo largo de esta exposición y sobre cada hecho mencionado aportaremos: 1. Datos de interés, 2. Visto y oído: frases de adolescentes y otras voces, 3. Algo que aprender, conceptos, análisis. 4. Desafío pastoral, 5. Recursos para las familias, 6. Diversas competencias. Esta es la estructura de la ponencia, vamos adelante con el primer hecho.

12. A finales de los 90 este video auguraba el futuro familiar de las redes sociales https://cortosdemetraje.com/desconocidos/

## Primer HECHO

*"Aprender competencias digitales no es una opción es una obligación parental"*

Como padres no podemos permitir que sea un algoritmo de google quien conozca mejor a mi hijo que yo[13], esto es hasta ofensivo. Tenemos que asumir que todo lo relativo a la Era Digital es una competencia y una nueva responsabilidad que tengo que integrar y no vale decir "yo no entiendo, que lo hagan otros", pues cuando dimites en tu labor de educar, el gran peligro es que "efectivamente" lo van a hacer otros. Esto es un hecho innegable que tenemos que asumir y que no podemos permitir.

### 1. Datos de interés (tomados de la encuesta GAD3)

- Entre los 14 y 15 años explota la socialización digital de los adolescentes. Se está reduciendo cada vez más, llegando a 12 años o incluso 11 en algunos casos.

- En el 84% de las familias se aplica algún tipo de norma con respecto al uso de internet.

- Casi el 90% de los padres optan por el diálogo cuando surgen conflictos. Esto parece muy idílico pero en la realidad de muchos de nosotros, el diálogo surge más bien como una discusión no como algo normal y tranquilo que se razona, sino cuando empieza el conflicto se genera una discusión y en la encuesta se refleja que fruto de esto el 64% terminan aplicando nuevas reglas.

- El 44% afirman recurrir a internet cuando tienen dudas sobre la educación digital de sus hijos.

Podríamos afirmar que esto aplica 100% igual en nuestros contextos eclesiales, ¿Dónde acuden los miembros de nuestras iglesias frente a sus dudas o preguntas? Los líderes o pastores a veces son sustituidos por el recurso más funcional y menos comprometedor que es "San Google" un santo al que muchos le piden...

### 2. Visto y oído. ¿Qué dicen los adolescentes?

2a. Frases de adolescentes: Dicen: *"Mis padres me siguen en redes para ver las fotos que subo"*. Hay padres que son conocedores de las redes sociales en las que interactúan sus hijos, algunos crearon perfiles como si fueran jóvenes y

13. Visualizar el video en el siguiente link https://www.youtube.com/watch?v=RFJOl0PutH8

pudieron enterarse de algunas situaciones de acoso sobre sus hijos. Muchos jóvenes usan la aplicación TikTok, pero en España una de las más novedosas a día de hoy es Discord, que en realidad más que una red social, es un lugar encuentro para gamers, o sea jugadores digitales.

2b. Otras voces: Josh McDowel: *"Las reglas que no provienen de una relación de amistad, acaban provocando rebeldía" "reglas sin relación conducen a la rebelión".*

**3. Algo que aprender.** Conceptos, análisis

3.1 Medidas preventivas: Debe haber un interés por el mundo digital en el que viven nuestros hijos. Hay un cambio constante en las redes sociales, por ejemplo Snapchat en España ya ha sido superado por la aplicación Discord, antes mencionada. Los adolescentes y jóvenes deben conocer, en primer lugar a través de sus padres, los riesgos de la sobreexposición a las pantallas. En las familias se deben buscar alternativas de ocio que minimicen el tiempo de uso de las pantallas.



3.2 Medidas de control: Establecer límites, horarios. Establecer castigos y consecuencias. Restringir lugares, promover los momentos sin pantallas. Vigilar usos e interacciones.

3.3 Aprender las competencias digitales: Debemos ser conocedores de las áreas tecnológicas, saber definirlas y conocer sus mecanismos de interacción. Una competencia digital interesante, es la que tiene que ver con el desarrollo de las emociones digitales, de lo cual hablaremos más adelante. Desarrollo social por edades y etapas. Habilidades de los niños sociables frente a otros que no tienen tan desarrollada la sociabilización. Otro aspecto importante es el tiempo frente a las pantallas, pues influye en aspectos que pueden promover la timidez, la soledad y la falta de socialización, así como cambios en la estructura cerebral, como ya nos explicaron anteriores ponentes de esta Consulta. El tiempo frente a la pantalla también cambia frente a las familias monoparentales, o frente a las familias con un solo hijo, pues ambas están más indefensas por la falta de "elemento humano" para suplir la comunicación virtual, por ejemplo si en la familia falta el esposo o no hay hermanos, y hay como consecuencia menor interacción social real.

**4. Desafío pastoral.** ¿Cuál es nuestro accionar frente a esto?

La iglesia no puede ser mera espectadora de la educación de las familias. Ha de enfrentar el desafío de saber educarlas en todas sus etapas. No podemos caer en la trampa de demonizar todo lo que constituyen las TIC, o sea las tecnologías de la información y de la comunicación. Hay que aprender a navegar en estas aguas y protegernos de sus males sabiendo implementar un perímetro defensivo adecuado, y al mismo tiempo saber aprovechar la coyuntura de la pandemia que a todos nos ha hecho incursionar más en todo esto, y ver las grandes ventajas que conlleva. La Era Digital no tiene vuelta atrás, llegó para quedarse y entrar en un nuevo paradigma de interpretación y vivencia de la realidad/virtualidad. Muchos padres se debaten entre el control y la confianza. Recursos como un plan digital familiar pueden ayudar a hacer un diagnóstico del uso de pantallas en los hogares.

**5. Recursos para las familias.**



- Crea tu propio plan digital familiar. Al ser más bien un plan a desarrollar que un recurso a implementar, dejaremos este punto para su desarrollo en el siguiente apartado. Asimismo los padres debemos conocer los "trucos" que conocen nuestros hijos para que no sepamos lo que hacen cuando están conectados a internet. En cuanto a recursos literarios, sugerimos dos libros:

- Gary Chapman y Arlene Pellicante: *"El reto de criar a tus hijos en un mundo tecnológico"* Editorial Portavoz

- André Crouch: *"familias tecnológicamente sabias"* Editorial Andamio

**6. Diversas competencias**

Realizar un Plan Digital Familiar siguiendo estos pasos:

6a. Realiza el perfil tecnológico de cada miembro de la familia. Se trata de comprobar cuáles son las preferencias de cada uno. Por ejemplo el padre (52 años) hace un uso frecuente del portátil para el trabajo y reuniones por zoom, mira contenidos en YouTube y su uso del móvil es más para llamadas, whatsapp y correo, usa la tv mayormente para canales de pago. La madre (48) hace un uso frecuente de la Tablet para el trabajo, zoom para reuniones,

compras, uso moderado de YouTube, tiene perfil en varias redes sociales pero principalmente Faceboock, uso del móvil para whatsapp, correos y llamadas, hace compras por Amazon y otras plataformas. La hija (18), usa el portátil para estudiar y reuniones de jóvenes, es usuaria habitual y tiene perfil en varias redes sociales, utiliza el móvil para llamadas y redes sociales, sólo ve la tv por canales de pago.

Las características en el perfil personal de cada miembro de la familia mencionada, pretenden responder a las preguntas siguientes: ¿Qué es lo que hace?, ¿para qué usa el móvil, para qué no lo usa?, ¿Cuáles son sus redes sociales preferidas? , ¿Usa más el móvil, el ordenador, la Tablet? Así nos damos cuenta de la dependencia que ya TODOS los miembros de la familia (hijos, padres) tienen del uso de las redes sociales e internet en general.

6b. Haz un diagnóstico: Puedes realizar un censo de los dispositivos que hay en tu casa y sus lugares de uso. Te sorprenderá todos los dispositivos que tienes. El uso de pantallas debe ser supervisado y se debe hacer un acompañamiento para uso responsable. Hablar con nuestros hijos habitualmente y abrir un diálogo sobre el uso de pantallas en general es imprescindible pues no todos los contenidos son apropiados. Asimismo es importante el ejemplo en el uso de dispositivos, recuerda que no tenemos autoridad a la hora de pedir la ejecución de normas, si en primer lugar nosotros no las cumplimos.

6c. Crea tu propio Plan digital familiar[14]: Toma tu tiempo, háblalo con tu pareja y elige 5 pautas reales y medibles, ponlas en un lugar visible (como la nevera) y revisadlas con frecuencia para hacer balance. Esto es algo práctico e importante.





14. En el apartado final de Recursos, encontrarás un modelo de Plan Digital Familiar

## Segundo HECHO

*"El móvil es el rey de la casa"*

Las redes sociales son irrenunciables para los adolescentes y jóvenes. Para ellos toda su vida social, ya tiene que ver con internet, y no pueden salir. La generación de los padres puede vivir y disociar sin problemas, el mundo online del offline, pero nuestros hijos no, sobre todo si son nativos digitales. Por ello como padres y/o líderes, sancionarlos sin redes sociales, puede generar en ellos un stress y niveles de ansiedad altísimos. Otra cosa es la gestión en tiempo y contenidos de su uso.

### 1. Datos de interés[15]

- Padres y madres opinan que la edad ideal para el primer móvil es a los 13 años, y 15 años para abrirse un perfil en una red social. (*Pero en realidad hoy tener un móvil y usar las redes sociales es automático, con lo cual no consideramos que sea un dato muy fiable*)

- El 85% de los padres en España opina que las redes sociales son importantes para que los adolescentes se sientan reconocidos y valorados.

- La mayoría de los padres piensan que, si quitaran a su hijo las pantallas durante un tiempo prolongado, les generaría aburrimiento, irritación, frustración, ansiedad o rebeldía. (*Claro, para no pelear con esta situación, ¿qué es lo menos confrontativo? ¡Dejarlos! ¿Estaremos perdiendo alguna batalla?*).

### 2. Visto y oído: ¿qué dicen los adolescentes?

-Es que teniendo el móvil, que es como un miniordenador, ya casi no necesitas nada más. Subes una foto y tienes respuesta muy rápido. Parece que estamos constantemente buscando aprobación de los demás.

2ª. Otras voces: *"Muchos alientan la timidez pasando demasiado tiempo a solas, aislados en las redes sociales, lo cual reducen el tiempo que pasan con otros cara a cara"*. Philip Zimbardo

15. Siempre según la encuesta GAD3

### 3. Algo que aprender

Ranking de las pantallas: Se trata de enumerar la clasificación por orden de uso de los dispositivos electrónicos.

- Móvil[16]: Cuando llega, eclipsa el resto de pantallas. El móvil es el rey. Sobre todo cuando hablamos de los móviles Smartphone ya generalizados.

- Ordenador[17]: Es casi exclusivamente para uso escolar o laboral, pierde puntos con respecto al pasado, pues los Smartphones son en sí pequeños ordenadores (¡y no tan pequeños!)

- Tablet: se asocia más al mundo infantil.

- Televisión: Sobre todo en plataformas de Smart TV donde se buscan contenidos a la carta.

- Consola: entretenimiento. Juegos a nivel globalizado, ya incluso con gente de otros países del mundo.



### 4. Desafío pastoral

Por ejemplo, ante la llegada del primer móvil: vivir como padres y enseñar como líderes eclesiales, el hecho de que es importante que el móvil no llegue como un regalo imprevisto de un familiar, pues antes de dárselo hay que pactar algunas normas de uso, además de mostrarles con el ejemplo que la vida online no sustituye a la offline y a la necesidad de realizar un uso equilibrado de la tecnología. Hay un montón de actividades sin pantallas que se deben rescatar del ocio familiar (juegos de mesa en su variada oferta salidas al campo la playa, o a pasear en bici, o hacer deporte, etc.)

### 5. Recursos para la familia

Contrato de uso de móvil[18]. Se trata de un contrato de compromiso compuesto por 13 clausulas, donde firman todos los componentes de la familia tanto padres como hijos. Es de doble camino.

16. Celular para los contextos Latinoamericanos
17. Computadora para los contextos Latinoamericanos
18. En el apartado de recursos generales se añade tanto el link de descarga, como una muestra del contrato

Parking de móviles. Se trata de buscar un lugar en la casa al que llamaremos "parking de móviles", pues será el lugar donde dejar lo móviles cuando decidamos no usarlos. Esto puede ser muy interesante pues normalmente el móvil o Smartphone nos acompaña a todos lados como si fuera un apéndice de nosotros mismos, entonces cuando hay un lugar para "aparcarlo" potenciamos la realidad de que podemos estar un buen rato sin ellos y no forman una parte inseparable de nuestras vidas. Igualmente debe ser de obligado cumplimiento para todos.

En cuanto al recurso de libros recomendar el libro de María Zalbidea: *"Cosiendo la brecha digital: "Puntadas para construir el bienestar digital de tu familia"*. La autora desarrolla el interesante concepto de que las redes sociales pueden estar incompletas sin el talento de nuestros hijos, no sólo se trata de proteger a los jóvenes de todo lo negativo, es decir, internet puede ser un recurso increíble para que se oiga la voz de todo lo bueno que deben decir nuestros hijos. Hay que extraer lo bueno de la tecnología, no se trata sólo proteger de lo malo. Otros libros de referencia:



- Antonio Milán: *"Adolescentes hiperconectados y felices"* Editorial Ediciones Teconte

- Serge Tisseron: *"Guía de supervivencia para adictos a las pantallas"* Editorial SM

## Tercer HECHO

*"Una sana educación emocional promueve la convivencia y ayuda a evitar el ciberacoso"*

Es un hecho que todos los niños y jóvenes que son emocionalmente sanos van a hacer un uso sano de las redes sociales. Su sentido de la responsabilidad y su madurez personal es un auténtico perímetro defensivo que evitará en principio, que sean candidatos a cualquier tipo de abuso o ciberacoso.

### 1. Datos de interés

- Según la encuesta de referencia GAD3, la mayoría de los encuestados creen que saben manejar las redes sociales, sin embargo piensan que son los demás quienes cometen excesos. En realidad es un poco una contradicción. "Yo hago

un buen uso pero los otros no".

- Se reconoce que hay una brecha entre el buen uso y el abuso. Todos reconocen que hay momentos que abusan de las tecnologías digitales. El poder de seducción es grande.

- Llama la atención el modo en que gestionamos y vertebramos nuestra propia vida (el valor por ejemplo que damos a nuestra privacidad, y a la de nuestros hijos, exponiendo y exponiéndonos con muy escaso reparo en no pocas ocasiones). Sin embargo, seguimos haciéndolo. Somos los primeros en exponer nuestra vida privada en el entorno público. Esto tiene dos caras, puede ser peligroso o imprudente, pero bien gestionado puede dar una imagen de espontaneidad y familiaridad que se agradece.

## 2. Visto y oído

¿Qué dicen algunos adolescentes? *"Si dejo el móvil en casa, estoy en estado de nervios hasta que vuelvo a tenerlo. Es como si estuviera aislado, aún rodeado de amigos"*. En realidad es como si les faltara una parte importante de su cuerpo.



2.1 Frases de adolescentes

*"¿Buscas algo? Googeealo. ¿Buscas a alguien? Facebookealo. ¿Quieres pensar? Twitealo"*. Y pensando en las generaciones "primitivas", *"Respeta a tus padres, aprobaron sus estudios sin Google ni Wikipedia"*.

## 3. Algo que aprender

Hablamos de ciberconvivencia y ciberconducta. Se trata de aislar determinadas conductas e identificarlas, lo cual nos ayuda a poder verlas y así poder evitarlas.

Phubbing: Priorizar de manera desconsiderada la consulta o interacción con nuestro móvil por encima de la relación que mantenemos in situ con otras personas. Estás comiendo con alguien y esa persona empieza a usar el móvil, esto es falta de respeto.

Vamping: El uso de los dispositivos móviles durante la noche, que "roba" y reduce el descanso y las horas de sueño.

FOMO: Síndrome FOMO (fear of missing out", miedo a perderse algo), es la angustia que algunos usuarios de redes sociales presentan, por temor a no enterarse de informaciones o eventos. Es un tipo de miedo a la exclusión social.

Grietas en la privacidad: Exposición casi sin filtros en la red, con derivadas, por ejemplo, como el setting, o envío de contenidos de tipo sexual (a través de texto, fotografías y/o videos) , producidos normalmente por quien envía el mensaje a otras personas utilizando los dispositivos móviles.

## 4. Desafío pastoral

Debemos reflexionar sobre si estamos educando jóvenes hiperconectados, hiperindividualizados e impacientes, presas fáciles de la violencia viral, el ciberbullyng o el ciberacoso. Es prioritario que desde el entorno eclesial sepamos dar respuesta consistente, adecuada y estable.

Algunas ideas al respecto: .Es imprescindible abordar todos estos problemas como retos, no debemos ver las situaciones difíciles como problemas sino como retos a abordar de forma integral y consensuada con las familias de la iglesia, el liderazgo de jóvenes, pero también con las personas mayores. La ciudadanía digital es un hecho que ya está aquí.

1. Las iglesias han de actuar desde el trabajo en la pastoral y desde el desarrollo de programas preventivos y de intervención.

2. Necesitamos informarnos, sensibilizarnos y formarnos todos, es una responsabilidad común.

3. Es necesario asimismo que padres y madres tomemos conciencia de lo que está sucediendo y de nuestra responsabilidad. Hemos de educar desde el respeto[19] y la consideración "al otro". Educación emocional en internet.

## 5. Recursos para la familia

- "El acoso escolar y la convivencia en centros educativos. Guía para el profesorado y las familias de la comunidad de Madrid".

- Web de la Escuela de Padres de "Save the children". Tienen un curso

19. La palabra "respeto" en su etimología viene del latín "re" prefijo que indica "volver a", y "spectrum" que quiere decir "aparición, imagen o mirada", quedándonos con esta última acepción, RESPETAR sería darle una segunda mirada a la persona, no quedarnos con la primera vista y nuestra impresión inicial, correr "la segunda milla" dando una segunda mirada para ver lo que hay más allá.

online y material sobre el papel de los padres en casos de ciberacoso.

7 pasos para ayudar a tu hijo a entender sus emociones.

Esto es importante para entender el manejo y la buena gestión de las emociones, inteligencia emocional digital.

1. Conocer qué es una emoción
2. Reconocer las emociones
3. Legitimar la emoción
4. Aprender a regular las emociones
5. Reflexionar sobre la emoción
6. Dar una respuesta lo más adaptativa posible
7. Crear una narrativa integrada y adaptada al niño.

## Cómo gestionar las emociones en las redes

1. Evita dejarte llevar por el primer impulso
2. Cuida las palabras y los emojis[20] para no generar malentendidos
3. Es imposible gustar a todo el mundo
4. Haz "comentarios" sordos a los trolls[21]
5. El número de likes es sólo eso: un número, que no nos debe tiranizar

## Artículos recomendados

1. *"Cuando es hora de alejarte: Doce pasos para la desintoxicación digital"*. Tony Reinke

2. *"Smarthphones, tabletas y la crianza cristiana"*. Russell, Moore

3. *"Mantén la tecnología en su lugar apropiado"*. Andy Crouch

4. *"Tres maneras en que la tecnología nos hace ansiosos"*. Shelby Abbott

5. *"Youtubers cristianos, heraldos en la red"*. Una nueva generación utiliza internet y las redes sociales como plataforma para llevar el mensaje de Cristo a millones de personas alrededor del mundo. Naftalí Paula Veloz.

20. Un Emoji es un pictograma, que se utiliza principalmente en el chat o en la comunicación por SMS. Los emoji no son como los emoticonos que se limitan a expresar emociones, sino que también incluyen conceptos de otros temas, como "plantas" o "animales" en forma de imagen.
21. Un troll en Internet, o troll si usamos la acepción en castellano, es una persona que aprovecha cualquier lugar en la Red en el que se puedan hacer comentarios para crear controversia y fomentar el enfrentamiento entre otros usuarios. Su objetivo es llamar la atención y molestar

## Cuarto HECHO

*"Las oportunidades superan a los riesgos"*

### 1. Datos de interés

- Para los padres y madres las pantallas ofrecen más oportunidades que riesgos. Las principales preocupaciones de las familias son la relación con desconocidos, el ciberacoso y el acceso a contenidos inadecuados.

- Casi el 30% de los padres piensa que su hijo podría ser víctima o espectador en un caso de ciberacoso, y sólo el 17% cree que podría ser el causante del mismo. Por su parte, los menores saben que los riesgos están ahí, pero les cuesta aceptar que les pueda pasar a ellos.

En realidad una gran mayoría de padres piensan que hay más oportunidades que peligros, claro que hay que prevenir los riesgos, pero tenemos que hacer un enfoque en las oportunidades. No podemos enfocarnos en una pastoral solo al 30% de los padres que piensan eso, pues hay un 70% Mentalidad positiva donde aprendamos a valorar más las oportunidades que los riesgos.



### 2. Visto y oído ¿Qué dicen los adolescentes?

- *"Mi madre se lo toma todo a la tremenda, enseguida está llamando a otros padres"*

- Otras voces: *"Hemos preparado a los hombres para pensar en el futuro como una tierra prometida que alcanzan los héroes, no como lo que cualquiera alcanza a un ritmo de sesenta minutos por hora, haga lo que haga".* (C.S. Lewis)

El futuro nos va a llegar hagamos lo que hagamos, trabajemos todas las oportunidades que tenemos por delante. Veamos ahora ventajas e inconvenientes de la era digital. Por ejemplo los estudios afirman que la etapa del juego se está acortando en nuestros hijos, se acorta la infancia, antes jugaban e interaccionaban en grupo (fútbol, basket, otros juegos de equipo) hasta los 13 años más o menos, ahora es hasta los 12 o incluso hasta los 10 años.

| VENTAJAS | INCONVENIENTES |
|---|---|
| Conectividad | Sobreexposición a la red |
| Funcionalidad | Despersonalización |
| Utilidad | Adicción |
| Entretenimiento | Distracción |
| Acceso a la información | Salud mental |
| Rapidez de la gestión | Acortamiento infancia |
| Instantaneidad | Falta movilidad |
| Desarrollo de nuevas aptitudes | Deterioro ocular |
| Libertad e independencia | |



## 4. Desafío pastoral

- Sin duda resulta necesario comprender el entorno, la atmosfera digital y el papel tan importante que juega en la vida de nuestras familias, solo así podremos maximizar ventajas y minimizar riesgos.

- La pandemia ha metido a la iglesia en la era digital con posibilidad de reuniones virtuales a través de diversas plataformas. Tomemos este cambio como un reto positivo y adaptemos los programas eclesiales a esta nueva realidad.

- Usemos estos recursos como espacios, no como herramientas. Las redes sociales no sólo son lugares de comunicación sino también lugares de encuentro, y por lo tanto, de comunión y evangelización.

## 5. Recursos para la familia

- Internet segura for kids (IS4K). Se trata del Centro de Seguridad en Internet para menores en España.

- Commom Sense. Se trata de una plataforma estadounidense creada para ayudar a los padres a educar a sus hijos en el mundo digital con un enfoque positivo.

- Interaxión Group. Es una plataforma educativa basada en contenido dirigido a los padres y educadores sobre el uso de los social media (redes sociales, internet, videojuegos) entre los adolescentes.

- Empantallados.com. Es una web española con grandes recursos y muy bien planificada.

## Quinto HECHO

*"Competencia digital: nuevas habilidades y profesiones"*

### 1. Datos de interés

-El protagonismo de la tecnología ha provocado que los adolescentes aspiren a profesiones en las que la tecnología es el instrumento principal. (por tanto no debemos "demonizar" las nuevas tecnologías como si todo en ellas fuera pernicioso).

- Los padres afirman haber escuchado a sus hijos o a los amigos de sus hijos decir que quieren ser youtubers (41%), gamers (37%) e influencers (27%).

- Más del 60% de los padres consideran que las competencias digitales deben adquirirse de forma conjunta en el entorno familiar y escolar.

- La ciberseguridad y la seguridad personal online son las áreas que consideran más prioritarias en la educación de sus hijos.

### 2. Visto y oído ¿qué dicen los adolescentes?

*"Temen que crezcamos. Temen que nos pase algo"*

Otras voces: "Procuremos más, ser padres de nuestro provenir que hijos de nuestro pasado" (Miguel de Unamuno)

### 3. Algo que aprender

Prioridades: Protección de contraseñas. Seguridad en Internet.

Seguridad personal: Riesgo por conducta. Riesgo por contenido. Riesgo por contactos.

Uso digital: Tiempo de pantalla. Salud digital. Participación en comunidad.

Inteligencia emocional digital: Conocimiento emocional social. Autorregulación emocional, empatía.

### 4. Desafío pastoral

- Si tu hijo quiere ser gamer, youtuber e influencer, ¡no hay que asustarse! Lo primero es escucharle, empatizar con él, preguntarle cuáles son sus referentes. Te puede ayudar a detectar sus intereses y habilidades, para potenciar su talento. Los padres debemos anteponer su desarrollo personal en sus habilidades, a nuestra propia prudencia y criterios de crecimiento.

- Al mismo tiempo puede ser recomendable hablarles a nuestros hijos, de que, como en el mundo del fútbol, no todos triunfan y que llegar a un nivel superior es algo que exige mucho trabajo y dedicación. Algunos expertos hablan de la "regla de las 10.000 horas", es decir que para ser "experto" en algo se necesita un mínimo de 10.000 horas de dedicación, unas 10h semanales durante 20 años, o 40 horas semanales durante 5 años. Nuestros hijos deben aprender que si quieren emular a los youtubers o ser algo en esta vida, hay dos palabras poco populares en la cultura actual del "cortoplacismo", son sacrificio y perseverancia.

### 5. Recursos para las familias

- "Generación Apps" es una web sobre aplicaciones infantiles para tabletas y Smartphones, donde encontrar recursos educativos, de juego o sociales, pensados para los niños.

- Cristina Bonaga y Héctor Turiel: *"Mamá, ¡quiero ser youtuber" Todas las claves para entender el fenómeno que ha venido para quedarse"* Editorial "Temas de hoy"

- Angel Pablo Avilés y Kepa Paul Larrañaga: *"¡Atención mamás y papás! Manual para padres sobre situaciones de uso de dispositivos móviles"* Editorial "Thomson Reuters"

### Propuestas sobre: Nuevas Áreas Digitales de Servicio en la Iglesia

1. Emisión online de cultos en vivo y en directo

2. Grabación de contenidos para YouTube u otras plataformas

3. Community Manager[22], encargado de administrar la comunidad online de la iglesia

4. Diseño gráfico para el entorno digital

5. Redes sociales para cada etapa de edad en la iglesia

6. Comunicación interna en red ámbito eclesial: eventos, reuniones, etc.

7. Formación online: estudios bíblicos, talleres, formación, etc.

8. Formación para familia y matrimonios, cursos online

9. Evangelismo y presencia social, proyección externa

10. Liderazgo que supervise todo el entorno digital



Tenemos que ser capaz de renovarnos y ponernos a la altura de las oportunidades que nos brinda la Era Digital. La pandemia ha obligado a que el 40% de las iglesias se pongan más activas, mientras que otro 40% están empezando a darse cuenta de esta necesidad, y un 20% siguen offline, se han quedado atrás, en un mundo no digitalizado.

### 6. Diversas competencias

- Nuevas redes sociales y entornos digitales en los que están los jóvenes
- Impacto del mundo digital en la salud, especialmente en el trastorno del sueño
- Nuevas formas de socialización y encuentro
- Formación continua digital
- Nuevas fronteras laborales

22. Un community manager se encarga de construir, ampliar y administrar comunidades online. A través de herramientas analíticas que le permiten medir cómo los usuarios entienden y perciben a una marca determinada, intentan que esa sensación se asemeje lo más posible al objetivo de comunicación de la empresa.

## CONCLUSIONES GENERALES A LA PONENCIA

1. Ayudarles a cultivar una sana autoestima que no se base exclusivamente en el aspecto externo y en la valoración de los demás.

2. Promover un uso equilibrado de los dispositivos que no perjudiquen su salud física: el cuidado del sueño, la salud ocular, hacer ejercicios y actividades al aire libre.

3. Enseñarles a proteger su intimidad, discerniendo qué deben compartir y qué no.

4. Educar en las habilidades sociales: empatía, respeto dentro y fuera de la pantalla, así como fomentar las relaciones de amistad profundas y duraderas.

5. Reforzar determinadas actividades intelectuales en las que la tecnología no siempre ayuda: poner foco, desarrollo del sentido crítico, la paciencia y la constancia.



6. Crear un entorno o ambiente de confianza familiar: madres, padres e hijos.

7. La iglesia no puede ser mera espectadora, es una negligencia pastoral no abordar el mundo digital.

8. Evitar las "Iglesias analfabetas funcionales", es decir, conocen el lenguaje pero no saben leerlo, o más bien aun sabiendo leerlo no lo usan, versus "Iglesias analfabetas intencionales", aquellas que simplemente miran para otro lado. Hay que evitar caer en alguna de esas dos trampas.

9. Se debe abordar el fenómeno digital desde todas las plataformas disponibles en la iglesia, especialmente desde la predicación, para validar la importancia que le otorgamos a esta cuestión.

10. Los jóvenes pueden ser un factor de cambio asumiendo el rol activo en la enseñanza del buen uso y prevención de riesgos. No solo vemos a los jóvenes como personas a ser enseñadas sino que también pueden ser enseñadores o maestros en estos temas pues tiene más competencias digitales.

Tom Nichols, profesor de la universidad de Harvard y especialista en relaciones internacionales, autor del libro "la muerte de los expertos", desarrolla el interesante concepto de que con la llegada de internet todos se han convertido en "expertos", la solución, las respuestas, están en internet, ya muchos no consultan al psicólogo, se van a los buscadores y buscan una solución digital a su problema. Al final se cumple el refrán popular que dice "aprendices de todo, maestros de nada". Usemos más bien el saber de todos para poder aprender TODOS. Que esta ponencia sirva para despertar la necesidad de que frente a familias hiperconectadas, la pastoral se enfoque claramente para dar herramientas y soluciones a nuestras familias. Que Dios nos de sabiduría a TODOS.

### Preguntas a debatir en los Grupos de Reflexión

1. *En la exposición se nos habló de lo inevitable del mundo digital. ¿Cómo afecta esto a tu familia en concreto? ¿Cómo ha cambiado tu familia? ,¿Qué hábitos nuevos se han establecido con relación a las tecnologías digitales?, ¿Cuáles son positivos y cuáles negativos?*
2. *¿Qué oportunidades se abren para las familias en relación con el mundo digital? Haced en el grupo una terna de oportunidades que creéis que se deberían conocer.*
3. *Los más jóvenes integran las competencias digitales de forma natural, para los más mayores, deben ser aprendidas. ¿Cómo crees que las iglesias, como comunidades de fe y convivencia, pueden ayudar en el proceso de adquisición de competencias digitales? Señalad, como grupo, tres ejemplos prácticos que podrían desarrollarse desde la iglesia.*

# III PARTE: REFLEXIONES POR GRUPOS

## REFLEXIONES GENERALES POR GRUPOS Y PONENCIAS

Llegamos a la parte donde los participantes invitados a la Consulta fueron divididos en 17 grupos de entre cinco y seis personas. A continuación se detallan en resumen las propuestas, reflexiones y conclusiones de cada grupo:

*Reflexión primera ponencia Silvia Martín Lorenzo*

### "Seguridad y protección de nuestros hijos en un mundo digital"

**Preguntas:**

1. *¿Qué puedes hacer desde la iglesia y como líder, para ayudar mejor a los padres a prevenir y proteger a sus hijos en un mundo digital?*
2. *¿Estamos liderando con el ejemplo? ¿Cómo podemos mejorar eso? ¿Cómo podemos crear un plan para las familias, en nuestra comunidad, iglesia?*

**Respuestas:**

1. ***¿Qué puedes hacer desde la iglesia y como líder, para ayudar mejor a los padres a prevenir y proteger a sus hijos en un mundo digital?***

- Cursos de formación y prevención para padres ante el gran desconocimiento que muchos de ellos tienen de las redes sociales. Ofrecer a las iglesias profesionales que puedan formar a líderes y padres en el uso sabio de la tecnología mediante talleres para conocer las amenazas de la era digital. Formación especializada, más profunda para la pastoral infantil para los ministerios con infancia, adolescencia y jóvenes. Formación asequible para los padres y familias.

- Formar y sensibilizar a los líderes en competencias digitales y discernimiento sobre las mismas. Todo debe empezar por cambiar el chip de los pastores y

líderes. Charlas con los jóvenes sobre sexualidad, el uso, horarios y gestión del móvil, tiempo y contenido.

- Instar al diálogo intergeneracional sin tabús ni barreras, y sensibilización más profunda del impacto de las redes en los jóvenes.

- Crear una plataforma cristiana que ofrezca recursos y un manual de buen uso de las redes sociales para padres e hijos.

- La iglesia ha de ofrecer recursos para que las familias hagan el ministerio del hogar.

- Conocer la realidad que viven los jóvenes para entender su mundo, y poner límites. Muchos jóvenes son indiferentes, no les atraen los deportes u otras actividades, sólo las redes sociales.

- Creemos que por ser cristianos estamos más protegidos, pero realmente es una amenaza real. El enemigo está entrando también en la iglesia y en las familias. Tenemos que velar por nuestros hijos y orar por este asunto. Las nuevas generaciones tienen un peligro diferente ante la nueva era digital.



- Trabajar la identidad de los jóvenes (discipulado, charlas, video fórum, debates)

- Informar y formar a los padres de las herramientas de control parental y ciberseguridad para la protección no sólo de contenido, también para proteger la integridad y la privacidad de los datos, tanto en el almacenamiento como en el tránsito.

- Enseñar a los padres a hacer un seguimiento de las actividades y registros que los hijos hacen a través de internet. Un compromiso de uso transparente y ético de padres e hijos en el uso correcto de las nuevas tecnologías.

- Crear nuevos espacios lúdicos para que los hijos se aparten un poco de las pantallas y aprendan a socializar con amigos, hermanos en la fe, familia, etc.

- Propiciar actividades en familia, la buena comunicación en casa. Desmitificar las áreas del sexo para tratarlas sin tapujos, miedos y vergüenza. Ya que el silencio y la vergüenza mantendrá en oculto lo que está pasando.

- Saber transmitir el evangelio hoy. Este es nuestro tiempo kairos para usar las redes para transmitir el evangelio de forma que pueda llegar a muchos en el lenguaje que los jóvenes entienden.

- Talleres, reuniones de matrimonios, escuelas de padres donde hayan espacios para hablar sin tabúes, hablar y ser más conscientes de la realidad de lo que se vive, pasar tiempo y tener jornadas de familias por edades (juegos, compartir)

- Los pastores desde el púlpito deben dar predicaciones y enseñanzas con respecto a todas esta problemática desde una perspectiva bíblica. Necesidad de despertar a la iglesia a esta realidad.

- Difundir el dossier que recibamos en Enero sobre esta Consulta.

-Velar y orar (Mt.13:33). Los padres deben conocer e intervenir con un conocimiento correcto de los peligros que pueden existir en estas redes. También debemos orar para que Dios proteja sobre todo a los niños y adolescentes. Jeremías 9:21 *"Porque la muerte ha subido por nuestras ventanas, ha entrado en nuestros palacios, para exterminar a los niños de las calles, a los jóvenes de las plazas."* Las pantallas son ventanas.



***2. ¿Estamos liderando con el ejemplo? ¿Cómo podemos mejorar eso? ¿Cómo podemos crear un plan para las familias, en nuestra comunidad, iglesia?***

- Como familia y como iglesia debemos mejorar en el ejemplo. Para mejorar estos déficits, es importante conocer y hacer una evaluación o perfil del uso de las redes en cada integrante de la familia para ver cuáles son los momentos, las necesidades que se originan, qué se busca. Debemos hacer autoexamen. No somos ejemplo por desconocimiento, mal uso y abuso.

- No damos buen ejemplo entonces no predicamos con el ejemplo. Dar ejemplo es muy difícil cuando nuestros hijos son los maestros y nosotros los alumnos, saben mucho más que nosotros y aprenden muy rápido.

- No estamos liderando, peor aún, estamos siendo afectados e influenciados

por una sociedad incrédula, egoísta y perversa. La mejor forma de mejorar es asumir nuestro rol como verdaderos hijos de Dios, de padres que aman a sus hijos e hijos que obedecen y respetan el consejo de los padres y de lo escrito en la Biblia.

- Establecer límites horarios del uso del móvil en el hogar, intentar que no sólo existan talleres o ponencias una vez al año sino integrarlas en las predicaciones, hacer un club de cine o cineforum, donde se genera el espacio para tratar diferentes temas a partir de una película o video y posteriormente hacer un coloquio.

- Dependiendo de la generación se puede haber liderado más o menos con el ejemplo. Los jóvenes detectan rápido la hipocresía. Debemos ser ejemplo en integridad en todo momento.

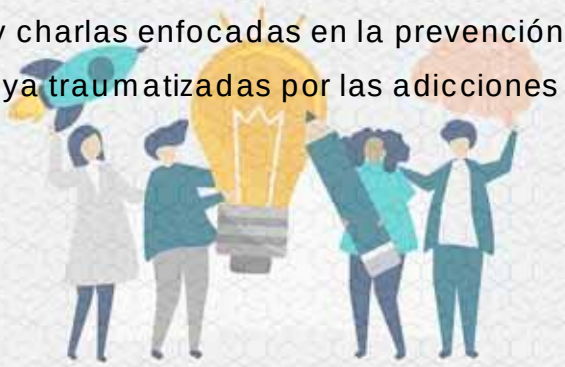
- La formación de todo el liderazgo en la Iglesia debe ser prioritaria enfocándose no sólo en que tengan conocimiento, sino en que sean accesibles y transparentes, de modo que faciliten el acceso a las familias a través de relaciones de confianza. El plan pasaría por actividades de prevención y por incentivar la comunicación. Esas actividades deben desarrollarse para toda la familia a la vez.

- Poner a disposición de las nuevas generaciones ponentes jóvenes que sean ejemplos en el buen uso de las redes sociales. Aún influencers y youtubers cristianos pues a ellos les prestarán más atención que a los propios padres.

- No estamos siendo buen ejemplo por desconocimiento de las redes sociales. Aprender a ponernos en su lugar y no prejuzgar. Estamos sujetos a una guerra donde nuestros hijos son el objetivo diana. Hay que estar actualizándonos y en reciclaje continuo.

- Generar en la iglesia recursos que hagan que los niños y jóvenes tengan unas actividades fuera de las pantallas, creando espacios y oportunidades para que el mundo digital no se convierta en el centro de sus vidas.

- Conferencias y charlas enfocadas en la prevención. Enfatizar la ayuda también en las personas ya traumatizadas por las adicciones en el seno de la iglesia.



- Enseñar a los padres a poner normas de uso para toda la familia y cumplirla todos y también a hacer un contrato de uso, y si se falla cumplir las consecuencias.

- Enseñar a poner normas sobre el uso de las redes sociales, por ejemplo a la hora de comer nadie puede coger el móvil, por la noche dejamos móviles fuera de la habitación, cualquiera que entre en la habitación mientras usamos el móvil, tablet, ordenador, puede ver la pantalla. Promover juegos de mesa con nuestros hijos.

- Algunos padres también están enganchados a las redes sociales y no están pendientes de sus hijos. Se ha de procurar una mayor concienciación de los padres. Deben tener información previa de todo lo que está pasando. Necesitamos información para ser conscientes de una realidad que nos supera, desconocemos, un mundo que no es el nuestro. Son los padres, quienes deben ser el cauce directo de aprendizaje y supervisión del desarrollo personal y espiritual de los hijos. Son los responsables de trasmitirles los principios y valores cristianos y de acompañarlos día a día a afrontar y enfrentar las tentaciones y los problemas que se presentan.

- Estamos muy atrás en cuanto al problema y no podemos ayudar si no trabajamos en nuestra vida. Estamos tan conectados al móvil que no sabemos cómo vivir sin él. Incluso en la Iglesia se está con el móvil en el culto respondiendo a los mensajes de las redes.

- La iglesia es una comunidad de cuidado mutuo y es importante que todos los adultos seamos un buen modelo porque esto "educa a la comunidad". Deberíamos estar a la vanguardia para saber qué hacer y qué decir, para educar e influir en la sociedad.

*Reflexión segunda ponencia Kari Clewett*

## "El efecto de la Pornografía en las Redes Sociales y su Impacto en nuestra Biología"

**Preguntas:**

*3. ¿Cómo crees que las RRSS nos condicionan? En qué áreas de la vida crees que las RRSS o la pornografía en concreto puede crear una sensación de vacío y de aislamiento?*

*4. En tu opinión, ¿qué necesidades principales hay o se esconden en torno a la pornografía y las RRSS?*

**Respuestas:**

***3. ¿Cómo crees que las redes sociales nos condicionan? ¿En qué áreas de la vida crees que las redes sociales o la pornografía en concreto puede crear una sensación de vacío y de aislamiento?***

- Nos condiciona porque es una adicción en muchos casos. Desde que se levantan están entrando en las redes sociales.

- Las relaciones sexuales y la masturbación es una realidad en muchos jóvenes que hacen que se destruyan o dificulten las relaciones inter género y aún la relación sana de pareja en el matrimonio. La pornografía produce una sensación de vacío y cuando no se tiene la aportación de las RS produce un síndrome de abstinencia,

- La comunicación por redes evita la comunicación real. Las redes sociales producen personas cada vez menos sociales.

- Las redes sociales destruyen la autoestima de muchos jóvenes, si lo que un joven publica en las redes no tiene likes puede ser un desastre para la autoestima y vida del joven.

- Confusión entre lo real y lo virtual. El aislamiento viene producido por esa percepción errónea de lo que son las relaciones y cómo nos comunicamos.

Hacen perder la capacidad de expresar emociones o sentimientos en persona. Generan mucha dependencia y falsa sensación de compañía. Todo este tema es una ola que nos inunda y supera.

- Condiciona mucho en la estética que se demanda de las personas. La estética está por encima de la ética.

- Motivar a nuestros jóvenes a leer libros de papel y gestionar bien los tiempos de uso en RS.

- Hablar abiertamente del tema de la pornografía y enseñar una sexualidad sana, la pornografía crea aislamiento porque es adictiva. Enajena al ser humano porque en la pornografía hay falsedad, no realidad.

- Hay un alto porcentaje de líderes y pastores que han caído en la pornografía, pero no piden ayuda. La pornografía está fuera de lo real porque no puede satisfacer plenamente.



- Publicamos nuestra vida y la de nuestros hijos algo que debería quedar en la intimidad. Hay una gran adicción a los "likes", hay modelos falsos que crean mucha presión y engaños.

- Las RS pueden llegar a anular la capacidad de concentración en los niños y jóvenes: La rapidez e inmediatez de los mensajes en las redes, lleva también a que después nos cueste más trabajo concentrarnos en recibir un mensaje de 10 minutos o un video de más de 5 minutos, bien en clase, bien en la iglesia, bien en el hogar.

- La iglesia está compuesta de familias y la pornografía crea vacío y aislamiento unos de otros, en relación a lo que Dios ha pedido para la familia.

- Las redes sociales nos hacen vivir en una burbuja y las altas expectativas pueden generar una frustración tremenda que puede incluso llevar a los jóvenes al suicidio.

***4. En tu opinión, ¿qué necesidades principales hay o se esconden en torno a la pornografía y las redes sociales?***

- La necesidad de afirmación (relacionada con la identidad) y comunicación.

- La necesidad de sentirse importante (empoderamiento personal).

- Necesidad de afecto en la sociedad de hoy. Se busca llenar a través de una experiencia sexual que no suple para nada el afecto. La insatisfacción en el ser humano le lleva a buscar en las redes sociales cosas equivocadas. El ocio. Mientras más ocioso estás, más lo buscas y esto te lleva a la curiosidad. Desconoces un tema y eso te lleva a buscar en lugares no saludables. La aceptación, para ser validado por el grupo.

-Necesidad de tener una buena autoestima. Necesitan sentirte bien consigo mismo.

-Necesidad de tener una buena relación con Dios.

-Necesidad de encontrar tu lugar en la familia y sentirte querido y aceptado.



- Necesidad de sentirte parte de un grupo y de tener amigos, ser aceptado. Necesidad de tener relaciones sanas.

- Necesidad de formación en el liderazgo para conocer realmente cómo funciona el cerebro y que produce la pornografía en él.

- Necesidad de mitigar la soledad. Hay un deseo de suplir una soledad. Por esa razón las compañías de porno activaron el premium en el tiempo de pandemia, conocían la necesidad de las personas, de suplir su soledad (de una forma perversa).

- Curiosidad. Descubrir cosas nuevas. El peligro es la adicción y la falsedad de lo que ven.

- Una ideología creciente de individualismo, libertad exagerada, otra forma de "pan y circo".

- "El juego del calamar" que está ahora tan de moda, está siendo una verdadera amenaza, se están viendo situaciones graves en los colegios e incluso los

padres animan a sus hijos a participar en estas cosas.

- Una imagen distorsionada de la sexualidad y los tabús en la iglesia, han abierto la posibilidad de entrada de estas amenazas. Hay que potenciar herramientas que nos permitan luchar contra estas cosas.

-La espera produce frustración y las redes dan una falsa solución. Necesitamos personas con capacidad para prevenir todas estas amenazas. Mencionar también que en cuanto a la sexualidad hay falta de conocimiento en cuanto a lo que dice la Palabra de Dios y asimismo percatarnos de que la ociosidad y la soledad son motivadores del consumo de pornografía.

*Reflexión tercera ponencia Marcos Zapata*

"Familias Hiperconectadas: desafíos y Propuestas"



**Preguntas:**

1. *En la exposición se nos habló de lo inevitable del mundo digital. ¿Cómo afecta esto a tu familia en concreto? ¿Cómo ha cambiado tu familia? ¿Qué hábitos nuevos se han establecido con relación a las tecnologías digitales?, ¿Cuáles son positivos y cuáles negativos?*

2. *¿Qué oportunidades se abren para las familias en relación con el mundo digital? Haced en el grupo una terna de oportunidades que creéis que se deberían conocer.*

3. *Los más jóvenes integran las competencias digitales de forma natural, para los más mayores, deben ser aprendidas. ¿Cómo crees que las iglesias, como comunidades de fe y convivencia, pueden ayudar en el proceso de adquisición de competencias digitales? Señalad, como grupo, tres ejemplos prácticos que podrían desarrollarse desde la iglesia.*

Respuestas:

1. ***En la exposición se nos habló de lo inevitable del mundo digital. ¿Cómo afecta esto a tu familia en concreto? ¿Cómo ha cambiado tu familia? ¿Qué hábitos nuevos se han establecido con relación a las tecnologías digitales?, ¿Cuáles son positivos y cuáles negativos?***

Hábitos negativos

- Dormir con el móvil en la mesilla no ayuda a descansar, se debe poner la norma de no dejar el móvil en la mesa. Usar el parking de móviles del que se nos habló. Hacer ayunos de móvil y equipos digitales. En reuniones familiares dar ejemplo no usando el móvil.

- Hay necesidad de un equilibrio y dominio propio. Al tener todo por zoom, Skype, etc., nos ha condicionado la vida y la mente. Autoimponernos el uso moderado de los móviles, tabletas y ordenadores.

- El cambio a los mensajes de voz por chats como WhatsApp o Telegram, puede distanciar a las personas de la interacción real, aunque es bueno para trasmitir ciertos datos, no debe privar la relación directa.

- Se aumenta la desconexión personal, la ansiedad que genera el querer tener esa información "ya", la falta de reflexión derivada de esa rapidez a la hora de escoger, los tiempos de calidad en comunión familiar o la sensación de lejanía que deriva de poder ver y hablar pero no abrazar. El teletrabajo, antes valorado positivamente, puede derivar en "sobre trabajo" y reducción del tiempo familiar con la excusa del trabajo.

- Un exceso de horas dedicadas a las redes los enajenan de la realidad. No cerrar el móvil. Responder a cualquier hora. No seleccionar.

- Todo parece urgente e inmediato, aunque no lo sea.

- El riesgo de perder una relación real con los componentes de la familia nuclear.

- La falta de orientación horizontal con los más cercanos a nosotros, y por tanto una amenaza cada vez más grave de las relaciones inmediatas y reales invadidas por lo virtual e impersonal.

- Serias adicciones que pueden afectar de forma irreversible la salud cerebral y emocional con evidentes derrotas espirituales.

- No se habla en casa. Los adolescentes/niños en la iglesia, conectados con el móvil. Se ha sugerido que se cierren o se dejen afuera como en los campamentos de jóvenes o adolescentes.

- La exclusión que genera la brecha digital nos preocupa porque es cruel.

- La adicción, la incomunicación, la falta de privacidad, el efecto negativo en la salud emocional y relacional.

- Ha cambiado nuestras horas de sueño y la calidad y cantidad de tiempo, actividades, comunicación...



- Genera tensión y discusiones en la familia. No sabemos gestionar los tiempos de uso, no tenemos normas claras y cuando las hay es muy difícil mantenerlas porque ni somos coherentes ni estamos dispuestos a mantenernos en nuestro rol de padre y madre.

- Hemos perdido el control sobre el contenido que consumen nuestros hijos.

- Hemos perdido la autoridad no porque no sepamos, sino sobre todo porque no somos para nada un buen ejemplo.

- Somos esclavos de la tecnología, todos. "Los que estamos lejos, nos hemos acercado, y los que estamos dentro, nos hemos alejado".

-Se ha perdido intimidad, ha disminuido el tiempo de calidad familiar, contribuye al estrés, parece que cada uno vive más en su propia burbuja, etc.

- El uso no adecuado de móviles en tiempos de comida perdiendo tiempos de tertulia y comunicación. Nos roba mucho tiempo.

- Hablamos menos entre nosotros. No nos relacionamos unos con otros, aunque estemos al lado. Cuando estamos juntos el teléfono siempre interrumpe, se vuelve mi prioridad. Estamos pendientes de contestar siempre al teléfono y al

WhatsApp.

- Afecta al descanso diario si no se controla con una disciplina.

- Nos dispersa exigiendo que estemos atentos a todo lo que se nos presenta.

- Cuesta tener un tiempo personal con el Señor.

- Nuestros datos de vida, están en manos de otros, los cuales tienen el poder para influenciarnos y en el futuro controlarnos.

- Tienes que tomar interés por cosas que realmente no te importan, dedicando luego tiempo a borrarlas.

- La capacidad de comprensión está bajando. Mayor tiempo en un estado de sedentarismo.

- Los niños y jóvenes no salen tanto a jugar o a los deportes con otros niños en directo, en parques y campos.

- La sexualidad en las redes alcanza a niños y jóvenes.

- Los dispositivos electrónicos roban sueño a los niños.

- El acoso sexual a través de las redes sociales. El bullying subido a las redes produce un doble daño en las personas y familias.

- El fomento de actos violentos subidos a la red produce narcisismo.



**Como aspectos positivos:**

**Los beneficios del mundo digital en la familia pasan por:**

- Se valora la facilidad de comunicación con familia que no está cercana, la rapidez para encontrar cosas tan sencillas y necesarias como una receta, la información actualizada al segundo, el poder escoger contenidos tanto en internet como en televisión o el poder tener reencuentros a través de las redes sociales con personas que por años habían estado alejadas de nosotros. También la posibilidad de tele trabajar es valorada como algo positivo.

- Nos han ayudado a mantener los vínculos familias, sobre todo durante la pandemia.

- Ha democratizado el acceso al conocimiento e información. Permite un aprendizaje gratuito, abierto y práctico sobre cualquier área.

- Las videollamadas nos permiten estar muy cerca cuando no estamos juntos.

- Apertura a otras culturas, costumbres y tradiciones.

- Un mayor potencial para dar a conocer la Esperanza Viva. Llegar a ser influencers con el Evangelio.

- Ahorro del papel gracias a los archivos digitales y de tiempo y dinero al evitar desplazamientos.

- Visualización de lugares inaccesibles personalmente gracias al uso de las cámaras digitales.

- Hemos aprendido a pasar tiempo juntos, ver series juntos,.

- La oportunidad de escoger los contenidos que se ven en la televisión.

- El acceso a la información en cualquier disciplina.

- Comunicación instantánea y permanente entre todos (en principio).

- Tener acceso a más predicaciones y usar las redes para la evangelización.

- Cualquiera de los miembros puede ser youtuber u otros trabajos.

- Un mayor uso y aprovechamiento del tiempo al evitar los desplazamientos.

- Comunicaciones interpersonales a larga distancia y posibilidades especiales de enriquecimiento de conocimientos y mensajes, y conexión en tiempo real con diferentes lugares del mundo. -Permite el acercamiento familiar con miembros que están lejos físicamente.

- Nuevas formas de ocio y de juego con los hijos.

- Ser rigurosos con el horario del móvil, sobre todo si se trabaja con él. Si se aplica bien la disciplina de uso, las redes sociales son un mundo de oportunidades para aprender, estudiar e interactuar.

***2. ¿Qué oportunidades se abren para las familias en relación con el mundo digital? Haced en el grupo una terna de oportunidades que creéis que se deberían conocer. ¿Cómo crees que las iglesias, como comunidades de fe y convivencia, pueden ayudar en el proceso de adquisición de competencias digitales?***

- Hay oportunidades muy interesantes de formación como familia, pero debemos elegir con responsabilidad dependiendo del ambiente que queramos crear.

- Como familia tenemos que saber elegir qué nos edifica, hay tanta oferta que necesitamos sabiduría para elegir bien.

- La lectura de la Palabra a través de aplicaciones que permiten leer en todas las versiones existentes y hacer búsquedas y comparativas fácilmente.

- Ventajas como el teletrabajo que ahorra tiempo en desplazamientos y ahorra dinero en instalaciones y mantenimiento.



- La iglesia debe ser pionera en el uso de las redes sociales, ofreciendo medios limpios y seguros frente a otras ofertas, evitando sean arrastradas por otras.

- La facilidad para comunicarnos aunque no sea físicamente. La relación más "cercana" con la familia extendida, sobre todo por la video llamada. Fortalecen las relaciones de los miembros de las familias si se usa con sabiduría, ya que se puede compartir a lo largo de todo el día.

- El acceso a la información enriquece a los miembros de las familias y les muestra el mundo como una aldea global.

- Más oportunidades de interrelación familiar, pues hay muchos juegos y películas para compartir entre todos. Tener espacios, herramientas y temas de interés común para todos los miembros de las familias.

- Son oportunidades nuevas para compartir el evangelio a través de los estados de whatsapp, stories, poniendo versículos, compartiendo material y predicaciones o estudios (los estados los ven la mayoría de nuestros contactos), compartir

material de otras iglesias, hacer formaciones vía zoom, reuniones de oración, contactos y encuentros con misioneros para ver sus realidades y conocer más sobre sus necesidades.

- La formación online toma mucha fuerza. Ver la misma película y luego por zoom comentarla tipo Forum, entre padres, matrimonios o jóvenes. Aprovecharlo para métodos pre y evangelísticos. Se han puesto varios ejemplos de ver personas nuevas involucradas y conectadas.

- Se mencionan plataformas como YOUVersion y Bible for Kids (que es una iniciativa española con varios idiomas).

- Estudio de idiomas para niños y padres, tipo Inlinguo. Se ha de supervisar porque a veces expulsan a los hijos de un chat con la correspondiente afectación de su identidad, etc.

- Formación como padres y pastores sobre Internet y vía Internet también. Formación online en estos temas desde la perspectiva educativa, técnica y pastoral.

- Nos ayuda a dar un ejemplo a nuestros hijos de inquietud intelectual, formación a lo largo de toda la vida, redefinir tu carrera profesional, acceder a nuevas oportunidades de seguir y servir. Sembrar en ellos la semilla de ser misioneros digitales en sus redes.

- Aprender a madurar y tener un juicio crítico, adquirir competencias nuevas para un mundo nuevo.

- Pasar tiempo juntos diferentes generaciones para aprender. Los jóvenes pueden enseñar a los mayores.

- Creación de nuevos grupos de devocional y oración que se han mantenido después de la pandemia.

- Organización de talleres, conscientes de las necesidades que existen, capacitando a los padres. Enseñándoles, como se usan. Reconociendo los beneficios y peligros que pueden existir en las redes. Conociendo los controles parentales y filtros.

- Mayor acceso a los cambios sociales y un esfuerzo por parte del liderazgo más mayor para ponerse al día y no quedarse atrás en el uso de las redes sociales.

- Se está más al día de la diversidad de opiniones sobre el acontecer en el contexto social, local y mundial.

***3. Los más jóvenes integran las competencias digitales de forma natural, para los más mayores, deben ser aprendidas. ¿Cómo crees que las iglesias, como comunidades de fe y convivencia, pueden ayudar en el proceso de adquisición de competencias digitales? Señalad, como grupo, tres ejemplos prácticos que podrían desarrollarse desde la iglesia.***

- Dar formación en emociones (para diferenciar lo real de lo virtual y poder expresarlo).

- Hacer un Plan Digital Familiar como nos expuso el ponente (hacer un perfil tecnológico de cada integrante de la familia).



- Involucrar a los jóvenes para que sean ellos quien puedan dar la formación sobre las RRSS y competencias digitales, ya que son ellos los que las usan y conocen. De esta manera, los involucramos a formar parte del proceso y a la vez, ellos generan conciencia de los peligros y riesgos de las mismas RRSS que usan.

- Ayudar a los jóvenes a participar en la elaboración de programas, y realización de las RRSS de la iglesia pero sin etiquetarlos. Darles tareas, involucrarlos, estén o no bautizados, sean creyentes o no, pero no encasillarlos en las pantallas, como un primer paso de servicio a la iglesia-comunidad de fe.

- Ayudar a los nietos a enseñar y colaborar con sus abuelos y no tratarlos como analfabetos digitales y marginarlos. Facilitar a los mayores el poder tener acceso a las redes sociales convenientes. Crear una interrelación generacional de RRSS. En general se apunta a una formación más técnica y a una sensibilización de los padres, proveniente de la iglesia o de entidades reconocidas y acreditadas.

- Potenciar los encuentros virtuales, es otra forma de conocerse, y también los encuentros físicos. Son complementarios. Promover las actividades recreativas sin pantallas.

- Luchar contra los estereotipos y prejuicios. Para fomentar el desarrollo de conciencia crítica.

- Los adultos referentes para los menores somos el principal problema. Tenemos que aprender y ser discipulados para ayudar a los menores. En la Iglesia podemos ofrecer esa formación y ese acompañamiento.

- Durante la pandemia los jóvenes y adolescentes se sentían cómodos autogestionando los espacios digitales y se sentían competentes. Démosles oportunidades de servir desde el área digital, incorporemos la perspectiva digital a todos los ministerios y actividades posibles.

## RECURSOS PARA LA FAMILIA Y LA IGLESIA

### LAS MEJORES APPS DE CONTROL PARENTAL EN EL MERCADO[24]

El uso normalizado de dispositivos electrónicos genera que los padres tengan que estar actualizados para procurar ir por delante de sus hijos, con el objetivo de ayudarles a gestionar su uso y protegerlos. Por ello es necesario y prudente conocer algunas de las mejores apps gratuitas para reforzar el control parental de forma efectiva. Ya sea para evitar que los pequeños se enganchen a determinadas aplicaciones o a exposición de contenidos inapropiados, las siguientes aplicaciones son una excelente herramienta de ayuda para los padres y líderes en general.

1. **mSpy:** mSpymspy: Gratis

Para padres. Es una app móvil diseñada para monitorear a nuestros hijos fácilmente mediante una instalación rápida, interfaz sencilla y herramientas que nos permiten supervisar más de una decena de actividades, incluyendo ser notificados por cada toque de la pantalla, lectura de chats en redes sociales, ubicación en tiempo real e historial, monitoreo de llamadas y de búsquedas por Internet. Te permite ver todas las fotos que han sido enviadas o recibidas desde ese móvil, y revisar todos los mensajes aun cuando hayan sido eliminados, todo sin ser detectado.

2. **Kids Place:** Gratis

Para padres. Restringe el modo en el que los niños utilizan el teléfono mostrando solo las aplicaciones programadas para su uso. Así se puede evitar que instalen o descarguen apps, que envíen mensajes, que se conecten a otras redes wifi o que hagan llamadas. Además, se puede monitorizar el uso que tu hijo hace del móvil. Tanto para acceder como para salir de la aplicación hay un número pin que solo deben conocer los padres. Esta aplicación está recomendada para niños de todas las edades, incluso bebés, ya que soporta distintos perfiles de usuario.

24. https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/apps-videojuegos/mejores-apps-gratuitas-control-parental/

**3. Qustodio:** Gratis

Para padres. Dentro de las mejores apps gratuitas se encuentra Qustodio. Esta herramienta es bastante completa, ya que permite controlar todo lo que hace tu hijo desde el móvil, el ordenador u otros dispositivos. También tiene la opción de limitar el uso diario y de establecer bloqueos en aplicaciones y juegos. Se trata de una app un tanto restrictiva, pero muy eficaz a la hora de determinar el uso que el menor hace de las redes sociales. Hasta dispone de geolocalizador. Guarda el historial un mes e incluye un botón del pánico para contactar con los padres rápidamente si se necesita.

**4. Confidant:** Apps control parental

Para padres. Confidant es una aplicación que te permitirá cuidar de tu familia, gracias a su dispositivo móvil (teléfono, tablet, o smartwatch). Podrás localizar el dispositivo, y ante cualquier emergencia, conectar con su cámara y su micro para saber lo que sucede a su alrededor. Así de fácil, con un solo toque, sabrás a tiempo real dónde está, gracias a la localización GPS, y podrás comprobar que está bien, viendo y escuchando lo que ocurre a su alrededor.



**5. Norton Family:** Gratis

Para padres. Este software de vigilancia informa a los padres de lo que sus hijos bajan de la red y de las páginas que visitan. Se puede bloquear el acceso a determinados contenidos y el programa avisa cada vez que el niño intenta entrar en alguno de los sitios prohibidos; de este modo, los padres pueden hablar con él si lo estiman oportuno. También permite monitorizar varias actividades de distintos miembros de la familia al mismo tiempo.

**6. Magic Desktop 9.1**: Gratis

Para padres. Esta herramienta es en realidad un escritorio específico para niños. Además de ofrecer unas garantías de control parental tiene contenidos específicos para el público infantil. Favorece el aprendizaje y la creatividad.

**7. El Modo Niños de Samsung**: Gratis

Para padres. Esta aplicación permite que tu hijo explore y conecte con el mundo

en un entorno seguro. El niño podrá disfrutar de la tecnología de una manera tranquila con esta app que cuenta con actividades aptas para toda la familia, las cuales harán que se entretenga y lo motivarán a aprender. Solo tienes que pulsar Modo Niños en el panel de «Ajustes rápidos» y utilizar el mismo PIN o datos biométricos que tienes en el dispositivo para entrar y salir de la aplicación.

**8. Kaspersky SafeKids:** Gratis

Para padres. La versión gratuita de esta aplicación permite bloquear sitios y contenidos dañinos, bloquear solicitudes de búsqueda incorrectas en YouTube, administrar el uso de aplicaciones, establecer límites de tiempo frente a la pantalla y obtener consejos de psicólogos infantiles.

**9. Locategy:** Gratis

Para padres. Locategy es un localizador GPS y, a su vez, una aplicación de control parental que permite a los padres comprender y controlar en tiempo real el uso que sus hijos hacen del móvil a través de informes. También bloquea aplicaciones y juegos. Por otro lado, gracias a la geolocalización, los padres recibirán alertas automáticas cada vez que el niño llegue a casa o salga de una localización predefinida.

**10. ESET Parental Control:** Gratis

Para padres. La versión gratuita de esta aplicación permite a los padres controlar las aplicaciones que utilizan sus hijos mediante informes básicos, así como delimitar el tiempo de los juegos.

**11. SecureKids Control Parental:** Gratis

Para padres. SecureKids permite que los padres puedan gestionar y controlar los dispositivos de sus hijos de forma remota: bloquear aplicaciones, llamadas, páginas web o, incluso, bloquear temporalmente todo el dispositivo de una forma simple y clara.

**12. Control Parental y Screen Time:** Gratis

OurPact permite a los padres administrar el uso que sus hijos hacen de los dispositivos, controlando el tiempo de pantalla y bloqueando aplicaciones y

sitios web. También, cuenta con un localizador GPS y un rastreador de niños.

**13. Bulldog blocker:** Gratis RECOMENDABLE

Para cualquier usuario. Bloquea apps pornográficas gratis. A la vez se suma que no consume muchos recursos, por lo que puede ser instalado en casi cualquier Android. Sus creadores son cristianos por lo que incluye mensajes de aliento muy apropiados.

## CÓMO GESTIONAR LAS EMOCIONES EN REDES SOCIALES

A la pregunta cómo gestionar las emociones en redes sociales, la respuesta es muy fácil: simplemente haz en Internet lo que harías en la vida real, o no hagas en redes sociales lo que no harías en la vida real. Antes de publicar nada en redes sociales o en cualquier otro lugar de la red, debemos aconsejar a nuestros hijos que se hagan estas reflexiones, o preguntas de este tipo: ¿se lo dirías a la cara a alguien? Es más, ¿te gustaría que te lo dijeran a ti?



A continuación, os dejamos unas recomendaciones que pueden ser de gran ayuda, para tener una conversación con tu hijo, sobre cómo gestionar las emociones en redes sociales.

1. Evita dejarte llevar por el primer impulso. No publiques, comentes o envíes lo primero que se te venga a la cabeza. Da igual lo enfadado o lo contento que estés, si publicas sin pensar puede que luego te arrepientas, y lo que pasa en la red se queda en la red, y en la vida, para siempre. Es recomendable medir tus emociones, tal y como haces en el día a día, procesar los sentimientos, dejar que estos se asienten y después actuar, en este caso publicar.

2. Cuida las palabras y los emojis, para no generar malentendidos. Ten en cuenta que en las conversaciones online suele desaparecer el lenguaje no verbal, lo que puede llevar a malos entendidos. Un gesto en una conversación en directo te puede ayudar a interpretar muchas cosas, así como el tono de voz. Por ello, trata de escribir de la forma más clara posible y echa mano de los emojis (son sumamente expresivos). Si se trata de algo importante, una llamada o una nota de audio siempre dicen mucho más que un mensaje escrito.

3. Es imposible gustar a todo el mundo. No se puede gustar a todos en redes sociales, por eso no te disgustes si alguna vez tienes comentarios negativos u opiniones en contra. No des valor a aquellas opiniones que no la tengan: solo ten en cuenta aquellas que sean constructivas para poder mejorar y avanzar.

4. Haz "comentarios" sordos a los trolls. Es inevitable toparse con trolls, sobre todo en las redes sociales abiertas, en foros o en los perfiles de personajes públicos. Pero no hay que caer en su juego y entrar al trapo. Tal y como dice el refrán, el mejor desprecio es no hacer aprecio. Lo que ellos pretenden es llamar la atención con sus comentarios abusivos por lo que ignorarlos o denunciarlos es lo mejor que puedes hacer.

5. El número de likes es solo eso: un número. ¿Te has parado a pensar en la cantidad de información que las personas consumen a diario en redes sociales? Hay veces que una publicación que consideras maravillosa (un texto escrito por ti o la playlist que has hecho con tu música favorita) no tiene la acogida que esperas, en lo que respecta a likes. Esto puede ser también por los algoritmos con los que funcionan las principales redes sociales, que muestran las publicaciones de forma aleatoria y desconocida.

Y al contrario: a veces hay likes que muchos obtienen, y que solo son por compromiso o porque es muy sencillo dar un like y que no significan nada... No todo gira en torno a los likes, así que relájate y disfruta de todo lo bueno que tienen las redes sociales.



## COSAS QUE HACEN NUESTROS HIJOS PARA EVITAR QUE VEAMOS LOS SITIOS QUE VISITAN

Borrar el historial. Todo adolescente ha hecho esto en algún momento de su vida. Eliminar el rastro web para evitar que otros vean los sitios que ha visitado en Internet. Es la técnica más usada por los menores, pero tranquilo, no está todo perdido. Si sospechas que tu hijo está visitando webs inapropiadas, puedes aprender cómo recuperar el historial de navegación, aunque haya sido borrado, debes aprender cómo hacerlo, hay muchos recursos que te enseñan a hacerlo.

Navegar en modo incógnito. Este modo de navegación permite visitar sitios web sin que queden registrados en el historial. Pero, algo que te puede interesar para transmitir a tu hijo, es que esto no significa que el rastro desaparezca. Aunque la navegación no quede guardada en el dispositivo, sí que deja rastro en el sitio web. Es más, la actividad de navegación podrá ser vista por la empresa proveedora de internet, el propietario del ordenador y el propietario del sitio web.

Usar el móvil en lugar de un ordenador. Por lo general, el móvil es un dispositivo menos controlado por los padres, por lo que a menudo los menores recurren al teléfono móvil para navegar, guardar o compartir contenido inapropiado.

Cerrar rápido las pestañas. No necesita conocimientos técnicos, solo destreza y buenos reflejos para cerrar a toda prisa las ventanas de navegación. Te sorprendería saber la de ventanas por segundo que puede cerrar un hijo cuando ve a su padre (o cualquier otro adulto) aproximarse a su ordenador.



### ¿Qué puedes hacer como padre?

Lo recomendable es tener una navegación compartida entre padres e hijos menores. De este modo, puedes tener acceso al contenido que ve tu hijo y así evitar que visite sitios poco apropiados. También te recomendamos aprender las herramientas sobre control parental para que sopeses todas las posibilidades y elijas cuál es la forma de control y prevención que más se adapta a tu hijo.

## PAUTAS PARA LA REALIZACIÓN DE UN PLAN DIGITAL FAMILIAR

### 1. Realiza el perfil tecnológico de cada miembro de la familia

Coge papel y boli y pon el nombre y edad de cada uno de los miembros de tu familia y escribe una breve biografía tecnológica de cada uno. Deberás tener en cuenta los dispositivos que habitualmente utiliza, el tiempo de uso y los contenidos que consumen. Así podréis conocer el punto del que partís.

¿Cuál es la relación de tu familia con la tecnología? También es importante que

reflexionemos sobre qué papel juegan las pantallas en nuestro día a día familiar: si son aliadas o intrusas; nos acercan o nos separan, son un motivo habitual de conflicto o una palanca para impulsar la creatividad o compartir aficiones. No será todo blanco o negro: habrá facetas que podremos potenciar y otras que será mejor modificar.

## 2. Haz un diagnóstico

Estas recomendaciones o preguntas te pueden ayudar durante el proceso:

- Puedes realizar un pequeño censo de los dispositivos que hay en tu casa y sus lugares de uso.

- ¿Cuántos dispositivos hay en tu casa (televisión, videoconsola, tablet, ordenador fijo o portátil, móviles...)? ¿En qué zonas de la casa los usáis?

- ¿Acostumbráis a tener los móviles en la mesa de las comidas? O por el contrario, ¿aparcáis los dispositivos en alguna cesta, parking para móviles, zonas de carga, etc.?

- El uso de pantallas conviene supervisarlo y hacer un acompañamiento a nuestros hijos para que aprendan a utilizarlos responsablemente.

- ¿Existen normas básicas sobre el uso de las pantallas (móviles fuera de las habitaciones, tiempos de uso, etc.)? ¿Tenéis instalado algún tipo de control parental o alguna app de supervisión de uso de pantallas?

- ¿Estás cerca cuando tus hijos navegan en internet?

- Hablar con ellos habitualmente y abrir un diálogo sobre el uso de pantallas es imprescindible.

- ¿Habláis sobre lo que ven en Internet? ¿Sabes quiénes son los influencers de tus hijos? ¿Sabrías decir cuáles son sus videojuegos preferidos?

- ¿Hablas habitualmente con ellos sobre si algo le ha molestado en internet o sobre cómo se comporta en la red?

- ¿Les animas a utilizar internet para potenciar sus aficiones, a través de tutoriales, etc.?

- No todos los contenidos son apropiados. Hay que bucear para encontrar los mejores, teniendo en cuenta edades y gustos.

- ¿Se proponen en casa contenidos para ver juntos o adecuados a la edad de cada uno?

- ¿Se revisan los códigos PEGI? ¿Os informáis sobre tendencias o challenges que se dan en las redes sociales?

- La imaginación al poder: hay un montón de planes que se pueden hacer sin pantallas. Para ello también es importante vuestro ejemplo en el uso de dispositivos.

- Cuando estás con tus hijos ¿cómo es tu uso del móvil? ¿Miras la tele y el móvil a la vez?

- ¿Tenéis instaurado en la familia días sin pantallas y se proponen alternativas de ocio (lecturas, escapadas a la naturaleza, juegos...)?



### 3. Inspírate

¿Quién te puede ayudar en la educación digital de tus hijos? ¿Dónde encontrar inspiración? Hazte con unos buenos referentes, elige buenos libros y webs. Encontrarás contenidos que seguro pueden ayudarte.

### 4. Ahora crea tu propio Plan Digital Familiar

Una vez que ya sabes cómo es vuestra familia, en qué podría mejorar y dónde encontrar inspiración, ¡es el momento de crear tu propio Plan Digital Familiar!

- Cada familia es un mundo, no tengas miedo a crear tus propias normas.

- Cada temporada es distinta, las normas de invierno no valen para periodos vacacionales.

- Elige cinco pautas, ponlas en un lugar visible (como la nevera) y revisadlas con frecuencia para hacer balance.

Además de las normas comunes, puede haber pautas concretas para cada miembro de la familia. Es recomendable que todos colaboren en la creación del Plan Digital Familiar y hagan sus propuestas.

## PERFIL TECNOLÓGICO DE CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA

| | |
|---|---|
| **Padre, 52** | • Usuario muy frecuente del portátil para trabajo.<br>• Uso frecuente del zoom para reuniones.<br>• Consumo frecuente de contenidos en YouTube.<br>• Tiene perfil en varias redes, pero sólo usa Twiter.<br>• Uso de móvil para wasap, correo y llamadas.<br>• Móvil en la mesilla por las noches.<br>• Lee esporádicamente por las noches.<br>• TV canales de pago. |
| **Madre, 48** | • Usuaria habitual de Tablet para el trabajo.<br>• Uso habitual del zoom para reuniones.<br>• Consumo frecuente de contenidos en YouTube.<br>• Tiene perfil en varias redes, principalmente Facebook.<br>• Uso de móvil para wasap, correo y llamadas.<br>• Móvil en la mesilla por las noches.<br>• Antes de dormir ve algún video.<br>• Compra por Amazon y otras plataformas.<br>• TV canales de pago. |
| **Hijo, 22** | • Usuario muy frecuente de portátil para estudios y ocio.<br>• Uso habitual redes sociales de jóvenes.<br>• Tiene perfil en varias redes.<br>• Uso de móvil para redes sociales y llamadas.<br>• Compra por Amazon.<br>• TV canales de pago. |
| **Hija, 18** | • Usuario de ordenador para estudios y reuniones de jóvenes.<br>• Uso habitual redes sociales de jóvenes.<br>• Tiene perfil en varias redes.<br>• Uso de móvil para redes sociales y llamadas.<br>• Se va a cama con el móvil. |

## CONTRATO DE USO DEL PRIMER MÓVIL

# Contrato ante la llegada del primer móvil

**1 Sé educado.**
Cuando suene el móvil, responde con un amable "hola".

No te olvides nunca de la educación. Y coge siempre, siempre, la llamada de mamá y papá.

**2 Desconecta.**
El móvil estará apagado toda la noche y se volverá a encender cuando te despiertes a la mañana siguiente. Si no llamarías al teléfono fijo de alguien durante la noche por temor a que puedan responder sus padres, tampoco llames o envíes mensajes al móvil.

**3 No dependas del móvil para todo.**
No te llevarás el móvil al colegio a no ser que sea estrictamente necesario. Conversa y habla con la gente en persona. Las excursiones y actividades extraescolares requerirán consideraciones especiales.

**4 Sé responsable.**
Si haces un mal uso del móvil y este se cae, se golpea o se estropea, tú eres el responsable. Por tanto, asumirás los costes de la sustitución o de la reparación. Para ello ahorra dinero de tu cumpleaños o realiza otros trabajos: corta el césped, limpia los cristales, haz de canguro. Si el móvil se rompe, es mejor estar preparado.

**5 No mientas.**
No uses el móvil para mentir, hacer tonterías o engañar a otras persones. No te involucres en conversaciones que sean dañinas para los demás. Sé un buen amigo. Compórtate igual que te comportarías en la vida real.

**6 Lo que no dirías a la cara, no lo digas a través de una pantalla.**
No envíes mensajes, correos electrónicos o digas a alguien algo que no le dirías en voz alta a la cara y en presencia de sus padres. Autocensúrate.

**7 Nada de pornografía.**
Busca en la web información que compartirías abiertamente conmigo. Si tienes alguna duda sobre algo, pregunta a una persona. Preferiblemente, a nosotros.

**8 Apaga el móvil o siléncialo cuando te encuentres en lugares públicos.**
Especialmente en restaurantes, en el cine o mientras hablas con otro ser humano. No eres una persona maleducada, no dejes que el móvil cambie eso.

**9 No envíes ni recibas imágenes íntimas**
tuyas ni de otras personas. Algún día estarás tentado de hacerlo, es arriesgado y puede arruinar tu vida de adolescente, joven y adulto. El ciberespacio es más poderoso que tú, y es difícil hacer que algo de esa magnitud desaparezca, incluyendo una mala reputación.

**10 No hay necesidad de documentar todo.**
No hagas millones de fotos o vídeos de todo lo que te rodea. Disfruta. Vive tus experiencias. Quedarán almacenas en tu memoria para siempre.

**11 Deja el móvil en casa de vez en cuando.**
Siéntete seguro de esa decisión. No es un ser vivo ni una extensión de tu cuerpo. Aprende a vivir sin él. Tienes que vencer el miedo a perderte algo que está ocurriendo a través de una pantalla y a estar siempre conectado.

**12 Mantén tus ojos abiertos.**
Observa el mundo que te rodea. Mira por la ventana. Escucha a los pájaros. Date un paseo. Habla con un desconocido. Pregúntate sin necesidad de buscar en Google.

**13 Meterás la pata.**
Te quitaré el teléfono. Nos sentaremos y hablaremos sobre ello. Volveremos a empezar. Tú y yo siempre estamos aprendiendo. Somos un equipo. Estamos juntos en esto.

Firma de los padres: Firma del hijo: Fecha: __/__/____

**Recursos de ayuda para la sanidad sexual**

**YaBastaOnline** https://yabastaonline.com

**Libres en Cristo** https://cursos.libresencristo.org/

**Movimiento TABU** https://www.facebook.com/movimientotabu/

**Fight the new Drug** https://es.ftnd.org/

**A un click de salir** https://www.instagram.com/aunclicdesalir/?hl=es

**Purity Groups** https://es.theboldandfree.com/purity-groups

**Ministerio Restauración** http://ministeriorestauracionargentina.blogspot.com/

**Exodus Latinoamérica** http://ministeriorestauracionargentina.blogspot.com/

**Corazón a Corazón Centro Consejería USA** https://www.drdougweiss.com/

**Manual para el buen uso de las redes sociales**

https://www.rebiun.org/sites/default/files/2017-11/IIIPE_Linea3_Manual_Buenaspracticas_redes_sociales_2014.pdf



**Pautas para detectar el bullyng en nuestros hijos**

https://www.serpadres.es/3-6-anos/educacion-desarrollo/articulo/157303-acoso-escolar-como-detectar-a-los-agresores

**Webs con recursos para la familia**

**Instituto de Formación Familiar INFFA** www.institutoinffa.com

**De Familia a Familia** www.defamiliaafamilia.es

**Enfoque a la Familia** www.enfoquealafamilia.com

**Libres para Amar** www.libresparaamar.org

**De Regreso al Hogar** http://www.deregresoalhogar.org/

**Más por la Familia** https://www.facebook.com/masporlafamilia/

**Ministerio a la Familia de América Latina** http://www.ministerioalafamilia.org/

**Visión Mundial para la Familia** http://www.vmf.cl/