

Guillermo Cánovas

Autoregulación digital

Cómo educar en el uso
responsable de la tecnología

Prólogo de **Javier Urra**



Dirección del proyecto: Violeta Calvo
Diseño: Dirección de Arte Corporativa de SM
Corrección: Juana Jurado
Edición: Sonia Cáliz

© SM, 2021

ISBN: 978-84-139-2222-5
Depósito legal: M-19820-2021

Impreso en España / *Printed in Spain*

Debido a la naturaleza dinámica de internet, SM no puede responsabilizarse por los cambios o las modificaciones en las direcciones y los contenidos de los sitios web a los que se remite en este libro.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo	7
Introducción. Los tres retos	11
Primera parte. El urgente reto de la información	
Capítulo uno. El alumnado ante la verdad y la mentira en internet	19
• Infoxicación, curación de contenidos y verificación	27
• Noticias falsas o <i>fake news</i>	30
• ¿Quiénes las crean y con qué objetivos?	33
• ¿Por qué nos las creemos?	36
• ¿Cómo nos afectan las <i>fake news</i> ?	37
• ¿Cómo identificar las <i>fake news</i> ?	41
Capítulo dos. El <i>phishing</i>	47
• ¿Cómo se lleva a cabo?	49
• <i>Spear phishing</i> , de clonación y <i>catphishing</i>	56
• ¿Cómo identificar el <i>phishing</i> ?	58
• Test de <i>phishing</i>	61
Segunda parte. Afrontar la sobrestimulación y la falsa multitarea	
Capítulo tres. El problema de la sobrestimulación	65
• Del juego no reglado al aburrimiento	69
• La falsa multitarea	71
Tercera parte. Frenar las adicciones y el uso patológico	
Capítulo cuatro. Las bases biológicas de la adicción:	
el papel de la dopamina	79
• Identificar los factores facilitadores de la conducta adictiva	81
• La faceta social	82
• El alivio emocional	87
• Los objetivos	91

• La teoría de la comparación	95
• El progreso gradual	98
• El sistema de recompensa variable	101
• La frecuencia estímulo-respuesta	103
• El desarrollo de nuevas identidades	104
Capítulo cinco. Criterios para identificar el uso patológico	107
• Saliencia, tolerancia y modificación del humor	109
• Uso compulsivo, anticipación y autocontrol	110
• Conflictos, síndrome de abstinencia, recaída y alivio emocional	112
Capítulo seis. Desarrollo de un cuestionario o autotest	117
• Factores que se han de valorar	119
• Niveles y regularidad	124
• Valoración del autotest	125
• Consideraciones sobre los test	127
Capítulo siete. Aprender a detectar las conductas patológicas en el entorno tecnológico	131
• Uso patológico del <i>smartphone</i>	133
• Uso patológico de los videojuegos	138
• Uso patológico de las redes sociales	140
• Uso patológico de la pornografía <i>online</i>	148
• Uso patológico de las compras en internet	153
• Uso patológico de las apuestas <i>online</i>	157
• El correo electrónico, las series y otros entornos	159
Capítulo ocho. Autorregulación y estrategias de afrontamiento	163
• Modificación de las costumbres, interruptores, abstinencia y metas	166
• Reestructuración cognitiva: los sesgos y distorsiones cognitivas	173

Prólogo

Javier Urra es doctor en Psicología con la especialidad de Clínica y Forense, doctor en Ciencias de la Salud, profesor en Pedagogía Terapéutica y psicólogo en excedencia voluntaria de la Fiscalía del Tribunal Superior de Justicia y de los Juzgados de Menores de Madrid. Fue el primer Defensor del Menor. Ha comparecido en el Senado Español, informando sobre menores y nuevas tecnologías (*Nuevas tecnologías: riesgos y prevenciones. Informe de la ponencia de estudios sobre los riesgos derivados del uso de la red por parte de los menores, 2014*). Ha publicado algún libro referente al uso de las nuevas tecnologías y ha participado en la *Guía de actuación contra el ciberacoso: padres y educadores. Inteco*.



Siempre es un honor escribir unas palabras que introducen un texto que nace del esfuerzo, del conocimiento y de la elección de un tema objetivamente importante.

Un libro, al igual que un matrimonio, exige la voluntad de dos, con sus expectativas, divergencias y reencuentros. SM es una editorial de muy prestigiosa historia y Guillermo Cánovas un hombre activista, desde el primer día, ante los retos y riesgos de las denominadas nuevas tecnologías.

Leer el prólogo y consultar la bibliografía reseñada nos anticipa el rigor y la validez del texto. Este es el caso. El respeto al lector exige orden, criterio y capacidad para priorizar, para subrayar lo esencial.

Sabemos que el inicio no lo es todo, pero incita a seguir leyendo, o predispone a abandonar. Hablar del COVID-19 es previsible, reseñar cuál es el primer país en reconocer y aprobar una *Carta de Neuroderechos*, no.

Sabemos lo que acontece, lo describimos, Cánovas profundiza, define, explica, sorprende: tecnología persuasiva... olores y teléfonos móviles. El prologuista se

sumerge en la lectura atraído por la oferta y por la esperanza compartida en la educación.

Los buenos ejemplos se requieren; los datos, en número austero y significativo, se agradecen; derribar tópicos, se aplaude. Guillermo no se queda en las manidas recetas, ni en el alarmismo. Aporta qué y cómo abordar situaciones, consultas. Eso es saber y dota a las páginas de utilidad.

Claro que todos sabemos qué son las noticias falsas, pero ¿sabemos cómo funcionan?, ¿cuál es la razón por la que somos víctimas propiciatorias?

El autor de este texto, junto a aportar su propia visión de esta temática, se siente ilusionado haciendo de telonero de un texto donde el lector quedará perplejo, por citar un ejemplo, cuando conozca qué ocurrió en las elecciones de Estados Unidos de 2016 con las noticias falsas.

Como psicólogo que soy, me gusta analizar no tanto las conductas de las personas como lo que las mueve a ellas. Al respecto, Guillermo busca dar respuestas. El ser humano poco sabe de lo esencial, de ahí la filosofía, las preguntas clave, sin respuesta. Pero, al menos, debemos manejar las herramientas, también las tecnologías, sabiendo utilizarlas, conociendo sus opciones, sus riesgos.

Entendamos que los niños y las niñas, por muy nativos que sean, no conocen el mundo digital, lo que oculta, y esperan —no desean— supervisión de unos adultos que, en algunas ocasiones, se ven superados o hacen dejación. Usted, ¿sabe lo que es egosurfing?, pues siga leyendo.

Conozco y admiro a Guillermo Cánovas desde 1996, año en que fui nombrado primer Defensor del Menor. Hace un tiempo lo invité para que disertara en una *webinar* organizada por Recurra-Ginso sobre el tema que nos reúne. Fue un acierto pleno.

Permítanme aquí compartir con ustedes que tengo el honor de ser el director clínico de Recurra-Ginso, once años con una consulta de salud mental en la calle Corazón de María 80, de Madrid, y un centro terapéutico en Brea de Tajo, por donde han pasado y residido mil jóvenes con una estancia media de diez meses. Pues bien, ¡en nuestro centro no están permitidos el teléfono móvil ni el ordenador, salvo para estudiar y ser supervisado por los profesionales! Créanme, ni un solo problema, ni uno solo, ¿adicciones? Eso sí, el horario está lleno de contenido. ¡Sé-pase!

Sí, estamos de acuerdo con Guillermo en cómo deben utilizar los menores el tiempo, o estar en contacto con la naturaleza, o cómo manejar el aburrimiento. Sí, se aprecia su contacto con el profesorado.

Tiene especial relevancia en esta obra, entiendo, la parte que se ocupa de las adicciones, de la presión social. Aplaudo el maridaje de adolescencia y Epicteto. Y agradezco que se aborden temas de gravedad como la anorexia. También cuenta con un conjunto de test significativo, relevante.

Ya en 1996, Cánovas publicó *La otra cara de la pornografía*. Hoy, los niños interiorizan pornografía violenta, equívoca, peligrosa, dañina, y lo hacen desde más corta edad. Cuando disfruté siendo el presidente de la Red Europea del Defensores del Menor intervinimos de manera eficaz al respecto. Hoy, aprecio una preocupante dejación, preocupante.

Sí, red social, riesgo real. Un libro necesario, gracias a Guillermo, al equipo de SM. Y gracias por señalar cómo prevenir, cómo intervenir, cambiar hábitos, reestructurar cognitivamente.

Precisamos referentes. ¿Cómo educarán los adolescentes de hoy?

Dicto conferencias en pueblos y ciudades de España y en todos me solicitan que dé orientaciones sobre el tema digital. Me llaman de medios de comunicación y me preguntan por las nuevas tecnologías y lo que eso conlleva en nuestros niños, y lo que supondrá en el futuro. Me citan responsables políticos preocupados, deseosos de elaborar alguna guía para familias, algún vídeo para menores.

Este libro trata de un tema que, desde hace ya años, se ha convertido en prioritario, pues muchos padres y madres, y otros educadores, consideran que reman contracorriente, que sus hijos e hijas han sido abducidos por las nuevas tecnologías, y eso les impide conversar, analizar, compartir y disfrutar.

Estamos todos de acuerdo en que las nuevas tecnologías son una maravilla, que facilitan la globalización, el sentido de pertenencia, dentro de un mismo planeta. Si embargo, no es menos cierto que hemos de estar alerta para saber utilizar un instrumento que informa, pero no aporta conocimiento, que oculta a delincuentes, a pederastas, a aprovechados, a timadores, a quien chantajea, a quien da un malísimo ejemplo.

Es por esto por lo que, como decía al inicio, resulta de sumo interés que un verdadero experto como Cánovas publique un libro que, siendo breve, está lleno de contenido, para saber por dónde andamos, cómo hemos de actuar, qué hemos de evitar.

Diariamente, conseguimos que sucedan muchas cosas, sin saber cómo se producen. Pero en el ámbito digital precisamos nosotros mismos, y lo demandan nuestros hijos, entender qué subyace, cuáles son las ofertas, por qué son tan atractivas, qué es pertinente y qué es contraproducente, según qué edades, mentalidades, personalidades, relaciones sociales.

El ámbito digital permite rehuir el contacto con otros seres humanos, con la naturaleza, con los iguales, dialogar y debatir. Si la convivencia requiere del contacto de piel con piel, no puede, no debe quedarse hibernada tras una pantalla.

Estas páginas no exorcizan los nuevos avances, solo profundizan en sus intereses. Claro que la Revolución Industrial supuso un avance para la sociedad, pero es innegable que tuvo un coste, y grave. Ahora es como si camináramos a ciegas

por un terreno que nos sigue pareciendo desconocido, que nos genera incertidumbre y que dificulta ser legislado.

Día habrá en que manejemos el instrumento, la tecnología, en que seamos dueños de él. Pues, al fin, el ser humano es naturaleza, fisiología, biología, psicología, cultura, sociedad, y espiritualidad. Los instrumentos son importantes, pero no son la esencia de nuestro ser, de nuestro estar, de nuestro aspirar existencial.

La vida exige un sentido, una razón, un objetivo. Algunos, y desde siempre, supimos cuál era. Somos afortunados. Pero otros necesitan orientación.

Este prólogo busca enriquecer, desde el estudio y la experiencia, un texto que ya, por sí mismo, es muy rico y digno de ser felicitado. Estoy convencido de que quien lea este libro lo hará desde el cariño y el compromiso con la educación, siendo consciente de que los problemas que tiene la humanidad, como la droga, la prostitución, la violencia, el maltrato, la tortura, solo conseguirán erradicarse desde una correcta educación, que exige la implicación de toda la sociedad, pues hoy más que nunca educa la red social, más allá de la tribu. Por eso el profesorado, las maestras y los maestros, los abuelos y las abuelas, las madres y los padres, hemos de ocuparnos, y no solo de preocuparnos, por lo que nuestros menores consumen en el ámbito digital. Pero, junto a ello, las administraciones públicas, las empresas, tienen un reto ético, cívico, social, irrenunciable.

Miren, si en el centro terapéutico de Recurra-Ginso diéramos un día un yogur caducado es más que probable que me clausurasen el centro, y con razón. Sin embargo, nuestros menores, nuestros adolescentes, consumen a veces productos mucho más tóxicos que los confunden con respecto a lo que son los verdaderos valores, virtudes y compromisos de todo miembro de esta especie humana, que siempre mirará por el bienestar universal.

El ser humano crea, inventa, desarrolla técnicas y herramientas, y está en su compromiso hacerlas positivas, convertirlas en instrumentos que beneficien a cada persona en lo que respecta a sus derechos, sus responsabilidades, su libertad, y conseguirlo para vivir en una sociedad más libre, más justa y más fraterna.

Introducción

Los tres retos

La presencia y el protagonismo del mundo digital en nuestras vidas es una realidad ya incuestionable que, además, se manifiesta con una clara tendencia a colonizar la mayor parte de los aspectos de nuestra vida: desde el trabajo o los estudios hasta el ocio, pasando por las relaciones personales.

Lo cierto es que sin la actual tecnología no hubiera sido posible que millones de alumnos y alumnas, de todo el mundo, continuaran con su formación escolar durante la pandemia generada por la COVID-19. Lo mismo ha sucedido en el mundo laboral, donde ya casi nadie concibe trabajar sin un correo electrónico, un teléfono móvil, herramientas de videoconferencia, etc. El ocio de muchas personas, menores de edad y adultas, es en gran medida digital, y las relaciones personales se desplazan cada vez más hacia estos entornos. De hecho, más de un 40 % de las parejas que se forman en la actualidad se han conocido a través de internet, en un porcentaje muy superior a las que se conocen a través de familiares, amistades o en el entorno laboral¹.

El mundo digital ha llegado para quedarse, y los niños y los adolescentes lo han abrazado sin titubeos. Están y van a seguir estando en estos entornos, por lo que nuestro planteamiento debe ser educar en el uso saludable de herramientas que van a utilizar a lo largo de toda su vida. Y esto hemos de hacerlo de una forma consciente y con determinación, tanto desde las familias como desde los centros educativos. Sin demonizar, pero con el claro objetivo de dotar a los menores de los

¹ MICHAEL J. ROSENFELD, REUBEN J. THOMAS, and SONIA HAUSEN: *Disintermediating your friends: How online dating in the United States displaces other ways of meeting*. Published in the Proceedings of the National Academy of Sciences. Volume 116, issue 36, 2019.

mecanismos necesarios para desarrollar su sentido crítico, observar lo que está sucediendo con perspectiva y adoptar un papel activo a favor de sus derechos. Mostrándoles cómo esquivar la manipulación, los condicionamientos mejor o peor intencionados, y preparándolos, en definitiva, para un complejo mundo en el que apenas tenemos experiencia previa. Esto implica también formarnos nosotros como adultos.

En estos momentos tenemos **tres retos muy importantes** a los que es necesario dar respuesta de forma inmediata. Se trata de cuestiones que afectan directamente no solo a la formación de los más jóvenes, sino sobre todo a su libertad y capacidad para tomar decisiones:

1. Me estoy refiriendo, en primer lugar, al reto que supone afrontar un internet que comienza a inundarse de **información falsa y sin contrastar**. Una invasión de *fake news* y técnicas de ingeniería social como el *phishing* que pretenden obtener todo tipo de datos sensibles mediante el engaño a través de correos electrónicos, mensajes o webs falsas. Se estima que, en 2022, más de la mitad de las noticias que circularán a través de internet serán falsas, y esta es una realidad con la que tendrán que lidiar los alumnos que busquen informarse sobre cualquier tema acudiendo a la red².
2. En segundo lugar, me refiero también al silencioso problema de **la sobrestimulación y la falsa multitarea**, que los llevan a saltar de un estímulo a otro sin lograr centrar su atención.
3. Y, en tercer lugar, al **creciente impacto de los trastornos adictivos**, que pueden atarlos a determinadas herramientas, contenidos o prácticas.

Y es urgente afrontar estos tres retos, porque están coincidiendo en el tiempo dos circunstancias que me parecen preocupantes. Por un lado, resulta abrumadora la velocidad y el nivel de desarrollo que está alcanzando la tecnología. Cada día se venden más de 4 millones de teléfonos móviles en el mundo, y ya hay más habitantes con un *smartphone* que con agua corriente. Estos aparatos no solo interactúan con la vida de las personas, sino que la condicionan. No es el tema que trataré en este libro, pero solo recordaré en esta introducción que constituyen la principal fuente de información sobre cada persona: sus fotografías, su ubicación en cada momento del día, sus costumbres, gustos, inquietudes, contactos y relaciones que establece, manifestaciones a las que asiste, centros religiosos que frecuenta, y un largo etcétera del que creo que la mayoría de las personas no son conscientes. La realidad virtual, la realidad aumentada, los sistemas de reconocimiento facial, la inteligencia artificial con todas sus aplicaciones nos sitúan ante una tecnología que ya no tiene apenas límites.

² CONSULTORA GARTNER: *Predicciones Tecnológicas para el 2018*, 2017.

Recuperado de <https://www.gartner.com/smarterwithgartner/gartner-top-strategic-predictions-for-2018-and-beyond/>.

Por situar un poco al lector y poner un ejemplo de por dónde vamos ya, aprovecho para recordar que el pasado mes de mayo (2021), Chile se convertía en el primer país en reconocer y aprobar —por unanimidad y en la Cámara Alta—, una *Carta de Neuroderechos*. Se trata de un marco legislativo que protege la integridad mental de la persona frente al avance de la inteligencia artificial y otras nuevas tecnologías.

Hasta ahora, solo interactuamos con dichas tecnologías a través de dos sentidos básicamente: la vista y el oído. Interactuamos con los teléfonos móviles a través de la visualización de imágenes en forma de fotos, vídeos, películas o textos, y escuchamos los sonidos, palabras o músicas que emiten. Pero dentro de poco se incluirá el olfato, y esto va a tener un impacto que no sé si los propios desarrolladores vislumbran. Los olores generan unas asociaciones muy potentes, y tienen un poder evocador de recuerdos que no poseen otros sentidos. La corteza olfativa primaria tiene conexión directa con la amígdala y el hipocampo, y este último está involucrado en los procesos de aprendizaje y memoria. La amígdala, por su parte, conecta los olores con nuestras emociones. Entre ambas zonas del cerebro se encargan de asociar olores y emociones con recuerdos, y los vínculos son mucho más intensos y duraderos que los creados por las imágenes o los sonidos. De hecho, el olfato es el único sentido cuya información no tiene que pasar primero por el tálamo, como sucede con los demás, sino que llega directamente a los centros emocionales y de memoria del cerebro.

Pues bien, ya se está trabajando sobre cómo generar olores desde nuestros teléfonos móviles. ¿Se imaginan lo que supondría que nuestro teléfono comenzara a emitir olor a café recién hecho a determinada hora de la mañana, o cuando nos estamos acercando a un establecimiento concreto? ¿O si, cuando estamos mirando la cartelera de películas con el *smartphone*, comenzara a emitir olor a palomitas? ¿O cómo actuaremos si desprende olor a pan recién hecho? Hasta ahora se están probando difusores de olores conectados al móvil, aunque todavía externos a este, pero veremos lo que sucederá cuando se consiga integrarlos. Recordemos que todo lo que está sucediendo hoy era ciencia ficción hace pocos años.

Sin embargo, el avance de la tecnología podría ser calificado simplemente como *espectacular* si no fuera porque coincide con esa segunda circunstancia que advertía anteriormente: el avance de la psicología y las neurociencias aplicadas al *marketing* y al denominado *neuromarketing*. El conocimiento que estamos acumulando sobre cómo funciona nuestra mente puede tener muchas y muy distintas aplicaciones. La llamada “tecnología persuasiva” entronca con la psicología del refuerzo intermitente. Las grandes empresas tecnológicas desarrollan técnicas dirigidas a secuestrar nuestra atención, y hacen muy difícil para niños y adolescentes —también para los adultos— regular el uso de herramientas como redes sociales, videojuegos, plataformas de encadenamiento de vídeos, etc.

Tal y como señalaba el fundador de Netflix, Reed Hastings, en una mesa organizada por *The Wall Street Journal*: “En Netflix competimos por el tiempo de los clientes, así que nuestra competencia incluye Snapchat, YouTube, dormir, etc.”³. Y así es, las técnicas utilizadas por las grandes tecnológicas pugnan por ocupar nuestro tiempo. Y diría que ya lo han conseguido en su mayor parte. Llevo años trabajando con alumnos de toda España sobre el concepto de *dieta digital*, centrado en la autorregulación respecto al uso de la tecnología. Durante las sesiones realizamos test de adicciones que ellos mismos autocorrigen al terminar cada sesión. Una de las preguntas que obtiene siempre las mayores puntuaciones, en todas las edades y los entornos, es la siguiente: *Cuando no sabes qué hacer, ¿lo primero que haces es coger tu móvil?* La respuesta más seleccionada suele ser “siempre” o “casi siempre”. Puntuaciones muy similares obtiene también esta otra pregunta: *¿Notas que le dedicas cada vez menos tiempo a otras actividades que no están relacionadas con el móvil?* Son innumerables las ocasiones en las que un alumno o alumna de cualquier edad me ha hecho comentarios como este: “No soy capaz de dejar de ver vídeos en TikTok”, o “no puedo dejar de ver historias en Instagram”. Reflexiones que ellos mismos lanzan desconcertados cuando deciden compartir sus experiencias con los demás. El *smartphone* ya ha conseguido su atención, ya le quita tiempo al sueño, a las comidas, a los estudios, al deporte, a la lectura y a otras formas de ocio. Profundizaremos en estas cuestiones más adelante y veremos el papel que desempeña la tecnología en cada circunstancia, cuando ese uso es abusivo.

Sin embargo, la verdad es que el fundador de Netflix solo hablaba de la primera fase que consiste, en efecto, en captar nuestra atención. Pero hay más fases posteriores que llevan tiempo en marcha. El expresidente y cofundador de Facebook y también fundador de Napster, Sean Parker, en un evento organizado por Axios en Filadelfia, afirmó ante los medios de comunicación lo siguiente: “Explo-tamos una vulnerabilidad de la psicología humana. Los inventores de esto, tanto yo como Mark (Zuckerberg) o como Kevin Systrom (Instagram), y toda esa gente, lo sabíamos. Y lo hicimos igualmente”. Se refería a las técnicas que utilizan para condicionar nuestras reacciones y nuestras decisiones a partir de pequeños chutes de dopamina, provocados por pequeños y constantes estímulos, que se aprovechan, además, de una necesidad básica del ser humano: la necesidad de aceptación y validación por parte de los demás. Ya saben cuál es la etapa en la que más dependemos de la opinión de los demás: la adolescencia. Y solo hay algo peor que no sentirse integrado, y es sentirse rechazado. El rechazo del grupo de iguales genera auténtico pánico, y es interpretado por los adolescentes como una amenaza a la propia vida. De hecho, las zonas del cerebro adolescente que reaccionan al rechazo

³ HASTINGS, R.: “Where Netflix Sees Potential –and Risks”. Recuperado de <https://www.wsj.com/articles/where-netflix-sees-potentialand-risks-1477880280>. 30 de octubre de 2016].

son las mismas que lo hacen ante una amenaza física o ante la falta de alimento. La raíz de todos estos comportamientos tiene un denominador común: procurar la supervivencia de la especie, como veremos más adelante.

No estamos hablando “solo” de secuestrar nuestra atención, sino de aprovechar los conocimientos que vamos acumulando sobre cómo funciona nuestro cerebro para condicionar finalmente nuestras decisiones. Y no solo como consumidores, sino también como votantes. Tal vez es el momento de recordar los 5000 millones de dólares de multa que la Comisión Federal de Comercio de Estados Unidos le ha impuesto a Facebook por compartir información sobre 87 millones de ciudadanos con la desaparecida consultoría política Cambridge Analytica. Tal vez habría que recordar las multas impuestas a TikTok o a Google en relación con la protección de datos de sus usuarios. La propia Agencia Española de Protección de Datos —la AEPD— ha multado a Facebook-WhatsApp ya en varias ocasiones. Pero tampoco es el objetivo de este libro, ni haré un recorrido por todas las sanciones impuestas en Estados Unidos, Europa, Australia... Solo pretendo recordar a familias y educadores que, realmente, no estamos hablando “solo” de ayudar a niños y adolescentes a regular el uso que hacen de la tecnología para evitar que desarrollen posibles trastornos adictivos. Estamos hablando de algo que tiene implicaciones que van mucho más allá, y que afectará a sus vidas a medio plazo.

La tecnología no es un problema en sí misma, pero la forma en que se utilice sí puede serlo. Nuestra labor debe consistir en facilitar a nuestros hijos y alumnos un uso seguro, responsable y saludable de las distintas herramientas. Se trata de utilizar la tecnología evitando que los niños y adolescentes se conviertan en el propio producto, y esto es mucho más que una frase hecha. Nuestra tarea consiste en educarlos como usuarios libres y conscientes. Y tenemos la mejor herramienta de todas para lograrlo: la educación.

Para terminar esta introducción, he de aclarar que, aunque pudiera no parecerlo, soy optimista en este tema. Parto de un planteamiento positivo. Creo en la capacidad de reacción del ser humano, en el potencial de las nuevas generaciones y en nuestra determinación como adultos. Estoy convencido de que esta lucha la vamos a ganar, incluso perdiendo en algún momento. Pero hay que tener muy claro primero qué es aquello a lo que nos enfrentamos. No estamos en guerra con la tecnología. Los teléfonos móviles, las redes sociales o los videojuegos no son el enemigo. Solo ganaremos si tenemos claro que el camino es la educación, y que hay que dedicar tiempo y esfuerzo a esta tarea. El enemigo que debemos batir es la conectividad permanente, la dispersión de la atención, la sobrestimulación, las técnicas de manipulación y condicionamiento. Luchamos contra la dependencia, contra la falta de autoestima, contra nuestros miedos, la envidia, la falta de empatía y el narcisismo.

Una generación de niños y adolescentes bien educados y preparados dejará atrás los actuales problemas relacionados con la tecnología. Nuestra tarea consiste en facilitar las herramientas necesarias a esa generación. Si los preparamos bien, ellos harán el resto.

La **educación** funciona.

Primera parte
El urgente reto de la
información