



## ALTERNATIVAS

■ Algunos psicólogos recomiendan más contacto físico

Ya hay algunos restaurantes que cuentan con inhibidores para que no se pueda utilizar el teléfono durante la velada

## Conviene que el ordenador esté al alcance de los mayores

Las formas de prevenir un uso indebido del móvil y el ordenador pasan por limitar el tiempo de utilización y, en el caso de los jóvenes y niños, por el control parental

JUAN CARLOS HERNÁNDEZ  
SALAMANCA

Los riesgos asociados a las nuevas tecnologías de la comunicación avanzan tan deprisa como la industria del sector. Fundamentalmente se concretan en riesgos técnicos, como los virus y los problemas de seguridad, y en personales, como las adicciones, los problemas de socialización y delitos contra las personas.

José Ignacio Lorenzo, propietario de la empresa salmantina CAB Soluciones Tecnológicas, explica que se pueden acotar siete grandes riesgos, asociados tanto a los adultos como a los menores. El primero se refiere al acceso a los contenidos inapropiados, como de tipo sexual, racista o violentos. El segundo es el contacto con desconocidos que facilitan las redes sociales y que pueden ser una vía para que perdamos el control sobre nuestra información personal. Luego están los fraudes o estafas "que pueden hacer incurrir al usuario en un gasto excesivo de teléfono o de Internet".

Un cuarto riesgo estrechamente asociado a los menores es el llamado *grooming*, que consiste en que un desconocido adulto contacta con ellos haciéndose pasar por menor con el fin de obtener información suya sin que los padres tengan conocimiento. Una variante

del *grooming* es el denominado *sexting*, una acción que consiste en que alguien te saca fotos de carácter sexual o eróticas con el móvil y las cuelga en las redes sociales sobre las que la víctima no ejerce ningún tipo de control o ni siquiera se entera de que existen. Ese es el *sexting* activo. El pasivo se produce cuando alguien recibe esas imágenes, según explica Lorenzo.

### El 'ciberbullying'

El otro gran riesgo para los menores es el llamado *ciberbullying*, una variante del que hasta ahora se producía en los centros escolares (el *bullying* o maltrato reiterado de uno varios individuos hacia otro) y que ahora también se realiza "en las comunicaciones por correo electrónico y mensajería instantánea", comenta el propietario de CAB Soluciones Tecnológicas.

Los dos últimos riesgos son de carácter tecnológico, y consisten en la infección de los equipos por un virus y la recepción de correo no deseado.

Para prevenir los efectos indeseados del uso de las tecnologías de telefonía e Internet, lo principal, según señala Lorenzo, "es definir lugares y espacios en la propia casa para utilizar esos dispositivos, y evitar que los menores puedan acceder a Internet tanto por el móvil como por el ordenador en su habi-

tación o en el colegio. Lo ideal sería que lo hicieran en el salón".

La otra regla fundamental para controlar los problemas pasaría por "evitar el exceso de tiempo de uso de los dispositivos y controlar su utilización con la contratación de tarifas limitadas o la instalación de aplicaciones que bloquean los dispositivos cuando se alcanza un consumo determinado".

Es como poner puertas al campo, antes de llegar al campo. "Es preferible adoptar ese tipo de medidas antes que imponer una prohibición que sabemos que no llegará a buen puerto. Se trata de educar desde la responsabilidad, pero tomando conciencia de los problemas que conlleva un mal uso de estas tecnologías", concluye José Ignacio Lorenzo.

Es aquí donde adquiere gran relevancia la figura de los padres, tutores o de los responsables de los menores que usan estos dispositivos. Los jóvenes y los menores, entre quienes está generalizada la utilización de las nuevas tecnologías de la comunicación. "Es complicado, porque todos tenemos mucho tiempo para estar conectados, pero la información es la mejor herramienta para evitar problemas técnicos, de uso y de adicción", comenta José Ignacio Lorenzo, propietario de CAB Soluciones Tecnológicas. ■

### INSTRUMENTOS

## La ayuda de las aplicaciones

Las aplicaciones (conocidas como *app*) permiten a los usuarios de *tablets* y *smartphones* (teléfonos inteligentes que son como un PC) acceder a un amplio abanico de posibilidades de ocio y utilidades a través de sus dispositivos.

Pero lo primero que hay que tener en cuenta es saber desde dónde las descargamos. "Tiene que ser desde las páginas oficiales de las plataformas propias de cada sistema operativo para reducir el riesgo de que vengan infectadas, aunque aun así algunas tienen virus, pero en menor medida que si las bajamos de sitios no oficiales", señala José Ignacio Lorenzo, de CAB Soluciones Tecnológicas.

Hay aplicaciones que permiten controlar o limitar el número de minutos que se puede

hablar por teléfono y lo bloquean cuando se alcanza el máximo establecido. Otras permiten bloquear el acceso a determinadas páginas.

Con ellas se puede reglar el uso de los dispositivos y no caer en el desenfreno que puede ocasionar una dependencia poco recomendable.

Lorenzo recomienda, además de *app* para controlar el uso de los dispositivos, instalar otras para garantizar la seguridad de los equipos, como son los antivirus, y aquellas que permiten bloquearlos (enviando un mensaje a nuestro propio *smartphone*) cuando lo hemos perdido para que quien lo encuentre no pueda usarlo ni acceder a los datos personales que guardamos en él. Cualquier precaución es poca cuando está en juego la privacidad.



Una niña se entretiene en Internet en una *tablet*.