

Salud de víctimas de *ciberbullyng* está expuesta a diversos riesgos: **Padres y establecimientos deben fomentar la alfabetización digital de los adolescentes para prevenir**

Expertos plantean que tener espacios para compartir con ellos, enseñándoles la empatía, pero también discutiendo los desafíos de las nuevas tecnologías emergentes y sus riesgos, son acciones clave.

ANNA NADOR y AMALIA TORRES

El caso de las *deepfakes* —imágenes generadas con inteligencia artificial (IA) que imitan la apariencia de una persona— creadas por alumnos del colegio Saint George's ha puesto nuevamente en la palestra la relación de los adolescentes con la tecnología.

Para Daniel Halpern, académico y director de Tren Digital de la U. Católica, lo ocurrido "entra en la categoría que se conoce como *ciberbullying* y que se manifiesta en el mundo digital por varias razones: es fácil hacerlo, te da una sensación de anonimidad —los adolescentes saben el contenido y es difícil saber quién fue— y no hay reglas casi, no hay una normativa que muchas veces castigue estas acciones".

"Hoy día, para el adolescente, su vida digital, la reputación digital, muchas veces es más importante que la presencial, que lo *offline*. Entonces, se sabe que es donde más daño les hace. Estas razones explican por qué se masifica tanto el fenómeno del *ciberbullying*", agrega.

Estas acciones no son inocuas. Vania Martínez, psiquiatra infantil y del adolescente, académica de la U. de Chile y directora del Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes (Imhby), nombra el riesgo suicida, patologías depresivas y trastornos de ansiedad como algunas consecuencias en la salud que pueden desarrollar las víctimas.

"Probablemente no afecte por igual a todas las personas. Pero como no sabemos a quién le va a afectar más o menos, es importante que se haga acción de prevención. Y cuando hay víctimas, ofrecer ayuda y apoyo. También a los victimarios, porque (si son adolescentes) son personas en etapa de desarrollo que también requieren ayuda", dice. Esto, señala, no quita que deberían ser responsables de sus actos.

Según Halpern, uno de los problemas es que si bien "los adolescentes son nativos digitales, ya que nacieron con la tecnología (...) esto solo es cultura digital, que es distinto a educación o alfabetización digital".

Y explica: "Alfabetización digital es entender las consecuencias de mis acciones, cómo voy a impactar, cómo desarrollo empatía a través de pantalla. Esos son elementos relevantes. Tienen cultura digital, pero no necesariamente es lo mismo que tener alfabetización o educación digital".

Es ahí donde entra el rol de los apoderados y colegios, quienes deben ayudar a los adolescentes a navegar el mundo de la tecnología, aunque los entrevistados recalcan que debe ser un esfuerzo en conjunto. "Los adultos muchas veces vamos más atrasados en esto... Muchas veces les pedimos ayuda a los hijos (para temas tecnológicos)", plantea Martínez. Por eso, dice, la labor de formar sobre un uso adecuado de las redes sociales no puede

quedar solo en los apoderados.

"Hay que tener un acompañamiento, no solo de las familias, también de los colegios, y tener claridad respecto de ciertos valores y límites que se pueden transmitir desde la familia", agrega. Según señala, los adolescentes viven una etapa que se llama "autonomía progresiva", por ello es clave apoyarlos en ese desafío.

Para Halpern, el tema también tiene un trasfondo valórico: "Los padres deben enseñarles herramientas como la empatía, ponerse en la situación del otro", usando espacios familiares como las comidas y cenas u otras actividades grupales. La U. de Harvard tiene The Family Dinner Project, donde se muestran con datos concretos cómo en las familias que comen juntos, que tienen instancias familiares, los jóvenes hacen menos *ciberbullying* o *bullying*, son personas con más valores, porque se dan estos espacios", ejemplifica.

¿Prohibir? "Nunca ha sido de tanto éxito" con adolescentes

Asimismo, el control parental puede ayudar, opina el director de Tren Digital de la UC. Esto permite regular el tiempo de exposición a tecnologías, pero también hace posible "asegurarse que los jóvenes no accedan a contenido que no es apropiado a su edad, considerando que la corteza prefrontal del adolescente no está desarrollada a un nivel como para ser capaz de ver las consecuencias que tienen sus acciones", afirma.

"Para muchas redes sociales, por ejem-



Al trabajar en una buena ciudadanía digital, afirma la psiquiatra Vania Martínez, no solo hay que ver a posibles víctimas y victimarios: "También hay que trabajar sobre personas que actúan como espectadores pasivos, que pueden alertar e ir bloqueando ciertas situaciones".

pló, la edad mínima son 14 años. Y la razón de ello es porque los jóvenes que tienen menor edad no pueden ser capaces de ver todo el impacto que podría tener el efecto de su uso", advierte.

Por su parte, Martínez señala que la recomendación es que el acceso a celulares personales debería ser "sobre los 14 años idealmente, o al menos sobre los 12 años, y no antes que eso, y eso incluye cierta restricción de contenido a las pantallas".

No obstante, enfatiza que "el camino de la prohibición a los adolescentes, en distintas conductas de riesgo, nunca ha sido de tanto éxito. Tiene que ir acompañado: que conozcan los riesgos, los beneficios y además el poner ciertos límites que se tiene que entender por qué se hace. No es el camino de la prohibición, ni de la supervisión parental (total), como sería en el caso de los niños, lo que sucede en el caso de adolescentes".

En ese sentido, apunta Halpern, es relevante que los padres tengan una conversación honesta sobre las nuevas tecnologías y sus peligros: "Es muy importante. Eso genera vínculo, confianza y un ambiente donde uno tiene mayor probabilidad de reducir los riesgos".

"Pero por otra parte, muchos papás y mamás no saben y tampoco se quieren meter en el tema. Pasa lo mismo con los colegios. Por eso es tan importante que los colegios y los papás cuenten con pro-

gramas de alfabetización digital", acota.

Para evitar que ocurran casos como el del colegio Saint George's, la prevención es fundamental. "Los programas en los colegios pueden ser una buena oportunidad para eso, donde se considera el uso responsable de la tecnología y el impacto que pueden tener acciones de este tipo. Hablar de empatía, entender lo que puede suceder a las otras personas, pero también las consecuencias legales del uso de las tecnologías inapropiadas", explica Martínez.

También es necesario que "haya un control normativo, donde se pueda regular y se establezca claramente, por ejemplo, que un estudiante que daña la reputación de otro en el mundo digital con este tipo de acciones queda en condicionalidad extrema, por ejemplo", dice Halpern.

Y añade: "Hoy día, si no hay balance digital, no hay bienestar emocional. El discurso que tiene que primar en los hogares, en los colegios, es que tiene que haber bienestar emocional. Y para ello hay que saber empatizar a través de pantallas, poder cuidarme de los riesgos, ser capaz de ver las consecuencias que tienen mis acciones online en mi mundo *offline*".

Martínez coincide: "Es una reflexión para la sociedad en su conjunto y sin polarizar. Las tecnologías nos van a estar acompañando de aquí en adelante".