# Adolescencia y tecnologías digitales ¿Cómo acompañar?

**Proyecto**
**Adolescencias y tecnología digital: la ruta de los afectos y proyecto de vida**

IIS Instituto de Investigaciones Sociales

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Adolescencia y tecnologías digitales
# ¿Cómo acompañar?

**Proyecto**
**Adolescencias y tecnología digital:**
**la ruta de los afectos y proyecto de vida**

**Producción:**
Instituto de Investigaciones Sociales.
Universidad de Costa Rica

**Equipo de investigación**
Laura Chacón Echeverría
Helga Arroyo Araya

**Equipo asistente**
Andrés Vargas Abellán
Patricia Velásquez Prada

**Texto:** Helga Arroyo Araya
**Diagramación e ilustración:** Olman Bolaños Vargas

**Advertencia:** Este material está hecho sin fines de lucro y para el uso de todas aquellas personas que lo requieren. Por lo cual "ESTA PROHIBIDA SU VENTA".

# Presentación

Este documento de educación popular se realizó en el marco de la investigación del Instituto de Investigaciones de la Universidad de Costa Rica "Adolescencias y tecnología digital: la ruta de los afectos y proyecto de vida". Tiene como finalidad ser una herramienta formativa para padres, madres y personas cuidadoras sobre cómo acompañar a las adolescencias en su relación con las tecnologías.

La era digital ha producido procesos de transformación social, que van estableciendo importancia decisiva en las formas de ser y relacionarse de las infancias y las adolescencias. Así mismo, consideramos que la tecnología digital puede ser un elemento potenciador del proceso de crecimiento adolescente, pero también, si no se acompaña, puede producir efectos negativos.

De modo que, en el acceso a las tecnologías digitales por parte de la adolescencia, cobra importancia el acompañamiento y guía de sus padres, madres y personas cuidadoras, con el fin de que puedan orientarles a un uso que contribuya a su desarrollo y el ejercicio de sus derechos.

Sabemos que esto implica importantes desafíos. Por ello esperamos que este material pueda contribuir a afrontarlos.

# Agradecimiento


- A las personas adolescentes del Colegio Indígena de Shiroles ubicado en Talamanca.
- A las personas adolescentes de las Casas de Escuchas Metrópolis y Saint Exupéry de la Fundación Fundamentes ubicadas en Pavas.

La elaboración de este material ha sido posible gracias a sus recomendaciones sobre cómo les gustaría ser acompañados en el uso de la tecnología digital.

# Contenido

1. El internet en nuestras vidas.....7

2. El internet en la vida de nuestras hijas e hijos.....11

3. La adolescencia.....14

4. Nuestros hijas e hijos adolescentes y el celular.....18

5. Los riesgos del celular.....23

# I. El internet en nuestras vidas

El iternet está presente en nuestras vidas. Lo usamos para muchas actividades, por ejemplo, hacer consultas y búsquedas en Google, para escuchar música, para ver videos, para hacer llamadas, para sacar las citas en el Edus, para escribir mensajes, para leer y para muchas cosas más.

Es indudable que a partir de este momento nuestras vidas empezaron a transformarse muy rápido. Es tanto el cambio que una encuesta del 2024 de la Universidad de Costa Rica reveló que 90% de costarricenses usan redes sociales, un 98% aplicaciones de mensajería por WhatsApp y un 84% las plataformas de entretenimiento.

Ciertamente el acceso a internet nos da muchas oportunidades para aprender; pero también implica riesgos que nos exigen pensar cómo acompañar a nuestros hijos e hijas.

Hace muchos, muchos siglos, en la antigua Grecia, un filósofo, al que le gustaban las ideas, cuyo nombre era Platón inventó un concepto llamado ***"pharmakon"*** para referirse a las cosas que pueden ayudar y dañar al mismo tiempo, por ejemplo una medicina que está hecha para curar, si su uso es muy escaso no tiene efecto, pero si su uso es excesivo puede ocasionar daño. Es decir un mismo producto puede hacer bien o puede maltratar.

**El internet tiene esta cualidad *pharmakon*. Si se usa bien nos puede ayudar y traer muchas oportunidades y beneficios. Pero si no se usa adecuadamente nos puede dañar.**

En la pandemia del COVID 19, que fue una experiencia muy difícil y dolorosa para todas las personas, teníamos que hacer distancia social para protegernos, lo que ocasionaba muchas desventajas y algunas ventajas en el cuidado de la salud. Recordemos entonces que el internet cobró un papel muy importante para podernos comunicar, y su ausencia a veces nos podía dejar un poco aislados (as).

Si embargo, esta pandemia también nos mostró mucho más claramente, que no todas las personas en Costa Rica tienen las mismas posibilidades de acceso y conexión a la tecnología.

De modo que la manera en la que las personas hemos ido teniendo contacto a internet ha sido diferente, según la ubicación donde estamos, las condiciones sociales, y las económicas de los lugares donde vivimos.

Esta desigualdad nos hace sentir **emociones diferentes, como la tristeza, el enojo y la soledad entre otros sentimientos por no tener las mismas oportunidades.** Estas emociones son totalmente válidas porque todas las personas del mundo deberíamos de tener los mismos derechos.

A partir de lo anterior defendemos que **ninguna persona es más o es menos que otra. Todos y todas somos iguales.** Por eso debemos de luchar juntos y juntas para garantizar que todas las personas tengamos derecho a una buena vida.

Nuestro país a lo largo de su historia ha creado diferentes instituciones para proteger y defender los derechos de las personas, como la salud, la educación, el trabajo, la vivienda, las culturas, el medio ambiente, entre otros.

Entre todos estos derechos también se encuentra el **derecho a la tecnología digital**, que nos puede ayudar a expresar opiniones, promover nuestra participación ciudadana, recibir información, conocer de diversos temas, aprender habilidades y estimular nuestra creatividad.

Incluso, ¿sabías que la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en el año 2018, estableció que acceso a la tecnología digital es un derecho humano?

Esto quiere decir, que todos los Estados del mundo deben asegurar que todas las personas cuenten con este acceso, para que puedan vivir bien, protegidas y seguras.

Sabemos que poquito a poco nos hemos ido familiarizando con el uso del internet y haciéndolo parte de nuestras vidas. Pero es tanta la información que a veces no sabemos qué es cierto y qué es falso, ni qué ayuda o qué daña.

# 2. El internet en la vida de nuestras hijas e hijos

No se trata de pensar si los dejamos o no usar el celular, el internet, o las redes sociales, sino de enseñarles cómo usar estas tecnologías de forma segura.

Para no dejarlos que se metan a ese mundo sin que nosotros les acompañemos.

Como nos cuenta la historia, a veces nos sentimos inseguros(as) y desorientados (as) sobre cómo acompañar a nuestros hijos e hijas. Quizás incluso no sepamos usar muy bien el internet y el miedo nos puede llevar a prohibirles el uso del teléfono o al contrario, dejarlos muy solos(as).

**Todos estos sentimientos son muy válidos.** Se producen cuando algo es desconocido y no tenemos la suficiente información y formación.

Lo más importante en estos casos es reconocer que no sabemos y pedir ayuda para aprender. Porque NO IMPORTA LA EDAD QUE TENGAMOS: SIEMPRE PODEMOS APRENDER.

Hola, doña Karla, ¿Cómo le va?
Ay Sandrita, pues aquí muy preocupada porque mi nieto casi no conversa y sólo le gusta jugar videojuegos y yo de eso no sé nada.
HELADOS

En mis tiempos esto no era así.
Uy doña Sandra, vieras que justo acabo de ver un cartel afuera que dice que el INA está dando cursos gratuitos para aprender a usar internet

¿Qué le parece si nos metemos juntas?
Me encanta la idea. Tal vez y hasta pueda aprender a jugar videojuegos con mi nieto.

# 3. La adolescencia

En este camino de aprendizajes es muy importante que podamos reconocer que **ser adolescente en esta época es muy distinto a cuando nosotros y nosotras fuimos adolescentes**.

**La adolescencia es una etapa de crecimiento que implica muchos cambios:** cambios en nuestro cuerpo, en nuestras emociones, en nuestras relaciones, en la manera que vemos el mundo, en lo que nos gusta y lo que no.

**La etapa de adolescencia implica tres grandes transformaciones:**

1. ver el cuerpo cambiar,

2. despedirse de la infancia

3. y cambiar de aquellas que fueron muy importantes como la mamá y el papá o la persona encargada, esta importancia queda en segundo lugar y los amigos y amigas pasan a tener el primer lugar.

Este cambio en el que las personas adolescentes necesitan pasar más tiempo con sus amigos y amigas, a veces como papás, mamás y persona encargada, nos resulta difícil, porque nos duele.

**Pero tenemos que comprender que es importante que suceda, porque a través de estos encuentros con sus amigos y amigas, nuestros hijos e hijas desarrollan independencia, fortalecen su forma de ser y sus gustos, y definen hacia donde poner sus energías y sueños hacia el futuro.**

Nuestra misión como padres, madres y persona encargada es acompañarles y orientarles para que sus amigos y amigas sean personas que les generen impactos positivos.

**Para ello es muy importante conocerles, no juzgarlos y tomarnos el tiempo para compartir intereses.** Recordemos el refrán que nos dice que *"no hay que juzgar un libro por su portada".*

Mamá no podés hablar así de mi amiga.
Pues yo tengo el deber de cuidarte. ELLA NO ME GUSTA. Está tatuada y sólo viste de negro.
Mamá ella es una mujer inteligente, sensible, solidaria. Me ha ayudado en los momentos más difíciles y ¡qué importa el color de su ropa!
¡Vos qué sabes de momentos difíciles! No tenés idea de lo que es la vida. Yo si sé lo que son cosas difíciles.
¡TE PROHÍBO VERLA!
¡Hermana! Acordate cuando éramos jóvenes. No le quites importancia a lo que dice Charlie.
¿Qué te parece si la invitamos a la casa a tomar café y la conocemos?

Unos días después...
Buenas...Pase. Yo soy la mamá de Carlos.
Hola, Muchas gracias.
¿Por qué trae una guitarra?
Ah es que estudio guitarra clásica en la Etapa Básica.
¿En serio? ¿Y vestida así...?
Es que, aunque me encanta la guitarra clásica también me gusta mucho el rock.

## 4. Nuestros hijas e hijos adolescentes y el celular...

Tenemos que comprender que el teléfono es la forma que las personas adolescentes usan para comunicarse con sus amigos y amigas. Por ello, **para las personas adolescentes de esta época el celular y el internet se convierten en un objeto importante que va acompañando su crecimiento**.

Hace algún tiempo, en Inglaterra vivía un doctor que se llamaba **Donald Winnicott**. A él le gustaba mucho trabajar con niños y niñas. Y empezó a observar que cuando los niños y las niñas se separaban de la mamá agarraban una almohadita, una cobijita o un muñeco que les ayudaba a sentirse seguros y seguras. Esto lo llevó a inventar un concepto que se llama ***"objeto transicional"***, para referirse a los objetos que nos ayudan a hacer grandes cambios y sentirnos seguros y seguras en la incertidumbre.

Pues aprovechándonos de este concepto podemos pensar que los objetos digitales son como esta cobijita que nos acompaña cuando éramos chiquitos(as), sólo que en la adolescencia.

**Por eso es importante que entendamos que para nuestros hijos o hijas adolescentes el celular tiene un significado especial y que a medida que van creciendo les posibilita tener vínculos y redes sociales.**

Esto no significa que debemos desprotegerlos, sino Acompañarlos en las formas de relacionarse con las redes. Veamos este ejemplo.

Ay amiga perdón que no te pude contestar ayer. Es que mi papá me quitó el teléfono.

Dice que es para atender urgencias no para chismear. Me enojé tanto.

Qué mal, Lau. ¡Cómo cuesta con los papás!

Vieras que mi mamá antes hacía eso. Pero llevó un curso en la U y ahora hace algo divertido, cuando me ve mucho con el teléfono.

¿Qué hace, Tati?

A veces pensamos que quitar el teléfono o ejercer un excesivo control es la manera de cuidar a nuestros hijos(as). Pero esto más bien los puede aislar, distanciarlos de nosotros y hacer que no confíen.

Debemos comprender que una persona adolescente se encuentre aislada, sin amigos o amigas y con mucha soledad. Puede ser que esté pasando por un mal momentos de tristeza y frustración. Por eso, como padres y madres, podemos ayudarlos más si en vez de controlar cuánto tiempo pasan en el teléfono, les proponemos hacer otras actividades compartidas.

Aquí también identificamos una clave esencial de cómo acompañarles: **es necesario encontrar las vías para comunicarnos y conversar con ellos (as)**. Cada día debemos contar con un espacio de por lo menos 30 minutos para conversar juntos sin el celular. Esto puede ser un acuerdo que se toma en conjunto con nuestros hijos (as) adolescentes.

Los espacios para conversar con nuestros hijos e hijas van construyendo confianza desde ambos lados. Las personas adolescentes necesitan que los padres y madres confíen en ellos para poder sentir confianza.

# 5. Los riesgos del celular

Cuando hablamos de riesgo nos referimos a las posibilidades de que algo pueda hacer daño. El acceso a la tecnología digital, si no se acompaña, puede exponer a las personas adolecentes a diferentes maneras de violencia.

## Violencia digital

La violencia a través de las tecnologías digitales es una problemática actual que produce mucha afectación, porque de manera directa o indirecta puede acosar, amenazar, insultar, atacar, exponer, humillar, maltratar, dañar y agredir a las personas.

**En este tipo de violencia se usan las tecnologías digitales para difundir información de una persona sin su consentimiento, atentando contra su dignidad.** Existen de diferentes tipos, como por ejemplo:

**Ciberbullying:** es una palabra en inglés que une dos conceptos **"ciber"** (sistemas de tecnologías digitales) y **"bullying"** (acoso). Esto supone el uso de plataformas digitales para humillar, amenazar, acosar, avergonzar o insultar a otra persona.

**Sexting:** es una palabra que une dos conceptos en inglés **"sex"** (sexo) y **"texting"** (mensajear). Se produce cuando entre terceros se difunden en redes sociales o correos electrónicos, mensajes, fotografías, audios o videos, con contenido sexual sin consentimiento de la persona expuesta, que exponen su intimidad y privacidad.

**Sextorsión:** es cuando una persona **amenaza con publicar contenido o información personal de carácter sexual** y para no hacerlo realiza chantajes o presiones a la persona víctima.

**Grooming:** es una palabra en inglés que significa **acoso**. Este tipo de violencia se produce cuando una persona adulta acosa por internet a una persona menor de edad con la finalidad de ejercer control sobre ella. Para ello primero el adulto intenta ganarse la confianza de la persona menor de edad.

**Doxing:** es una palabra en inglés que significa **publicar información privada** de otra persona sin su consentimiento.

**Shaming:** es una palabra en inglés que significa **avergonzar**. Este tipo de violencia se produce cuando alguien humilla a otra persona por redes sociales.

**Happy slapping.** Expresión en inglés que significa "**cachetada feliz**". Este tipo de violencia se produce cuando una persona graba una agresión verbal, física o sexual hacia otra persona y después la publica en redes sociales.

**Es indispensable que podamos ir construyendo otra manera de relacionarnos con nuestros hijos e hijas. Una forma que no sea desde los regaños, sino desde la escucha, la comprensión, la comunicación, la ternura y el cuidado.**

Esto hace posible que si nuestros hijos o hijas Llegan a enfrentar una situación que pueda ponerlos en peligro, ellos o ellas sientan la confianza de pedirnos ayuda de forma inmediata.

Vos sabés que yo soy de otra época pero, aunque sea de otros tiempos, vas a contar conmigo, en las buenas y las malas.

Te pido por favor que hablemos.
Quizás hay cosas que tal vez yo no entienda, pero trataré de buscar a alguna persona que me guíe para ayudarte de la mejor manera.

le envié una foto desnuda a un compañero y ahora todo el colegio la tiene.

Hija...esto me duele mucho
Pero más me duele que tengas que sufrir esta situación de violencia.

Tenemos que poner una denuncia.
¡NO MAMÁ, yo no quiero eso!

Va a ser peor.

Es peor si no lo denunciamos. Porque vos tenés derecho a tu privacidad y estas personas tienen que aprenderlo.

Lo que están haciendo está muy mal y solo denunciando vamos a hacer una diferencia.

*Al día siguiente, conversan con la orientadora la situación.*
... y estas son los chats en los que circularon la foto.
Ana, no vamos a permitir estas formas de violencia.
Sos muy valiente en denunciarla.
Vamos a aplicar el protocolo del MEP contra el bullying.
Como te he explicado en las clases, el bullying es una forma de violencia, que se manifiesta por conductas abusivas que generan mucho daño.
Vos vas a recibir acompañamiento en todo momento.

*La orientadora hace la investigación y al verificar la situación de violencia coloca la denuncia en las instancias respectivas:*

La cercanía, el respeto, la comunicación y la conexión con nuestros hijos e hijas, es la mejor manera de protegerlo y acompañarlos en la realización de sus sueños en lo quieren ser en el futuro.

# Teléfonos para denuncias sobre situaciones de violencia contra personas menores de edad

**PANI:** 800-2262626 / 1147

**OIJ:** 800-8000-645

**Emergencias:** 911

**Ministerio de Educación Pública:** 2256-7011

**Dirección de Vida Estudiantil:** ext. 2306

**Contraloría de Derechos Estudiantiles:** ext.2300

# Para hacer denuncias en línea

**Ministerio Público**
http://ministeriopublico.poderjudicial.go.cr/gestion_proyectos/serviciosenlinea/index2.html

**Patronato Nacional de la Infancia**
http://www.pani.go.cr/index.php?option=com_mail&view=complaint

**Ministerio de Educación Pública**
http://www.mep.go.cr
**Correo electrónico:** derechosestudiantiles@mep.go.cr

**Dirección de Vida Estudiantil, Departamento de Convivencia Estudiantil**
http://www.vidaestudiantil.cr
**Correo electrónico:** vidaestudiantil@mep.go.cr

**Contraloría de Derechos Estudiantiles**
**Correo electrónico:** derechosestudiantiles@mep.go.cr

# Referencias


Brenes Peralta, C, Siles I y Tristán Jiménez L (2024). II Informe sobre el uso de plataformas digitales en Costa Rica 2024. San José: Centro de Investigación en Comunicación de la Universidad de Costa Rica

Ministerio de Educación Pública (2016). Protocolo de actuación en situaciones de bullying. San José: MEP.

https://drea.mep.go.cr/sites/default/files/publicaciones-anexos-2023/Documento-Protocolo-Bullying.pdf

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

EDICIONES
Instituto de Investigaciones Sociales

**Con el apoyo de:**