

El lado oscuro de la hiperconectividad:

Los riesgos de la sobreexposición de información personal en línea y el uso excesivo de las TIC



A Joint Publication of:



Introducción

Gracias al avance de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) y a su impacto en todas las áreas de nuestra vida (económica, social, política y cultural), vivimos ahora en lo que diferentes autores denominan "la sociedad de la información" o "sociedad del conocimiento". Uno de los rasgos de esta sociedad es la comunicación permanente entre seres humanos a través de medios tecnológicos.

Como en su momento ocurrió con el fenómeno de la globalización, el fenómeno de la digitalización y la hiperconectividad -producto de la masificación de internet y de las TIC- modificaron la forma en que las personas se comunican e interactúan, de manera irreversible. La evolución de estos fenómenos se vio acelerada por el COVID-19, ya que durante el confinamiento se disparó el uso de pantallas a nivel mundial, provocando una serie de adicciones tecnológicas¹ y de patologías asociadas a la hiperconectividad, así como la proliferación de ciberdelitos.

Lo cierto es que el uso diario y permanente de las TIC conduce a desarrollar ciertas costumbres o rutinas, conocidas como "hábitos digitales". Los hábitos digitales son las prácticas que adoptamos al utilizar la tecnología en nuestra vida cotidiana, desde nuestro tiempo de conexión hasta la forma en que nos relacionamos en línea. Dichos hábitos pueden ser positivos y ayudarnos a aprovechar los beneficios de las TIC, o negativos y poner en riesgo nuestra seguridad. Por lo tanto, es crucial ser conscientes de cómo nuestras acciones en línea pueden perjudicar nuestra seguridad y bienestar. En ese sentido, adoptar hábitos digitales responsables nos permite tener una experiencia más segura y positiva en el mundo virtual.

A continuación, se describen brevemente algunos hábitos digitales y conductas que pueden poner en riesgo la seguridad en línea de adultos, Niñas, Niños, Adolescentes (NNA).

¹ Durante muchos años la noción de adicción ha sido sinónima de adicción a las drogas. Sin embargo, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas ((Echeburúa, Enrique; de Corral, Paz, 2010).



Hábitos digitales y conductas de riesgo que realizan personas adultas

Sharenting

El sharenting es un hábito digital inadecuado que conlleva riesgos significativos para NNA. El término "sharenting" combina las palabras "compartir" (share) y "crianza" (parenting), y se refiere a la práctica de los padres de compartir en exceso información, fotos y videos de sus hijos en las redes sociales y otras plataformas en línea. Aunque puede parecer una forma inofensiva de compartir momentos especiales con amigos y familiares, el sharenting plantea una serie de preocupaciones y riesgos.

La sobreexposición de NNA a través del sharenting puede aumentar el riesgo de la creación y difusión de Material de Abuso Sexual Infantil (MASI), popularmente conocido como "pornografía infantil"². El Sharenting implica compartir fotos, videos y detalles íntimos de la vida de NNA en las redes sociales sin tener en cuenta las implicaciones a largo plazo de esta práctica. Esto puede incluir imágenes de los NNA en situaciones íntimas, como baños, momentos de desnudez u otras actividades. Por lo que es fundamental tener en cuenta que las NNA son sujetos de derechos que merecen protección y que, además, estos gozan de autonomía progresiva, la cual les permite opinar y participar sobre lo que afecta sus vidas, según su etapa de desarrollo.

Cuando los padres comparten este tipo de contenido sin darse cuenta de los riesgos asociados, pueden poner a sus hijos en peligro. Estas imágenes pueden ser utilizadas por agresores sexuales para fines delictivos, incluyendo la producción, distribución y consumo de MASI.

Actualmente los agresores están utilizando Inteligencia Artificial (IA) para crear y reproducir MASI que simula situaciones reales de abuso sexual de NNA. Las nuevas herramientas de IA, conocidas como modelos de difusión, permiten que cualquier persona cree en segundos una imagen convincente simplemente escribiendo una breve descripción de lo que quiere ver. Las imágenes pueden ser tomadas de Internet, de niños reales y de perfiles o blogs personales. Luego imitan esos patrones visuales para crear sus propias imágenes³.

La brecha entre la realidad y el MASI generado por Inteligencia Artificial se ha reducido, por lo que proteger la imagen y la privacidad de NNA en línea es más importante que nunca, dado que la Inteligencia Artificial facilita la producción masiva de MASI en línea.

² Se recomienda evitar el uso del término "Pornografía Infantil" y sustituirlo por el término de "Material de Abuso Sexual Infantil (MASI)". Para esta y otras recomendaciones, consultar las Orientaciones Terminológicas para la protección de niñas, niños y adolescentes contra la explotación y el abuso sexuales disponibles en: https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Issues/Children/SR/TerminologyGuidelines_sp.pdf

³ [Drew Harwell](#). AI-generated child sex images spawn new nightmare for the web. The Washington Post. AI-generated child sex images spawn new nightmare for the web. AI-generated child sex images spawn new nightmare for the web. <https://www.washingtonpost.com/technology/2023/06/19/artificial-intelligence-child-sex-abuse-images/>

Hábitos digitales y conductas de riesgo que realizan NNA

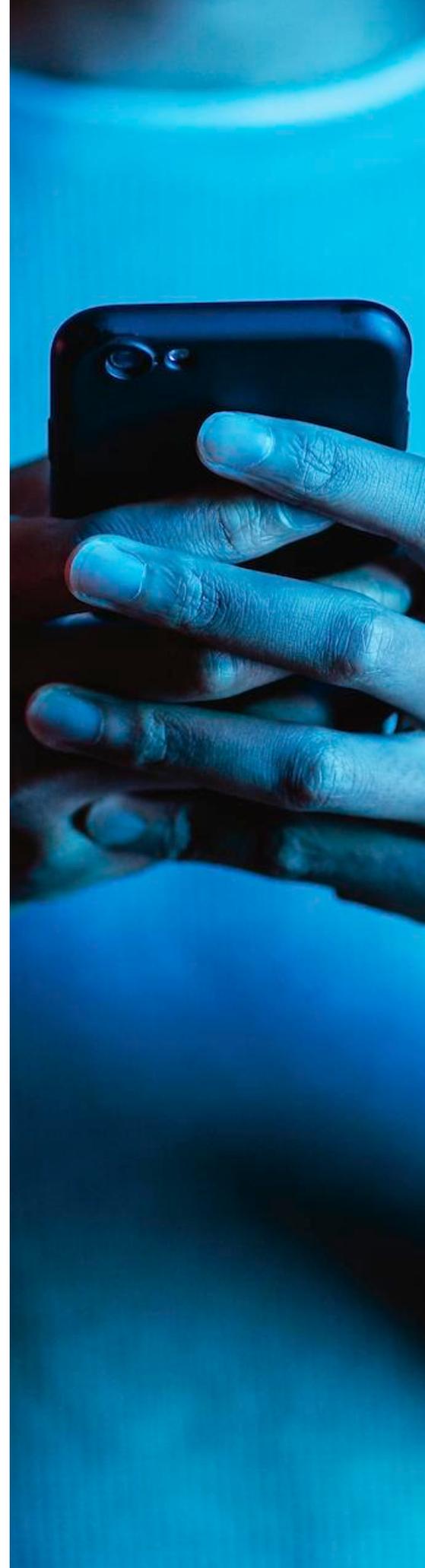
Sobreexposición de información personal:

La sobreexposición de fotografías e información personal puede llevar a consecuencias negativas, como el acoso cibernético, el abuso y explotación sexual en línea, sextorsión, invasión de la privacidad, intimidación y hostigamiento en línea. Además, la información personal compartida en exceso puede ser utilizada por delincuentes para el robo de identidad y el fraude financiero. Es fundamental comprender los riesgos asociados con la sobreexposición y tomar medidas para proteger la privacidad y seguridad en línea.

Ciberadicciones:

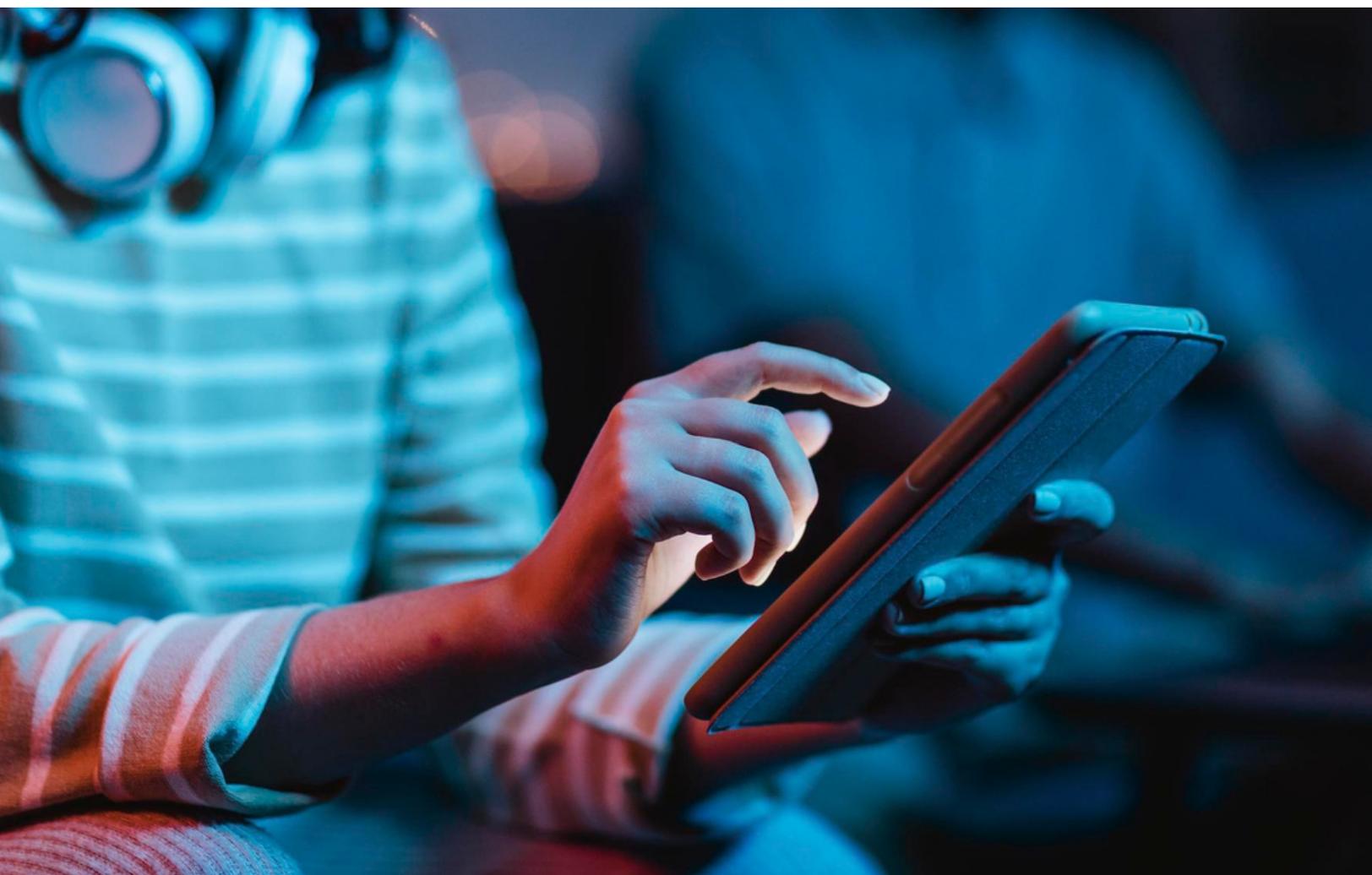
De acuerdo con Kimberly Young, psicóloga clínica que ha realizado investigaciones pioneras en el campo de las adicciones a internet y la tecnología, señala que la dependencia tecnológica online o "ciberadicciones"⁴ se refiere a la incapacidad de controlar y limitar el uso de la tecnología, lo que puede tener un impacto negativo en su bienestar y desarrollo saludable. El acceso constante a dispositivos electrónicos, la presión social y la gratificación instantánea que ofrecen las actividades en línea pueden llevar a una dependencia tecnológica. Esta dependencia puede interferir en su rendimiento académico, su interacción social y su autoestima y bienestar emocional. Para abordar la dependencia tecnológica, es importante establecer límites de tiempo en el uso de dispositivos, promover actividades fuera de línea, fomentar la comunicación y el diálogo abierto sobre el uso de las TIC y modelar comportamientos saludables. Además, educar a las NNA sobre el uso responsable de la tecnología y fomentar el desarrollo de habilidades digitales críticas les ayudará a tener un equilibrio adecuado en su relación con la tecnología.

⁴ Ayala Pérez, Teresa Cecilia. Redes sociales e hiperconectividad en futuros profesores de la generación digital. (Echeburúa, Enrique; de Corral, Paz, 2010). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/145/14542676011/html/>



Hiperconectividad

Las TIC han hecho posible una forma de comunicación directa y permanente, lo que ha provocado que vivamos en una sociedad hiperconectada. "El término hiperconectividad fue usado por primera vez por Quan-Haase y Wellman (2005) a propósito de los nuevos entornos laborales, donde se producen comunicaciones entre las personas, entre las personas y las máquinas o entre las propias máquinas. Para estos autores, la hiperconectividad se refiere a la "disponibilidad de las personas para comunicarse en cualquier lugar y en cualquier momento". La hiperconectividad de niñas, niños y adolescentes conlleva algunos riesgos tales como "anular la creatividad, perder el análisis crítico de la realidad y la falta de reconocimiento de noticias verdaderas, así como dejarse influenciar por las noticias o tendencias de las redes sociales"; también aumenta el riesgo de sufrir depresión, ansiedad o el síndrome FOMO⁵, además de generar problemas de sueño e insomnio. Desde el punto de vista de la salud física también puede generar problemas como el síndrome visual informático o lesiones en la columna como secuela de la posición repetida que se adopta al usar el smartphone. También fomenta el sedentarismo y el sobrepeso, entre otros.



⁵ FOMO: Fear of Missing Out ("temor a perderse algo", en español).

Conclusiones:

Los hábitos digitales poco saludables pueden llevar a la sobreexposición de información personal en niñas, niños y adolescentes, aumentando su vulnerabilidad ante riesgos como el acoso cibernético y el robo de identidad. La conciencia y la educación sobre la importancia de la privacidad en línea, junto con la implementación de prácticas digitales responsables, son fundamentales para prevenir y abordar estos riesgos. Al fomentar una cultura digital saludable y proporcionar el apoyo necesario, podemos ayudar a proteger a niñas, niños y adolescentes en el mundo digital. Actualmente, el ocio es en gran medida digital, tanto para adultos como para NNA. Sin embargo, es importante prestar atención a hábitos digitales poco saludables o a señales de alarma que pueden indicar que estamos entrando en cierto grado de abuso, por ejemplo, el miedo y la ansiedad al no estar con el celular, el abandono de tareas o actividades productivas por estar conectado, el exceso de horas de exposición a las TIC. Ser conscientes de nuestra relación con las TIC nos permitirá tener mayor control sobre su uso y abuso.

Es muy importante hacer un uso responsable de las TIC. Sin embargo, restringir a NNA el uso de los medios digitales no es adecuado, más bien lo necesario es una mediación más atenta y participativa de padres, madres y educadores para facilitar que estos obtengan de la conectividad el máximo beneficio y el mínimo riesgo.

Te invitamos a reflexionar acerca de tus hábitos digitales y el tiempo que pasas en internet con estas 3 sencillas preguntas:

- 1.- ¿Cuánto tiempo paso diariamente frente a dispositivos electrónicos, como teléfonos móviles, computadoras o tabletas, realizando actividades de ocio o entretenimiento?
- 2.- ¿He sentido ansiedad o incomodidad cuando no tengo acceso y conectividad a dispositivos electrónicos o no puedo utilizarlos temporalmente?
- 3.- ¿He dejado de participar en actividades sociales, pasatiempos o responsabilidades importantes por pasar tiempo conectado?

Recuerda que el uso excesivo de la tecnología puede tener efectos negativos en la salud física y mental, el bienestar emocional y las relaciones interpersonales. Si al responder estas preguntas detectas una tendencia hacia un uso poco saludable, es importante considerar establecer límites saludables y buscar formas de equilibrar el tiempo que pasas frente a dispositivos electrónicos con otras actividades importantes de tu vida fuera de las pantallas.



Bibliografía consultada:

Ayala Pérez, Teresa Cecilia (2015). Redes sociales e hiperconectividad en futuros profesores de la generación digital. ISSN 1851-1716. 244-270.

Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Holmgren, H. G. (2018). "My life has become a major distraction from my cell phone": Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 85, 54-60.

Educo (2022). Riesgos y oportunidades de la Generación smartphone en el ecosistema digital. *La vida de niños, niñas y adolescentes en el mundo virtual*.

Echeburúa, Enrique; de Corral, Paz (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto *Adicciones*, vol. 22, núm. 2, 2010, pp. 91-95.

Gentile, D. A., & Walsh, D. A. (2017). Media violence, self-regulation, and the developing child. *Academic Pediatrics*, 17(7), S147-S151.

Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: the nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(6), 635-654.

Moreno, M. A., Ton, A., Selkie, E., & Evans, Y. (2016). Secret society 123: Understanding the language of self-harm on Instagram. *Journal of Adolescent Health*, 58(1), 78-84.

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.

Qustodio (2022). From Alpha to Z: raising the digital generations. *Annual Data Report 2022*.

Radesky, J. S., Christakis, D. A., Hill, D. A., & Consortium on Media and Child Health. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591.

Rideout, V. (2017). The Common Sense census: Media use by kids age zero to eight 2017. *Common Sense Media*.

Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Freeman, E. C. (2018). Digital media use and mental health: A meta-analysis. *Journal of the American Medical Association*, 320(18), 1-14.

