



Dossier de prensa 2020



@AprenderMirar



www.fundacionaprenderamirar.org

ÍNDICE

1. Notas de prensa	4
a) Pornhub, daño a la infancia, menores sin protección y violencia contra la mujer (26/03/2020)	
2. Apariciones en los medios de comunicación. Clipping de prensa	20

1. Notas de prensa

a) Pornhub, daño a la infancia, menores sin protección y violencia contra la mujer (26/03/2020)

b) Nota de prensa. Estudio *Pornhub gratis este mes, un negocio vírico*

c) La Fundación Aprender a Mirar entrega el premio al mejor contenido online para menores en los Premios Zapping

- [Finalistas de la XXV Edición de los Premios Zapping \(PDF\)](#)
- [Ganadores de la XXV Edición de los Premios Zapping \(PDF\)](#)
- [Entrega del Premio al mejor contenido online \(Vídeo\)](#)

Pornhub. daño a la infancia. menores sin protección y violencia contra la mujer

Así se definen tres de las múltiples consecuencias que tiene la circulación de pornografía, que denuncia Fundación Aprender a Mirar.

FAAM acusa a algunas plataformas pornográficas de usar estrategias de gratuidad para hacerse con más consumidores y futuros clientes, en un contexto de crisis tan grave con el actual confinamiento y cuarentena obligatoria.

Fundación Aprender a Mirar (FAAM), en su empeño por proteger al menor y en línea con su proyecto social de empoderamiento de la mujer (ambos en el entorno audiovisual y digital), quiere denunciar y explicar, en colaboración con la **Asociación de Consumidores de Medios Audiovisuales de Cataluña (ACMAC)**, cómo esta propuesta pretende manipular al consumidor y es una irresponsabilidad social hacia la infancia, las mujeres y las familias que están viviendo un tiempo de obligado confinamiento.

Adicción, violencia de género, depresión, disfunción eréctil, impactos negativos y perjudiciales en el cerebro, enfermedades de transmisión sexual, cosificación, trata de personas, prostitución, explotación principalmente de mujeres y menores de edad, etc.

Diversos expertos de **Fundación Aprender a Mirar** y de la **Asociación de Consumidores de Medios Audiovisuales de Cataluña** –que proceden de ámbitos científicos y de la salud mental, académicos, sociales, pedagógicos y de la comunicación– han recogido estudios e investigaciones que respaldan la conveniencia de que la pornografía no sea de acceso gratuito ni incontrolado para menores de edad.

1. El acceso de no pago (por un mes, ofrecido por la conocida Pornhub) es una **estrategia para ganar futuros clientes**. ¿Por qué? El consumo de pornografía, aunque empiece de forma ocasional, se convierte rápidamente en una actividad que busca ser repetida para obtener la satisfacción que se obtuvo la vez anterior. **La evidencia neurológica ha demostrado que estímulos (como el pornográfico) tienden a activar intensamente las vías de la dopamina**, con lo que se bloquea la respuesta de recompensa diseñada para estímulos naturales. Con esto, se promueve

el consumo excesivo y, en algunos casos, la adicción¹.

En este contexto, Anna Bruch Granados –psicóloga forense (experta en psicopatología legal, forense y criminológica). Miembro de la sección de psicología jurídica y clínica (COPC) y Miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Psiquiatría Forense (SEPF)– añade que “la adicción a la pornografía en internet encaja dentro del marco de las adicciones conocidas y comparte mecanismos básicos con las sustancias tóxicas. Es un proceso análogo al del consumo de drogas, que produce la necesidad de mayores dosis, con la circunstancia que, en la pornografía, los estímulos resultan más inmediatos y accesibles (mundo online)².

2. La plataforma de contenidos sexuales sostiene que parte de los ingresos que reciban los destinarán a la lucha contra el coronavirus. **La cuestión es si se puede confiar en una industria que utiliza, maltrata, veja y engaña a las mujeres.**

Como afirma uno de los mayores expertos de la realidad del mercado del porno en España, Ismael López Fauste (Escúpelo: crónicas en negro sobre el porno en España³) “Pornhub es la plataforma más visible de los tubes gratuitos de porno. El problema con ello es que presenta **un escaparate en el que no parece haber consecuencia para mostrar vídeos de agresiones sexuales grabadas**, o incluso material comercial al que la propia actriz ha renunciado. Por algún motivo, Pornhub se libra de las consecuencias legales y sociales de difundir vídeos contra la voluntad de algunas de las mujeres que aparecen en ellos.”

3. **La ausencia de filtros para menores de edad se da en, prácticamente, todos los vídeos de la web, hasta en el apartado llamado “Sexo duro”.** La oferta de gratuidad en los contenidos premium no es más que un gancho promocional para que diferentes diarios y agencias de noticias hagan publicidad gratis de Pornhub (como así ha sucedido). De hecho, solo en la portada (sin tamicos ni controles), se ven fotografías explícitas. Todo el mundo puede llegar a ellas, buscándolas o no. Además, **los propios menores de edad pueden subir contenido sexual, convirtiéndose en productores** y explotadores y, en no pocos casos, en ser imputados como pederastas cuando la edad de los que aparecen en sus clips es menor de dieciocho.

Roberto Valverde, fiscal delegado de criminalidad informática en Barcelona, explica claramente que hoy hay tanto explotación de los jóvenes como también explotación propia. En el contexto de su lucha contra la pornografía infantil, afirma que, a veces, ya no se encuentran con “un malvado delincuente, sino con chavales de dieciséis años que han grabado a su novia. La autoexplotación de los menores es una realidad”⁴.

4. Según **numerosos estudios, el consumo indiscriminado, continuado y masivo** de este tipo de imágenes pornográficas tiene diferentes *consecuencias*

1 Barrett, 2010; Blumenthal & Gold, 2010; Wang et al., 2001.

2 Laier, Christian, et Al., “Cybersex addiction: Experienced sexual arousal when watching pornography and not real-life sexual contacts makes the difference”, Journal of Behavioral Addictions, 2(2), 100- 107, (2013).

3 Ed. Tandaia. 2018

4 Jornada Reforzar la personalidad del adolescente: el riesgo del alcohol y la pornografía como actividades recreativas celebrada en Fundación Casa de la Misericordia mayo de 2019 en el Palau Macaya de Barcelona. Puede verse en https://www.youtube.com/watch?v=Mo_lZbSKZ74

personales y sociales que ponen en riesgo muchas cuestiones. Aquí citamos cuatro de las más importantes:

1. **Cerebro. La pornografía deja una huella muy potente en el cerebro, especialmente el adolescente.** Así lo demuestra hoy la neurociencia con textos científicos que hablan de las alteraciones cerebrales que comporta su consumo, similar a los efectos de otras adicciones.

Los niños y jóvenes son más susceptibles que los adultos a las adicciones y a los efectos en el desarrollo del cerebro⁵.

- Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours⁶
- Compulsive sexual behavior: Prefrontal and limbic volume and interactions⁷
- HPA axis dysregulation in men with hypersexual disorder⁸

2. **Perjudica la sana educación sexual.** Se ha comprobado que el manejo más frecuente de material de internet sexualmente explícito fomenta una **mayor incertidumbre sexual en la formación de creencias y valores** al respecto. Pero también, y es importante, promueve un **cambio de la permisividad y el apoyo a la exploración sexual no comprometida**⁹.

En referencia a conductas sexuales de riesgo, el uso de pornografía en internet está relacionado con aumentos de actividad sexual problemática a edades más tempranas y con una mayor probabilidad de involucrarse en **conductas sexuales de riesgo**. Estamos hablando de “hookups”, parejas sexuales múltiples, sexo anal, sexo grupal y uso de sustancias durante el sexo con adolescentes jóvenes¹⁰

5 Frances E. Jensen with Amy Ellis Nutt, *The Teenage Brain: A Neuroscientist's Survival Guild to Raising Adolescents and Young Adults*, (New York: Harper Collins, 2015); Tamara L. Doremus-Fitzwater, Elena I. Varlinskaya, and Linda P. Spear, “Motivational Systems in Adolescence: Possible Implications for Age Differences in Substance Abuse and Other Risk-Taking Behaviors,” *Brain and Cognition* 71, no. 1 (2010):114–123

6 Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours. Voon, V., Mole, T. B., Banca, P., Porter, L., Morris, L., Mitchell, S., Lapa, T. R., Karr, J., Harrison, N. A., @AprenderMirar Fundación Aprender a Mirar⁷ Potenza, M. N., & Irvine, M. (2014). Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. *PloS one*, 9(7), e102419. <https://t.co/raE6cReqA7?amp=1>

7 Compulsive sexual behavior: Prefrontal and limbic volume and interactions. Schmidt, C., Morris, L. S., Kvamme, T. L., Hall, P., Birchard, T., & Voon, V. (2017). Compulsive sexual behavior: Prefrontal and limbic volume and interactions. *Human brain mapping*, 38(3), 1182–1190. <https://doi.org/10.1002/hbm.23447>. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5324617/>

8 Andreas Chatzitofis, Stefan Arver, Katarina Öberg, Jonas Hallberg, Peter Nordström, Jussi Jokinen, HPA axis dysregulation in men with hypersexual disorder, *Psychoneuroendocrinology*, Volume 63, 2016, Pages 247-253, ISSN 0306-4530 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2651977>

9 Jochen Peter and Patti M. Valkenburg, “Adolescents’ Exposure to Sexually Explicit Internet Material, Sexual Uncertainty, and Attitudes toward Uncommitted Sexual Exploration, Is There a Link?” *Communications Research* 35, no. 5 (2008): 579–601.

10 Debra K. Braun-Courville and Mary Rojas, “Exposure to Sexually Explicit Web Sites and Adolescent Sexual Attitudes and Behaviors,” *Journal of Adolescent Health* 45 (2009): 156–162; C.

Claramente, dichas prácticas conducen a experiencias de riesgo que comportan una mayor probabilidad de **ocasionar problemas de salud**¹¹. Con frecuencia, surgen enfermedades relacionadas con los trastornos del estado del ánimo, ansiedad, uso de sustancias tóxicas y TDAH¹². Diversos estudios indican que estos individuos albergan una mayor probabilidad de contraer enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.

Anna Bruch declara que, “la diversidad y tolerancia (distorsionadas) que promueve la pornografía, ante la vivencia de la sexualidad, repercute directamente en la aceptabilidad de los menores de edad respecto a cualquier práctica sexual”.

Por eso, la pornografía resulta una **falsa representación de la sexualidad**, y actúa **distorsionando conceptos** con respecto a las mismas relaciones sexuales, las actitudes y la conducta sexual¹³. En este sentido, legítimas ideas contrarias a una sexualidad sana, la igualdad entre géneros y las relaciones humanas. Todo ello se traduce en una alteración de un desarrollo integral sano en los menores.

Por otra parte, el consumo de pornografía puede facilitar la comisión de delitos sexuales, ya que puede contribuir a la normalización de determinados **comportamientos violentos dentro de las relaciones sexuales**¹⁴. Por ejemplo, un estudio llevado a cabo con una muestra de adolescentes italianos demostró que el consumo de pornografía estaba asociado con acosar sexualmente a un compañero o con forzar a alguien a mantener relaciones sexuales¹⁵.

De lo mencionado anteriormente, puede deducirse que el consumo de pornografía puede aumentar la probabilidad de perpetuar violencia sexual en los hombres e incrementar la probabilidad de ser víctima de violencia sexual en las mujeres.

3. Relaciones familiares, afectivas y sexuales.

No obstante, si hablamos del impacto relacional de la exposición de los jóvenes, el mundo académico revela que, entre los hombres, cuanto menor es su edad de primera exposición a la pornografía, mayor es su consumo actual de pornografía, así como es mayor la integración de la pornografía

11 Fagan, Patrick., “The effects of pornography on individuals, marriage, family and community”, Research Synthesis. Marriage and Religion Research Institute, (2009).

12 Chiclana, C. (2014). Hipersexualidad primaria. Comunicación presentada en: 15 Congreso Virtual dePsiquiatria.com. Interpsiquis 2014. Garrido, M.F (2015). La globalización. Las redes sociales y la adicción sexual. Dianova España. Infonova 28 nº 28 (47-54).

13 Fagan, 2009.

14 Sánchez, S; Iruarrizaga, I (2009). Nuevas dimensiones. Nuevas adicciones. La adicción al sexo en internet. Intervención Psicosocial Vol. 18, n.º 3, (255-268).

15 Bonino, S; Ciairano, S; Rabaglietti, E & Cattelino, E (2006). Use of pornography and self-reported engagement in sexual violence among adolescents, European Journal of Developmental Psychology, 3:3, (265-288).

en su actividad sexual y es **menor el disfrute del sexo en pareja**¹⁶.

Además, en cuestiones de satisfacción sexual, una exploración longitudinal de 1.052 adolescentes holandeses, de entre trece y veinte años, verificó que la exposición a material de internet sexualmente explícito redujo, constantemente, la satisfacción de los adolescentes con su vida sexual. Esta influencia negativa de lo explícito fue igualmente fuerte entre chicos y chicas¹⁷.

Por otra parte, acerca del sexo con adolescentes más jóvenes, en un estudio transversal de 710 noruegos de dieciocho a diecinueve años, el 19,1% de los chicos que **indicaron alguna probabilidad de tener relaciones sexuales con alguien de trece a catorce años también informó que consumían pornografía con más frecuencia y que tenían más amigos interesados en la pornografía infantil y la pornografía de tipo violento**¹⁸.

4. Violencia hacia las mujeres y las niñas

Según un estudio impulsado por Bitdefender¹⁹, donde participaron 19.000 personas de alrededor del mundo, **la edad más temprana en la que se ve pornografía son los seis años**, aunque la media de edad está en los once. Por otra parte, la distribución por sexos es significativa, el 90% de los niños y el 60% de las niñas.

Todos estos datos tienen un paralelismo con los resultados que se obtuvieron en una investigación sobre prevalencia de las violencias de género en la adolescencia, impulsada por el equipo de la Fundación Aroa en el marco del proyecto europeo GEAR against IPV II. En ella, se desveló que el 20% de la población objeto del estudio se había iniciado en la sexualidad compartida a los once años²⁰. La semejanza en cifras coincide, de nuevo, con otra observación. Esta vez es la del mismo portal Pornhub que afirma que sus **clientes son en un 76% hombres y en 24% mujeres**.

Neus Pociello Cayuela –directora de la Fundación Aroa, experta en el Observatorio Europeo de Violencia hacia las Mujeres y las Niñas y vicepresidenta del Consejo Nacional de Mujeres de España– sostiene que “la pornografía mainstream (a la que acceden sin barreras de protección específicas los jóvenes) está enfocada, como vemos, al consumo de un público mayoritariamente masculino. **Se basa en satisfacer el placer desde**

16 Ana J. Bridges, Robert Wosnitzer, Erica Scharrer, Chyng Sun, and Rachael Liberman, Aggression and Sexual Behavior in Best-Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update, *Violence against Women* 16, no. 10 (2010): 1065–1085.

17 Jochen Peter and Patti M. Valkenburg, Adolescents' Exposure to Sexually Explicit Internet Material and Sexual Satisfaction: A Longitudinal Study *Communications Research* 35, no. 5 (2009): 171–194. doi:10.1111/j.1468-2958.2009.01343.x

18 Kristinn Henga, Svein Mossige, and Lars Wichstrom, Older Adolescents' Positive Attitudes toward Younger Adolescents as Sexual Partners, *Adolescence* 39, no. 156, (2004): 627–651.

19 <https://hotforsecurity.bitdefender.com/blog/kids-watch-porn-online-as-early-as-age-6-bitdefender-studyshows-6254.html>

20 Pociello Cayuela, Ne., Pociello Cayuela, Nú., (2016). GEAR against IPV II Awareness Raising Workshops with Adolescents in Spain: Implementation and Evaluation Report

una óptica de hombre cisgénero, patriarcal y sexista, donde la mujer tiene un rol de objeto sexual, bajo el falso escenario de la expresión libre de la sexualidad”.

Al igual que se exige en otros sectores, si la pornografía es objeto de consumo y negocio, debe también promover y garantizar **derechos fundamentales, derechos humanos de la infancia y de derechos humanos de las mujeres:** el derecho a la libertad, la integridad física, la igualdad de trato y no discriminación, a la educación, a la intimidad personal y familiar, así como la protección de datos o el secreto de las comunicaciones, especialmente importante en los casos de pornovenganza que últimamente son motivo de noticia precisamente por la denuncia de plataformas como Pornhub como canal para perpetrar estos delitos impunemente.

Este marco que acabamos de definir no es una demanda particular, tampoco debería ser un escenario ideal en esta industria, sino que es un marco de recomendación expresa y/o de cumplimiento obligatorio en los múltiples instrumentos internacionales que determinan que **la discriminación y la violencia hacia las mujeres y las niñas²¹, el tráfico por motivos de explotación sexual o la utilización de la infancia en la pornografía²²** son graves vulneraciones de derechos humanos.

Los estados deben hacer seguimiento de estas plataformas online²³ e incorporar sanciones (reforzadas por este marco internacional) para evitar que esta industria se mueva y se lucre con la vulneración de derechos humanos, y para hacer efectiva la protección de la infancia y de las mujeres contra todo acto de discriminación; para suprimir todas las formas de trata y explotación sexual, así como el derecho a una educación afectivo sexual que permita desarrollarse plenamente como personas en un contexto relacional y social de igualdad.

21 Art.16 CEDAW, Naciones Unidas) Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW) https://www.ohchr.org/Documents/ProfessionalInterest/cedaw_SP.pdf

22 Art.6 CEDAW, Convención Derechos de la Infancia, Convenio de Estambul y Convenio del Consejo de Europa sobre la Lucha contra la Trata de Seres Humanos) Convenio de Istanbul <https://rm.coe.int/1680462543> Protocolo facultativo de la Convención sobre los Derechos del Niño relativo a la venta de niños, la prostitución infantil y la utilización de niños en la pornografía <https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf> Convenio del Consejo de Europa sobre la Lucha contra la Trata de Seres Humanos (STCE nº 197, 2005) y el Convenio del Consejo de Europa para la protección de los niños contra la explotación y el abuso sexual (STCE nº 201, 2007)

23 Recomendación del Consejo de Europa Prevenir y luchar contra el sexismo CM/Rec (2019)1 Recommendation CM/Rec(2019)1 Consejo de Europa Prevenir y luchar contra el sexismo <https://rm.coe.int/prems-055519-gbr-2573-cmrec-2019-1-web-a5/168093e08c>

PETICIONES

Por todos estos motivos, **Fundación Aprender a Mirar** y la **Asociación de Consumidores de Medios Audiovisuales de Cataluña** llevan a cabo esta acción de alerta a los padres y madres, últimos responsables de los menores, a las autoridades competentes y a la sociedad en general.

El presidente de Fundación Aprender a Mirar, José M^a Guerra, declara que **“es capital no olvidar a los más vulnerables, los niños y niñas, que salen perdiendo de estrategias oscuras y maquilladas de generosidad, como la que representa Pornhub”**.

Por su parte, la experta de FAAM en mujer, derechos e hipersexualización, Anna Plans y presidenta de la Asociación de Consumidores de Medios Audiovisuales, declara: **“Demasiados jóvenes están aprendiendo sobre sexo, relaciones y cómo tratar a las mujeres y a las niñas con la pornografía. Ha llegado el momento de poner freno a una industria que se alimenta de esclavizar a la mujer y de esclavizar, a la vez, la mirada del hombre”**.

- Pedimos una **actuación rápida y eficaz para proteger a los niños y niñas**, amparados en la ley y en los citados derechos fundamentales, de este tipo de contenidos que se consumen con entera libertad en la red.

- Simultáneamente, reclamamos que las **plataformas implicadas**, en especial a Pornhub, **incluya filtros de control parental** que aseguren la salvaguarda que exige la legislación.

- Por supuesto, a las autoridades competentes, estatales, autonómicas y municipales, les debemos exigir **ser estrictos con la ley y el amparo de sus ciudadanos más frágiles**. Deben aplicar los criterios restrictivos y punitivos que ellos mismos han impuesto a través de los órganos legislativos y ejecutivos, sin olvidar los judiciales.

- Finalmente, y lo más determinante, apelamos a todas las personas para que **apoyen esta campaña con los hechos y con su difusión**.

- Y, como siempre, animamos a padres, madres y educadores a que, en este periodo de más consumo audiovisual, **no “abandonen” a lo menores de edad en el inmenso mundo de internet sin supervisión ni pensamiento crítico**.

La versión completa del informe se puede encontrar en fundacionaprenderamirar.org.

La **Fundación Aprender a Mirar** trabaja por la defensa de los usuarios de los medios de comunicación audiovisual, en especial, de los niños y los jóvenes. Esta defensa la lleva a cabo a través de la formación, la información, la acción social de prevención, denuncia y la promoción de valores. Con esta finalidad, ofrece el **Programa de Educación Audiovisual**, con el que trabaja para hacer frente a ludopatías, tecnoadicciones, ciberacoso y por el fomento del pensamiento crítico y creativo de los contenidos audiovisuales, así como del empoderamiento de la mujer en el entorno digital.

Para más información, poneros en contacto a través de comunicacion@fundacionaprenderamirar.org | fundacionaprenderamirar.org |



@AprenderMirar



Fundación Aprender a Mirar

Pornhub gratis este mes, un negocio vírico

1. Motivos de la denuncia

El canal más importante de pornografía, Pornhub, ha abierto gratis sus contenidos de pago durante el periodo de cuarentena por el coronavirus, y esto ha despertado interés y reacciones diversas.

La Fundación Aprender a Mirar (FAAM), a causa de su empeño por proteger al menor y en su proyecto social de empoderamiento de la mujer (ambos en entornos digitales y audiovisuales), quiere denunciar y explicar, en colaboración con la Asociación de Consumidores de Medios Audiovisuales de Cataluña (ACMAC), cómo esta propuesta pretende manipular al consumidor y es una irresponsabilidad social hacia la infancia, las mujeres y las familias que están viviendo un tiempo obligado de confinamiento.

Ante esto, la FAAM aporta varios motivos:

1.1. Pornhub da acceso gratuito a sus contenidos de pago durante un mes, sin tener en cuenta que el consumo de pornografía se convierte rápidamente en una actividad que busca ser repetida para obtener la misma satisfacción que la vez anterior. Además, la evidencia neurológica ha demostrado que estímulos (como la pornografía) tienden a activar intensamente las vías de dopamina, con lo que se bloquea la respuesta de recompensa diseñada para estímulos naturales. Con esto se promueve el consumo excesivo y puede conllevar adicción.

1.2. La plataforma sostiene que los ingresos que reciban en este periodo se destinarán a la lucha contra el coronavirus, pero, ¿quién confía en una industria que utiliza, maltrata, veja y engaña a mujeres? Respecto a esto, después de acusaciones de personas individuales, algunas instancias públicas ya empiezan a denunciar los abusos. Una de las primeras es Mireia del Pozo, que es la creadora y directora del programa Plusvàlua Dones, un programa de radio que aborda exclusivamente temas sobre la mujer para toda la sociedad. En este caso, denuncia que se trata de un “paso agigantado hacia atrás en la equiparación de los derechos de las mujeres; y algo que puede llevar a una gran confusión de falso empoderamiento de las jóvenes.”

En Estados Unidos, el senador Ben Sasse ha solicitado al Departamento de Justicia que investigue a Pornhub por su “presunta participación en videos de mujeres y niños violados y traficados sexualmente”. De manera paralela, Exodus Cry ya ha recogido 500.000 firmas pidiendo el cierre de la plataforma.

Ismael López Fauste, autor del libro Escúpelo: crónicas en negro sobre el porno en España, dice lo siguiente:

“Pornhub es la plataforma más visible de los tubes gratuitos de porno. El problema con ello es que presenta un escaparate en el que no parece haber consecuencia para mostrar vídeos de agresiones sexuales grabadas, o incluso material comercial al que la propia actriz ha renunciado. Por algún motivo, Pornhub se libra de las consecuencias legales y sociales de difundir vídeos contra la voluntad de algunas de las mujeres que aparecen en ellos.”

1.3. La ausencia de filtros para menores de edad se da en, prácticamente, todos los vídeos de la web. La oferta de gratuidad en los contenidos Premium no es más que un gancho promocional para que diferentes diarios y agencias de noticias hagan publicidad gratuita de Pornhub (como ha sucedido). Todo el mundo puede llegar a los vídeos y las imágenes explícitas de la plataforma, buscándolos o no. Además, los propios menores pueden subir contenido sexual, convirtiéndose en productores y explotadores.

En la Jornada que la Fundación Casa de la Misericordia organizó en el mes de mayo de 2019 en el Palau Macaya de Barcelona, titulada Reforzar la personalidad del adolescente: el riesgo del alcohol y la pornografía como actividades recreativas, Roberto Valverde, fiscal delegado de criminalidad informática de Barcelona, explica claramente que hoy hay tanto explotación de los jóvenes como también explotación propia. En el contexto de su lucha contra la pornografía infantil afirma que, a veces, ya no se encuentran con “un malvado delincuente, sino con chavales de dieciséis años que han grabado a su novia. La autoexplotación de los menores es una realidad”.

1.4. Por otro lado, el consumo de pornografía tiene diferentes consecuencias respaldadas por multitud de estudios. El consumo indiscriminado, continuado y masivo de este tipo de imágenes tiene diferentes consecuencias sociales que ponen en riesgo muchas cuestiones por las que las autoridades competentes y la sociedad en general debe velar; en especial, por la salvaguardia de la infancia y su entorno.

Mucho y terrible es el daño que puede hacer la pornografía en nuestras vidas, tanto a los que la consumen como a los que son utilizados para producirla. Con frecuencia y al principio, los efectos pueden pasar más desapercibidos. Pero van calando en la sociedad poco a poco, dejando huella, erosionando todo lo que toca, hasta llegar al punto álgido de destrucción y deshumanización de la persona y de la sociedad.

2. Estudios que lo avalan

A. Cerebro

La pornografía deja una huella muy potente en el cerebro adolescente. Bien sea más o menos violenta, no debería verla. Así lo demuestra la neurociencia con textos científicos que hablan de las alteraciones cerebrales que comporta su consumo, similar a los efectos de otras adicciones:

- Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours

- Compulsive sexual behavior: Prefrontal and limbic volume and interactions
- HPA axis dysregulation in men with hypersexual disorder

Un estudio realizado por la Universitat de les Illes Balears titulado Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes explica que, en España, un 70% de los jóvenes ha visto pornografía en Internet, un género al que se accede por primera vez a los 8 años y su consumo se generaliza a los 14. Por otro lado, una encuesta realizada a 813 adolescentes y adultos jóvenes de EE. UU ha constatado que los niños son más susceptibles a las adicciones y a los efectos en el desarrollo del cerebro que los adultos.

En este contexto, Anna Bruch Granados, una psicóloga forense, añade que “la adicción a la pornografía en Internet encaja dentro del marco de las adicciones conocidas y comparte mecanismos básicos con las sustancias tóxicas. Es un proceso análogo al del consumo de drogas, que produce la necesidad de mayores dosis con la circunstancia que, con la pornografía, los estímulos resultan más inmediatos y accesibles”.

Al mismo tiempo, la pornografía resulta una falsa interpretación de la sexualidad y distorsiona conceptos con respecto a las mismas relaciones sexuales, las actitudes y la conducta sexual. Legitima ideas contrarias a una sexualidad sana, la igualdad entre géneros y las relaciones humanas.

B. Educación sexual

En la jornada que ya hemos citado, Reforzar la personalidad del adolescente: el riesgo del alcohol y la pornografía como actividades recreativas, el biólogo holandés Vicent Kemme señaló que “Vivimos un momento de incertidumbre sobre la sexualidad debido a la deficiente educación sexual que reciben los jóvenes de hoy en día”.

Se ha comprobado que el manejo más frecuente de material sexualmente explícito en internet fomenta una mayor incertidumbre sexual en la formación de creencias y valores al respecto. Pero también promueve un cambio de la permisividad y el apoyo a la exploración sexual no comprometida.

En referencia a las conductas sexuales de riesgo, el uso de pornografía en internet está relacionado con aumentos de actividad sexual problemática a edades más tempranas y con una mayor probabilidad de involucrarse en conductas sexuales de riesgo.

Anna Brunch declara que, “la diversidad y tolerancia (distorsionadas) que promueve la pornografía, ante la vivencia de la sexualidad, repercute directamente en la aceptabilidad de los menores de edad respecto a cualquier práctica sexual”. Es decir, afecta directamente en la forma que se concibe, desarrolla y practica. Por ello, observamos que el consumo de pornografía puede conducir a un aumento de la sexualidad (hipersexualidad); lo que puede, a su vez, derivar en adicción al sexo.

Por otra parte, el consumo de pornografía puede facilitar la comisión de delitos sexuales, ya que puede contribuir a la normalización de determinados comportamientos violentos dentro de las relaciones sexuales. Un estudio llevado a cabo con una muestra de adolescentes italianos demostró que el consumo de pornografía estaba asociado con acosar sexualmente a un compañero o con forzar a alguien a mantener relaciones sexuales.

De lo mencionado anteriormente, puede deducirse que el consumo de pornografía puede aumentar la probabilidad de perpetuar violencia sexual en los hombres e incrementar la probabilidad de ser víctima de violencia sexual en las mujeres.

C. Relaciones familiares, afectivas y sexuales

Si abordamos otro asunto clave, como es la victimización física y sexual, localizamos una encuesta representativa de Gran Bretaña sobre el uso de pornografía entre jóvenes de nueve a diecisiete años de edad, donde se reflejó que aquellos con una mayor exposición a la pornografía en Internet eran significativamente más propensos a denunciar la victimización física y sexual.

“Nuestro entendimiento de la afectividad va necesariamente unido a cómo concebimos la sexualidad. De esta manera, me atrevería a decir que, en los últimos tiempos, ha existido un triángulo que podríamos calificar como el de la “mala educación” masculina. Me refiero al que conforman el amor romántico, la pornografía y la prostitución”. (Octavio Salazar, en su libro *El hombre que no deberíamos ser*).

No obstante, si hablamos del impacto de la exposición de los jóvenes, el mundo académico revela que, entre los hombres, cuanto menor es su edad de primera exposición a la pornografía, mayor es su consumo actual de pornografía, así como es mayor la integración de la pornografía en su actividad sexual y es menor el disfrute del sexo en pareja.

Por otra parte, acerca del sexo con adolescentes más jóvenes, en un estudio transversal de 710 noruegos de dieciocho a diecinueve años, el 19,1% de los chicos que indicaron alguna probabilidad de tener relaciones sexuales con alguien de trece a catorce años también informo que consumían pornografía con más frecuencia y que tenían más amigos interesados en la pornografía infantil y la pornografía de tipo violento.

En cuestiones de satisfacción sexual, una exploración longitudinal de 1.052 adolescentes holandeses, de entre trece y veinte años, verificó que la exposición a material sexualmente explícito en internet redujo constantemente la satisfacción de los adolescentes con su vida sexual. Esta influencia negativa de lo explícito fue igualmente fuerte entre chicos y chicas.

D. Violencia hacia las mujeres y las niñas

Neus Pociello Cayuela –directora de la Fundación Aroa, vicepresidenta del Consejo Nacional de Mujeres de España y experta en el Observatorio Europeo de violencia hacia las mujeres y las niñas– detalla la necesidad de promover una política que proteja a la mujer y a las niñas que son objeto de trata y a las víctimas de explotación sexual.

Según un estudio impulsado por Bitdefender donde participaron 19.000 personas de todo el mundo, un 95% de los adultos saben que las y los menores de edad que tienen a su cargo miran pornografía porque lo han descubierto a través del historial de navegación.

Dicho ensayo también desvela que la categoría de mayor interés de búsqueda por parte de las y los menores, dentro de las categorías de portales para personas adultas (tiendas, redes sociales, noticias, apuestas...), es la de la pornografía, y que la edad más temprana en la que empiezan a mirarla son los seis años, aunque la media de edad son los once.

Por otra parte, la distribución por sexos es significativa: el 90% de los niños y el 60% de las niñas.

Todos estos datos tienen un paralelismo con los resultados que se obtuvieron en una investigación sobre prevalencia de las violencias de género en la adolescencia, impulsada por el equipo de la Fundación Aroa en el marco de proyecto europeo GEAR against IPV II. En ella, se desveló que el 20% de la población objeto de estudio se había iniciado en la sexualidad compartida a los once años. La semejanza en cifras coincide, de nuevo, con otra observación. Esta vez es la del mismo portal Pornhub que afirma que sus clientes son en un 76% hombres y en 24% mujeres.

La pornografía mainstream (a la que acceden sin barreras de protección específicas los jóvenes) está enfocada, como vemos, al consumo de un público mayoritariamente masculino. Se basa en satisfacer el placer desde una óptica de hombre cisgénero patriarcal y sexista, donde la mujer tiene un rol de objeto sexual, bajo el falso escenario de la expresión libre de sexualidad.

Más allá de la reproducción de roles de género discriminatorios que acabamos de plantear, la pornografía comercial dominante requiere un análisis, desde un enfoque de derechos humanos centrado en tres categorías: la garantía y protección de Derechos fundamentales, de Derechos humanos de la infancia y de Derechos humanos de las mujeres.

Al igual que se exige en otros sectores, si la pornografía es objeto de consumo y negocio, debe también promover y garantizar derechos fundamentales como el derecho a la libertad, la integridad física, la igualdad de trato y no discriminación, a la educación, a la intimidad personal y familiar, así como la protección de datos o el secreto de las comunicaciones, especialmente importante en los casos de pornovenganza que últimamente son motivo de noticia precisamente por la denuncia de plataformas como Pornhub como canal para perpetrar estos delitos impunemente.

También es primordial la protección de las víctimas. Por tanto, la pornografía no puede ser el resultado de tráfico o explotación de personas, ni haberse obtenido bajo coacción o abuso. Del mismo modo no debe fomentar modelos de sexualidad sexistas, basados en la dominación del hombre hacia la mujer, ni en modelos de consumo del cuerpo de las mujeres como objeto de sumisión. Es preciso, por el contrario, transmitir un modelo de sexualidad expresada desde la igualdad, la creatividad, la comunicación, el respeto, la escucha, el placer y deseo mutuo.

Este marco que acabamos de definir no es una demanda particular, tampoco debería ser un escenario ideal en esta industria, sino que es un marco de recomendación expresa y/o de cumplimiento obligatorio en los múltiples instrumentos internacionales que determinan que la discriminación y la violencia hacia las mujeres y las niñas, el tráfico por motivos de explotación sexual o la utilización de la infancia en la pornografía, son graves vulneraciones de derechos humanos.

Incluso, estos mismos instrumentos señalan la responsabilidad que tienen los estados de reforzar medidas para proteger a la infancia desde el ámbito privado familiar; por ejemplo, introduciendo herramientas que mejoren las habilidades de los padres y madres para detectar la violencia sexual en el ámbito online o el control de acceso a pornografía en internet. Como ejemplos, sirvan:

- La campaña Say No de la Europol
- El promover, en el ámbito comunitario, el desarrollo de pensamiento crítico para contrarrestar el sexismo en el lenguaje, en las ilustraciones de libros, en los contenidos en línea y en películas
- El neutralizar la pornografía que da forma a ciertas actitudes y al comportamiento e identidad de niñas y niños
- Y el sensibilizar a la población del vínculo entre sexismo y violencia hacia las mujeres y niñas.

Los estados deben hacer seguimiento de estas plataformas online e incorporar sanciones (reforzadas por este marco internacional) para evitar que esta industria se mueva y se lucre con la vulneración de derechos humanos, y para hacer efectiva la protección de la infancia y de las mujeres contra todo acto de discriminación; para suprimir todas las formas de trata y explotación sexual, así como el derecho a una educación afectivo-sexual que permita desarrollarse plenamente como personas en un contexto relacional y social de igualdad.

Conclusión: en resumidas cuentas

Según una de las expertas consultadas por Fundación Aprender a Mirar y la Asociación de Consumidores de Medios Audiovisuales de Cataluña, Elena Roger (pedagoga y directora del portal solohijos.com), “estos días de confinamiento son días de más exposición a las pantallas. Pornhub y otras “generosas” webs ofrecen sus contenidos de forma gratuita. Es relativamente fácil que, sin nuestra supervisión y sin un pensamiento crítico por su parte, nuestros hijos accedan a contenidos de pornografía y violencia. Y cuando esta información entra en sus cabezas, algo cambia en su manera de ver y sentir el mundo. No solo el impacto personal es enorme; también lo es el familiar. Porque cuando la mente de un niño se contamina con violencia y pornografía, algo cambia, a la vez, en su entorno. Esas imágenes quedarán grabadas en su repertorio cognitivo, con los valores y creencias que conllevan, formando parte de una manera de pensar y actuar. Eliminarlas una vez asimiladas en la mente llevará mucho tiempo y esfuerzo y, seguramente, dolor. Por eso, no les des “barra libre tecnológica”: supervisa, acompaña y enseña a pensar con criterio a tus hijos”.

Por todos estos motivos, Fundación Aprender a Mirar y la Asociación de Consumidores de Medios Audiovisuales de Cataluña llevan a cabo esta acción de alerta a los padres y madres, últimos responsables de los menores, a las autoridades competentes y a la sociedad en general.

El presidente de Fundación Aprender a Mirar, Jossé M^a Guerra, declara que “es capital no olvidar a los más vulnerables, los niños y niñas, que salen perdiendo de estrategias oscuras y maquilladas de generosidad, como la que representa Pornhub”.

Por su parte, la experta de FAAM en mujer, derechos e hipersexualización, Anna Plans y su presidenta de la Asociación de Consumidores de Medios Audiovisuales, declara: “Demasiados jóvenes están aprendiendo sobre sexo, relaciones y cómo tratar a las mujeres y a las niñas con la pornografía. Ha llegado el momento de poner freno a una industria que se alimenta de esclavizar a la mujer y de esclavizar, a la vez, la mirada del hombre”.

Pedimos una actuación rápida y eficaz para proteger a los niños y niñas de este tipo de contenidos que se consumen con entera libertad en la red.

Simultáneamente, reclamamos que las plataformas implicadas, en especial a Pornhub, incluya filtros de control parental que aseguren la salvaguarda que exige la legislación.

Por supuesto, a las autoridades competentes, estatales, autonómicas y municipales, les debemos exigir ser estrictos con la ley y el amparo de sus ciudadanos más frágiles. Deben aplicar los criterios restrictivos y punitivos que ellos mismos han impuesto a través de los órganos legislativos y ejecutivos, sin olvidar los judiciales.

Finalmente, y lo más determinante, apelamos a todas las personas para que apoyen esta campaña con los hechos y con su difusión.

Y, como siempre, animamos a padres, madres y educadores que, en este periodo de más consumo audiovisual, no “abandonen” a los menores de edad en el inmenso mundo de internet sin supervisión ni criterio.

Si quieres que nadie sea explotado; que las mujeres y niñas vivan en un clima de respeto e igualdad; y que ningún menor de edad reciba la violencia de estos contenidos apoya y difunde esta campaña a través de @AprenderMirar, @Consumidors, Change, ...

Artículo elaborado en colaboración con:

- Anna Plans Colomé (Presidenta de la Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya. Profesora experta en mujer del Programa de Educación Audiovisual de la Fundación Aprender a Mirar y de la misma asociación que preside)
- Neus Pociello Cayuela (Directora de la Fundación Aroa, experta en el Observatorio Europeo de Violencia hacia las Mujeres y las Niñas y vicepresidenta del Consejo Nacional de Mujeres de España)
- Mireia del Pozo (Creadora y directora del programa Plusvàlua Dones)
- Ismael López Fauste (Periodista autor del libro Escúpelo: crónicas en negro sobre el porno en España)
- Anna Bruch Granados (Psicóloga forense experta en psicopatología legal, forense y criminológica, miembro de la sección de psicología jurídica y clínica del Colegio Oficial de Psicología de Catalunya y miembro de la junta directiva de la Sociedad Española de Psiquiatría Forense)
- Elena Roger (Pedagoga y directora del portal solohijos.com)
- Mar Ouro (Jurista, especializada en derecho medioambiental)

Clipping de prensa

2. Apariciones en los medios de comunicación

MEDIO	TITULAR	FECHA DE APARICIÓN
aprender.com	Cuando la tecnología rompe el silencio ante el acoso escolar	20 de febrero de 2020
padresycolegios.com	Decálogo para un buen uso del móvil Familias hiperconectadas	24 de febrero de 2020
psycolab.com	Adicción a los videojuegos, qué es y cómo evitarla	13 de marzo de 2020
padresycolegios.com	Luis Boza: “Más de dos horas seguidas de móvil afectan al cerebro”	17 de abril de 2020
consumer.es	Videojuegos: cómo educar para prevenir la adicción	3 de mayo de 2020
Semana.es	Cómo evitar la adicción de tus hijos al teléfono móvil y la consola	23 de mayo de 2020

Fuente: apprender

Fecha: 20 de febrero de 2020

Título: Cuando la tecnología rompe el silencio ante el acoso escolar

Link: <https://www.apprender.com/s/article/Cuando-la-tecnolog%C3%ADa-rompe-el-silencio-ante-el-acoso-escolar?language=es>

apprender

Cuando la tecnología rompe el silencio ante el acoso escolar

El acoso es uno de los problemas que más preocupan a la comunidad escolar y a la sociedad en general, tanto en España como a nivel internacional. De manera constante, personas famosas comparten experiencias de su infancia relacionadas con el acoso con el fin de sensibilizar a la sociedad acerca de este problema. La última de ellas ha sido Chris Martin, el líder de la banda de música Coldplay, que ha contado a través de la revista *Rolling Stone* que de niño sufrió acoso escolar.

Según la Unesco, 2 de cada 10 alumnos sufre acoso escolar en el mundo, el hostigamiento verbal es la forma más común y su existencia está creciendo en las redes sociales. El acoso escolar (en inglés *bullying*) consiste en cualquier forma de maltrato verbal, físico o psicológico producido entre escolares de forma reiterada, tanto en el aula, como a través de las redes sociales (en este caso se denomina ciberacoso o *ciberbullying*).

Según datos del III Estudio sobre acoso escolar y ciberbullying según los afectados, elaborado por la Fundación ANAR, un 24,7% de los casos de acoso escolar es ciberacoso, y en el 92,6% de los casos, el teléfono móvil es el principal dispositivo a través del cual los menores lo ejercen, ya sea mediante el envío de WhatsApp (76,0%) o a través de las redes sociales (48,0%).

La ONG Save the Children y la asociación SEER afirman en el informe *Yo a eso no juego. Bullying y ciberbullying en la infancia*, que el 9 % de los estudiantes españoles de entre 12 y 16 años son víctimas de acoso escolar, el 7 %, de acoso escolar cibernético; y que un 9,3% de los estudiantes considera que ha sufrido acoso y un 6,9, ciberacoso.

Ante esta situación el Ministerio de Educación presentó un concurso público para la gestión del Teléfono contra el Acoso Escolar del Ministerio de Educación y Formación Profesional que ganó la Fundación ANAR. Este servicio -900 018 018- tiene las mismas características de las Líneas de Ayuda ANAR (Teléfono, Email y Chat ANAR), es gratuito, confidencial, anónimo, está operativo las 24 horas, todos los días del año, para toda España, y es atendido por psicólogos apoyados por trabajadores sociales y abogados. Save the Children insiste en la urgencia de aprobar una Ley para la erradicación de todos los tipos de violencia que sufre la infancia, entre ellos el acoso escolar, y toda la sociedad se están movilizando con multitud de propuestas interesantes. Hasta Superlópez regresó al cómic con *El bullying de las sorpresas* para enfrentarse al atracó a un banco y a una situación de acoso escolar.

Por su parte, la comunidad escolar ha generado respuestas creativas y efectivas, como el profesor de Educación Física David Hortigüela, que consiguió transformar en positivo un caso de acoso en un centro educativo y que haya en él patrulleros de recreo y un carné por puntos sancionador, si uno se sobrepasa con un compañero. Destaca también la propuesta de una niña de 4.º de Primaria del colegio Fernando de Rojas, de Burgos, que introdujo una singular petición en un buzón de sugerencias del centro: la creación de un banco de la amistad en el patio del colegio para combatir la soledad de muchos niños en el recreo. Una idea que se hizo realidad y que estaba inspirada en una propuesta de Azacia Woodley, una niña de diez años que en 2012 creó el asiento solidario en su colegio de Florida.

Pero algo que falta en algunas de esas iniciativas es tener en cuenta que el anonimato es la clave de la denuncia del acoso escolar. Que el alumno sepa que no será tachado de chivato es determinante en su decisión de abrirse y compartir lo que le preocupa. Por este motivo, la tecnología no solo está en el origen de la mayoría de los casos de acoso escolar, sino que también resulta de gran ayuda para superarlos porque permite un anonimato que rompe el silencio de las víctimas de acoso y de sus testigos.

Además de silencios, cabe mencionar *A silent voice*, manga escrita e ilustrada por Yoshitoki Ōima que ha sido llevada al cine y se ha convertido en el último anime de la directora Naoko Yamada, protagonizado por una niña con discapacidad auditiva que sufre acoso escolar debido a su discapacidad.

Centrándonos en la tecnología nos encontramos con *Conectado*, un videojuego desarrollado dentro del grupo de investigación e-UCH, especializado en e-Learning y juegos serios, que ha sido diseñado con el objetivo de concienciar contra el acoso escolar (*bullying* y *ciberbullying*) y constituir así una herramienta de ayuda para que los docentes puedan trabajar este tema de un modo más interactivo y con una mayor implicación emocional con el alumnado de 12 a 17 años.

También destacamos seis aplicaciones para la prevención y detección del acoso escolar de entre muchas iniciativas en marcha:

1. WatsonApp es una aplicación con inteligencia artificial de IBM Watson que utilizan seis colegios españoles para ayudar a los educadores a anticiparse a los conflictos en el aula, en cuyo desarrollo ha intervenido un equipo de psicólogos y pedagogos de la empresa KIDAE. Se aplica en alumnos de 5 a 16 años. Combina juegos on-line y conversaciones con los robots humanoides QBO y Snow, para detectar conflictos en las aulas e identificar a alumnos que pueden estar siendo hostigados y a los posibles acosadores.

2. BeChallenge y b-resol se han unido para crear la campaña ¿Cómo reaccionas ante el bullying?

B-resol ha creado una aplicación móvil para la detección y alerta de situaciones de violencia en el contexto escolar. Cuenta con un sistema de chat anónimo con interlocutores capacitados para una intervención adecuada, y permite la creación de informes, estadísticas y seguimiento. Por su parte, *BeChallenge* ofrece a los docentes y al alumnado un sistema eficiente de aprendizaje participativo basado en redes.

3. Andrea permite a los escolares informar sobre casos de acoso escolar y ciberacoso de forma anónima. Hace posible la comunicación anónima entre víctimas y testigos de casos de acoso escolar y profesionales educativos.

4. ZeroAcoso conecta de forma anónima a los alumnos con personas que pueden ayudarlos ante situaciones de acoso escolar. Permite también plantear encuestas de clima escolar y visualizar el informe con los resultados. Y proporciona un pack de bienvenida con elementos físicos y digitales para comunicar y formar a la comunidad educativa, a través de un acuerdo con la Fundación Aprender a Mirar.

5. Parental click permite recoger de forma legal y con conocimiento del menor pruebas que puedan demostrar un delito de acoso ante un juez.

Cuenta con el "Botón del fuerte", una función que el menor puede activar tan solo agitando el teléfono y pone en funcionamiento varias funciones: geolocalización, grabación de imágenes y grabadora de voz.

También ofrece a los padres información sobre el uso del móvil por parte del menor: envío de fotos que envía o recibe, geolocalización, historial de navegación, agenda, historial de llamadas y contenido de redes sociales y apps que ha descargado.

6. Me respaldas ha sido desarrollada por la Fundación Cermi Mujeres (Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad), con el soporte del Ministerio de Educación y Formación Profesional. Está dirigida principalmente a chicas de entre 12 y 18 años con cualquier tipo de discapacidad, con el objetivo de visibilizar la violencia que sufren y prevenirla. Pero también está pensada como recurso útil para las familias, los profesionales, y los docentes dentro y fuera del ámbito educativo.

Si te interesa el tema y conoces otras aplicaciones interesantes para prevenir el acoso escolar, te animamos a compartirlas con nosotros.

Fuente: PadresYColegios

Fecha: 24 de febrero de 2020

Título: Decálogo para un buen uso del móvil Familias hiperconectadas

Link: <http://padresycolegios.com/decalogo-para-un-buen-uso-del-movil-familias-hiperconectadas/>



Decálogo para un buen uso del móvil Familias hiperconectadas

24 febrero, 2020

 Imprimir  Correo Electrónico

Aprender y enseñar a convivir con un móvil hoy forma parte de la paternidad responsable. Si queremos que nuestros hijos lo utilicen correctamente, nosotros tenemos que ser los primeros en dar ejemplo.

Por Eva R. Soler

El mal uso de un smartphone puede generar conflictos familiares importantes. Desde batallas diarias cuando llega la hora de apagarlo hasta problemas más graves de adicción, ansiedad y depresión. Pero todos estamos expuestos a estos riesgos, no sólo los niños. Las siguientes estrategias elaboradas con los consejos de los expertos entrevistados pueden ayudar a que, llegada la hora de poner en manos de nuestros hijos el teléfono móvil, todo sea más fácil.

- 1. Entrégale el teléfono móvil a la vez que firmas un contrato con él.** Es importante fijar una serie de normas por escrito antes de entregar un smartphone a un niño. Según opina, María Guerrero, psicóloga de la plataforma de seguridad Qustodio: "Estoy de acuerdo en que es conveniente entregar el móvil junto a normas pactadas por ambas partes de antemano y por escrito".
- 2. El control del tiempo es el secreto para erradicar de su vida (y de la nuestra) la tecnoadicción.** "Si no establecemos un límite de tiempo estamos poniendo en manos de nuestros hijos algo que es altamente adictivo", afirma Guerrero. Por tanto, y como también destaca la Guía Aprender a convivir con el móvil publicada por la Comunidad de Madrid en colaboración con la Fundación Aprender a Mirar, "el control del tiempo es el secreto para erradicar de su vida (y de la nuestra) la tecnoadicción". Para Luis Boza, director general de la Fundación, cuál es el límite de tiempo adecuado, no más de dos horas porque afecta al cerebro.

3. **Utiliza una herramienta de control parental.** Sea el que sea el periodo de tiempo que se haya fijado este tiene que estar supervisado y controlado por los padres, advierte María Guerrero, psicóloga. "Una herramienta de control parental como Qustodio, nos va a permitir controlar en qué se ha usado ese tiempo, para ver un video de su canción favorita, para chatear con sus amigos, para redes sociales...".
4. **El móvil, ni en la mesa, ni en la cama.** Hay que delimitar los espacios, dónde vamos a poder usar el móvil y donde no. Hay reglas claras, afirma María Guerrero. Por ejemplo, prohibir el uso de dispositivos tecnológicos durante el horario nocturno. Tampoco se debe usar el móvil en la mesa, cuando la familia está comiendo o cenando y es conveniente utilizar los dispositivos en zonas comunes como el salón.
5. **Hay que educar con el ejemplo.** "Los espacios y tiempos fijados sin pantallas deben ser para todos los miembros de la familia para educar con el ejemplo", sostiene Elena Flores, psicóloga clínica de la Unidad de Adicciones del Hospital San Joan de De de Barcelona. "Por eso es importante que existan límites de uso de las pantallas para todos los miembros de la familia y pantallas incluye la televisión", apunta Flores.
6. **Cómo ser un buen ejemplo cuando un 38% de los padres españoles se considera adicto al móvil...un 43% cree que pasa demasiado tiempo conectado y ocho de cada diez padres se sienten mal por ello, según el estudio de Qustodio.** Además, la misma psicóloga añade: "si un padre hace un mal uso de internet o lo utiliza de forma abusiva, ¿con qué autoridad le va a decir a su hijo que haga un buen uso?".
7. **Presta atención a como gestionas tu malestar.** "También es importante atender como gestionamos nuestra malestar. Uno de los nicarnos y explicar como nos sentimos con el resto de la familia, implicarnos en actividades sociales o comunitarias, son hábitos que nos ayudarán".
8. **Ofrece alternativas saludables.** Las recomendaciones de hábitos saludables sirven para todos, añade Flores: "Enriquecer el ocio ofreciendo variadas alternativas, cuidar nuestras relaciones, comunicarnos y explicar como nos sentimos con el resto de la familia, implicarnos en actividades sociales o comunitarias, son hábitos que nos ayudarán".
9. **Distingue entre mal uso, abuso y adicción.** Cuándo debemos preocuparnos y acudir al especialista. Elena Flores explica que en la Unidad diferencian entre mal uso, abuso (sobreuso) y adicción. "Hablamos de mal uso para referirnos al ciberbullying y otros usos delictivos de la red. Al tratarse de delitos, no los tratamos en la Unidad". La dificultad está en diferenciar sobreuso de adicción: La adicción se caracteriza por generar una dependencia psicológica con elevado deseo de juego (craving), localización atencional limitado al interés, modificación del estado de ánimo e incapacidad de control de la propia conducta".
10. **Recuerda que es tu obligación supervisar diariamente el uso que tus hijos menores de edad hacen de los dispositivos tecnológicos.** Lo ha dicho el juez de menores de Granada, Emilio Calatayud. "Los padres tienen la obligación de supervisar lo que sus hijos menores de edad hacen en internet».

Fuente: Psycholab

Fecha: 13 de marzo de 2020

Título: Adicción a los videojuegos: qué es y cómo evitarla

Link: <https://www.psycholab.com/adiccion-a-los-videojuegos-que-es-y-como-evitarla/>



Adicción a los videojuegos: qué es y cómo evitarla

👤 Administrador 📰 Noticias

¿Sabías que la Organización Mundial de la Salud ha reconocido oficialmente la adicción a los videojuegos como una enfermedad?

En las últimas décadas la popularidad de los videojuegos no ha hecho más que crecer, siendo una de las formas de entretenimiento más populares para niños y adolescentes, y cada vez más en la población adulta. Los videojuegos pueden generar estímulos positivos en nuestro cerebro, pero si llegamos al punto de depender de estos estímulos para nuestro bienestar diario, podríamos estar hablando de una adicción.

Con el fin de que los niños puedan seguir disfrutando de los videojuegos como forma de diversión y/o de aprendizaje sin que ello interfiera en su desarrollo normal, presentamos una guía práctica para padres para detectar, tratar, y evitar posibles adicciones a los videojuegos de sus hij@s.

Descárgatela aquí: [Guía para prevenir la adicción a los videojuegos](#)

Autores: Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid, en colaboración con la Fundación Aprender a Mirar (FAAM).

Fuente: PadresYColegios

Fecha: 17 de abril de 2020

Título: Luis Boza: “Más de dos horas seguidas de móvil afectan al cerebro”

Link: <http://padresycolegios.com/luis-boza-mas-de-dos-horas-seguidas-de-movil-afectan-al-cerebro/>



Luis Boza: “Más de dos horas seguidas de móvil afectan al cerebro”

Por Eva R. Soler

La **Fundación Aprender a Mirar** es una entidad bajo el protectorado del Ministerio de Educación, sin ánimo de lucro, que trabaja por la defensa de los usuarios de los medios de comunicación audiovisual, en especial, de los niños y los jóvenes. Hablamos con su director general.

Como médico experto en salud cerebral, ¿puede explicar cómo afecta el uso del móvil al cerebro de los niños?

Al encender el móvil, el cerebro se activa y comienza a segregar dopamina que es el neurotransmisor del disfrute, del pasarlo bien, del placer. La diferencia del adulto con el niño es que aquel tiene más capacidad de autocontrol y le es más fácil compaginarlo con prestar atención a otras cosas. En cambio, los niños tienden a una actitud de fijación en la pantalla y se olvidan de todo lo demás.

El uso del móvil, ¿mata neuronas?

Sí, cuando la actividad que realizan con las pantallas es puramente pasiva. Cuando es activa puede contribuir a la creación o reforzamiento de nuevos circuitos neuronales. Es el caso de los videojuegos. Manfred Spitzer, neurólogo y psiquiatra alemán, autor de “Demencia digital” explica la huella superficial en el cerebro de los niños y jóvenes cuando usan las pantallas. Por el contrario, esta huella es profunda y duradera cuando se aprende con el uso de las manos, del juego, de la interacción con la naturaleza y con los demás.

¿Cómo transmitir a nuestros hijos los riesgos del móvil sin caer en el alarmismo?

Es fácil: hay que explicarles y educarles en el concepto del tiempo. Es un planteamiento muy positivo. No se trata de demonizar el móvil o las pantallas en general, sino de ayudarles a organizarse y utilizar estos instrumentos con medida y en los momentos oportunos. ¿Verdad que no vivimos en el coche? Lo utilizamos para desplazarnos y lo dejamos aparcado, pues el móvil es también un instrumento que nos ha de servir para comunicarnos, para informarnos, etc. Hay que saber aparcarlo. Y desde pequeños hay que darles ejemplo (¡importantísimo!) y dar siempre primacía a la atención de las personas que tenemos al lado.

Hay estudios que dicen que un 38% de los padres se considera adicto al móvil. Así, ¿cómo vamos a practicar con el ejemplo?

El ejemplo es el punto de partida y de llegada de la educación. Lo que pedimos a nuestros hijos lo hacemos creíble, verdadero y atractivo si lo vivimos delante de sus ojos. No hay nada más eficaz y auténtico. De otra forma, los adultos nos comportamos hipócritamente y perdemos la autoridad. Por eso, nuestras formaciones y nuestra web y redes sociales también se dirigen a los adultos. Todos estamos inmersos en la revolución digital y debemos sacarle provecho.

“ Lo que pedimos a nuestros hijos lo hacemos creíble, verdadero y atractivo si lo vivimos delante de sus ojos. No hay nada más eficaz y auténtico.

Cuando regalamos un móvil a un niño, ¿es recomendable entregarlo junto a normas de uso por escrito?

Es una idea muy buena porque significa que los adultos capacitamos a los niños también con los regalos. Decidir, seleccionar y gestionar la idea de regalo a un niño le da muchas referencias para la vida. Desde si es proporcional el gasto (coste) o si lo necesita en su día a día, pasando por el uso que se le da. Todo eso educa. Si los padres consideran que ha llegado el momento de que tenga móvil, es lógico que venga con un “manual” de instrucciones, siempre diseñado para su bien. No hay que hablar de control, sino de libertad. El fin es que le saquen el mejor partido para su felicidad y capacitación social y profesional futura.

¿Cuál es el tiempo de uso adecuado?

Usamos lo que la DGT aplica a la conducción: no más de dos horas seguidas porque afecta al cerebro. No obstante, ya existen investigaciones médicas que hablan de cómo, tras una hora de uso lúdico de pantallas, se rebaja la capacidad de atención y el rendimiento, además de modificar los estados de ánimo. Lo mejor es que los padres piensen en concreto en su hijo, su modo de ser, sus potencias y puntos más débiles y el conjunto de circunstancias (hobbies, sociabilidad, resto de hermanos) y decidan un criterio más o menos abierto para aplicar. "Menos es más"; pero un menos con contenido (lectura, deporte, música, teatro, manualidades, jugar con amigos, visitar a familiares o escucharles como padres).

¿Qué actividades realizan desde la Fundación para el buen uso de la tecnología en familia?

FAAM trabaja con legisladores, entidades, administración pública y demás actores sociales para apoyar a las familias en su tarea educativa. Nuestro "Programa de Educación Audiovisual" está ideado para entornos pedagógicos: escuelas, asociaciones juveniles, etc. Creemos en la eficacia de la educación integral. Realizamos un plan personalizado en cada escuela. Ofrecemos una auditoría de hábitos de consumo audiovisual y digital a los alumnos. Es anónima y previa a la formación. Los talleres y demás acciones se adaptan a las necesidades concretas. Se han llegado a detectar casos de adicciones o *ciberbullying*, lo que ha permitido revertir esas situaciones con la educación y, en caso necesario, con terapeutas. También elaboramos **Contraste**, revista, web y app que analiza el ocio audiovisual actual (cine, series, televisión, videojuegos, redes sociales).

“ Se han llegado a detectar casos de adicciones o *ciberbullying*, lo que ha permitido revertir esas situaciones con la educación y, en caso necesario, con terapeutas.

¿Qué señales de alarma indican que es el momento de acudir al especialista?

Hay que empezar a preocuparse cuando aparecen trastornos en la conducta que se salen de lo normal. Puede aparecer el "síndrome de abstinencia" (similar al de las drogas químicas): reacciones desproporcionadas de enfados, ansiedad, enfrentamientos intempestivos con los padres o educadores porque se les niega o retrasa el uso del móvil o se les pide que lo aparquen durante un tiempo. Otros indicadores son aislamiento, falta de sueño y bajón en el rendimiento escolar. Si aparecen esas reacciones desmesuradas, hay que comenzar a tomar decisiones más drásticas, antes de que sea demasiado tarde.

Fuente: Consumer

Fecha: 3 de mayo de 2020

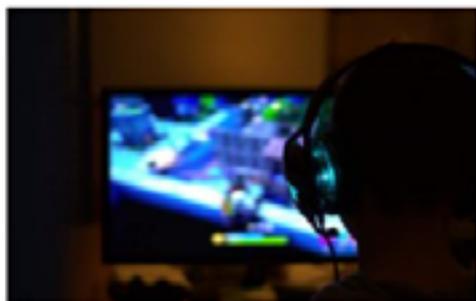
Título: Videojuegos: cómo educar para prevenir la adicción

Link: <https://www.consumer.es/tecnologia/internet/videojuegos-como-prevenir-adiccion.html>

Consumer EROSKI

Videojuegos: cómo educar para prevenir la adicción

Jugar a videojuegos puede aportar beneficios para el desarrollo cognitivo y la educación de los menores, pero también, si su uso es desmedido, puede generar una patología mental



Durante el confinamiento, los menores están pasando frente a las pantallas más horas que antes de la irrupción del coronavirus en nuestras vidas. Sobre todo dedican mucho tiempo a videojuegos como el *Fortnite*, y eso que podemos organizar su ocio con otros juegos infantiles y más actividades en familia. El uso desmedido de videojuegos es una patología mental que requiere tratamiento. Pero en dosis adecuadas, puede aportar beneficios para el desarrollo cognitivo y la educación. Todo ello lo abordamos a continuación.

Cocaína, alcohol, cannabis... y otra adicción sin edad, los videojuegos. Uno de los pilares de la actual industria mundial del entretenimiento (solo en España, este sector generó más de 3.500 millones de euros en 2018) tiene un reverso poco amable que ha hecho saltar las alarmas. Desde hace algunos meses, la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que **el trastorno por su uso es una enfermedad mental con los mismos síntomas que cualquier otra adicción.**

Sostiene la OMS que este desorden psiquiátrico se puede diagnosticar cuando, durante un periodo de al menos 12 meses, los pacientes (muchos de ellos, niños o adolescentes) muestran una serie de comportamientos alarmantes: **pierden el control sobre el tiempo, el juego adquiere su máxima prioridad frente a otros intereses y actividades y mantienen esta conducta a pesar de que son conscientes de sus consecuencias negativas.**

La decisión ha generado un profundo debate social. Algunos expertos insisten en que los videojuegos no son nocivos ni entrañan peligro *per se*. Admiten que, en caso de un mal uso, sí implican ciertos riesgos, pero **jugar con responsabilidad puede tener efectos beneficiosos**. De hecho, existen numerosos estudios que demuestran que los videojuegos pueden ayudar a mejorar habilidades de relación y comunicación entre menores de edad, trastornos del lenguaje y conductas impulsivas. Además, reducen la ansiedad y mejoran la relación entre los miembros de la familia. En definitiva, pueden ser una opción de ocio estimulante... siempre que no sea la única.

Perfil del adicto a los videojuegos

Desde hace alrededor de una década, cada vez más personas adictas a los juegos digitales acuden a las consultas psiquiátricas en busca de ayuda. La mayoría de los pacientes son **menores de edad**. Pero también hay adultos, muchos **veinteañeros**, enganchados a este pasatiempo.

El patrón de comportamiento suele ser muy parecido. "Desde que se despiertan hasta que se acuestan, cualquier actividad que hacen la relacionan con el videojuego", explica Celso Arango, director del Instituto de Salud Mental y Psiquiatría del Hospital Gregorio Marañón (Madrid). "**Si no juegan, lo pasan fatal y tienen síndrome de abstinencia**. Cuando al fin consiguen jugar les alivia, pero enseguida se sienten culpables porque su vida gira en torno a esta adicción. Y aun a sabiendas de que es algo que les perjudica, no pueden dejar de hacerlo".

Prevenir desde edades tempranas, la clave

El enganche no suele aparecer hasta los 12 o 13 años, como pronto. Pero en las consultas ya atienden a pacientes de 10 años. Como sucede con la mayor parte de los trastornos mentales, la prevención juega un papel fundamental. **La educación desde edades tempranas es clave, tanto en el ámbito escolar como en casa.**

En mayor o menor medida, todos los menores tienen acceso y disfrutan de los videojuegos sin ningún problema. **La adicción ha crecido en los últimos años, con la democratización de los smartphones y la multiplicación de los juegos en red.** "Antes, los chicos se encerraban en casa con las videoconsolas y no salían de la habitación. Ahora, con los móviles, el acceso es inmediato y mucho más fácil. Hace cinco años que el problema se ha disparado", admite Arango.

Un **uso razonable, en tiempo y en contenido**, puede contribuir a mejorar la concentración, la atención, la capacidad de respuesta, la planificación... "Todo esto puede ayudar a los chicos con mayores dificultades en las relaciones sociales a que se comuniquen mejor", sostiene. De hecho, numerosas compañías han desarrollado videojuegos didácticos que incluso se pueden utilizar en las aulas.

En su estudio 'Videojuegos y educación', Felix Etxeberria, catedrático de Pedagogía de la Universidad del País Vasco, concluye que **determinados videojuegos tienen una influencia positiva en el uso educativo y terapéutico**: "En los colegios, pueden servir como un complemento de aprendizaje de idiomas, por ejemplo. También son muy útiles como herramientas de capacitación y formación. Permiten desarrollar habilidades para pilotos, enfermeros, médicos, bomberos, etc. O usarse para la resolución de conflictos, como rehabilitación motriz en terapias con niños autistas...", señala Etxeberria.

El Parlamento Europeo ya destacó en 2009 distintos **aspectos positivos de los videojuegos**. "Pueden estimular el aprendizaje de hechos y aptitudes como el razonamiento estratégico, la creatividad, la cooperación y el pensamiento innovador, que son importantes en la sociedad de la información", señalaba la institución europea en un documento.

El papel de las familias ante los videojuegos

El mismo informe destacaba los **riesgos** de los nuevos juegos (peligro de sexismo, violencia, consumo, adicción...) e instaba sobre la **necesidad de controlar más** a los niños y niñas por parte de las familias y de aumentar la protección sobre los menores que utilizan estos medios.

➤ [Cómo gestionar los riesgos de los videojuegos y las videoconsolas on line](#)

Es precisamente el desconocimiento lo que lleva a muchos padres y madres a criminalizar y demonizar los videojuegos, y a prohibir a toda costa que sus hijos se conecten para jugar. Un error, dicen los especialistas, ya que con toda seguridad generarán el efecto contrario: **cuanto más prohíban los progenitores, más jugarán a escondidas los menores**.

"Es **necesaria una alfabetización digital con los padres**. Si el videojuego se entiende como una forma de ocio que complementa al resto de las tareas diarias de un niño o adolescente, no tiene por qué ser perjudicial. Lo que no podemos pretender es vivir en una burbuja. La sociedad actual es digitalizada y las nuevas tecnologías juegan un papel importante", insiste el profesor José Carlos Amador, quien colabora como analista de contenidos de videojuegos con la Fundación Aprender a Mirar. En su opinión, es imprescindible **respetar las edades recomendadas para cada videojuego**, enseñar a los menores a controlar el tiempo que dedican a esta actividad y esforzarse por jugar y **compartir partidas con los ellos**. Todo un reto que exige preparación, tiempo y paciencia.

Fuente: Semana

Fecha: 23 de mayo de 2020

Título: Cómo evitar la adicción de tus hijos al teléfono móvil y la consola

Link: <https://www.semana.es/sociedad/como-evitar-adiccion-tus-hijos-telefono-movil-consola-20200523-002212948/>



Cómo evitar la adicción de tus hijos al teléfono móvil y la consola

Las pantallas no son un enemigo contra el que luchar. Tienen numerosos beneficios, siempre que se realice un buen uso y no un abuso. Te damos pautas para conseguirlo.

Muchos padres mantienen con sus hijos un continuo tira y afloja sobre el excesivo número de horas que dedican a diario a los móviles y consolas. Algunos incluso se plantean que sus hijos hayan podido caer en una adicción y manifiestan su preocupación sobre cómo encauzar un tema que desconocen, sin olvidar que comienzan un nuevo curso que se puede ver afectado.

Según el Ministerio de Sanidad, el 18 % de los adolescentes entre 14 y 18 años hace un uso abusivo de las tecnologías. Esto ha provocado que en la Estrategia Nacional de Adicciones se hayan incluido medidas para frenar el uso abusivo de las pantallas.

Muchas veces los propios adultos no predicamos con el ejemplo consultando constantemente nuestro correo electrónico o WhatsApp y se nos plantean muchas dudas sobre cómo educar a nuestros hijos, nativos digitales, para quienes los móviles son su forma de relacionarse.

¿Debemos prohibirles su uso aunque eso suponga que los aislemos? ¿Son positivas las pantallas para su desarrollo? ¿Dónde están los límites? ¿Cuándo se convierte en un problema?

Para responder a estas preguntas, nos hemos puesto en contacto con Domingo Malmierca, adjunto a la dirección general de la Fundación Aprender a Mirar, que defiende el derecho de los menores en el mundo audiovisual. Él nos ofrece las claves para aprovecharnos de los beneficios y evitar peligros.

Uso racional del teléfono móvil

“Las pantallas son fruto de nuestra sociedad y un beneficio enorme en comunicación, ocio y educación, pero hay que saber usarlas para evitar riesgos. Lo más importante es formarse para su buen uso”.

¿Cuánto tiempo debería utilizarse?

“¿Queréis una fórmula mágica para que vuestros hijos jamás sean adictos a las pantallas? El problema es el exceso de tiempo, porque afecta al cerebro y nos lo quita para otras cosas. Si un niño juega 20 o 30 minutos al día, no pasa nada. Lo malo empieza cuando son cuatro horas el sábado, cinco el domingo... No es algo que surja de un día para otro, hay que echar muchas horas”.

Prohibido a menores de 4 años

“Los menores de 4 años no deben usar pantallas porque es la edad en la que el cerebro aprende más y hay que controlarlo”.

La Fundación Aprender a Mirar, que trabaja bajo el protectorado del Ministerio de Educación, proviene de las antiguas asociaciones de consumidores audiovisuales que velaban por los horarios y contenidos de la programación infantil.

“El equipo lo formamos productores de tele, médicos, psiquiatras, psicólogos y orientadores, y nos piden asesoramiento. Tenemos más de 150 colegios asociados y recibimos peticiones de la administración de formación”, cuenta Domingo.

¿Por qué son adictivas?

Pero para entender bien el problema, hay saber qué tienen las pantallas de los teléfonos para atraparnos. “Lo primero que los padres deben tener claro es que las pantallas afectan al cerebro. Puede dar miedo oírlo, pero el azúcar también lo hace. Cuando nos ponemos delante de una, se dispara la dopamina, una hormona que nos dice que es placentero. ¿Y qué pasa si algo nos gusta? Que queremos repetir. Los padres deben saberlo para dosificarlo”, asegura Malmierca. La cuestión está en saber identificar si tu hijo tiene una adicción.

Permanece alerta

Hay señales de alarma: si se vuelve agresivo cuando lleva rato sin jugar o chatear, no controla el uso, cambia de hábitos en la comida, duerme menos, miente para jugar, se aísla, no hace sus deberes y muestra reacciones exageradas, podría padecer una adicción.

Llegados a este punto, lo mejor es abordar el problema con un terapeuta y realizar talleres que nos ayuden a modificar conductas. “La adicción a las pantallas no está reconocida como enfermedad, pero sí lo está que provoca trastornos del comportamiento.

El Plan Nacional sobre Drogas nos ha encargado un portal para evitar las tecnoadicciones y estamos trabajando en decálogos para luchar contra ellas”, afirma Domingo. Además, para asesorar a los padres en este buen uso, la fundación, en colaboración con la Comunidad de Madrid, ha publicado unas guías gratuitas: Aprender a convivir con pantallas y Pasos para evitar la adicción a los videojuegos. Malmierca añade unas las cifras preocupantes.

Los chicos

"Es más frecuente su dependencia a los videojuegos. En España, un 1% puede llegar a ser trastorno grave".

Las chicas

"Suelen ser más dependientes de las redes sociales y estaríamos en un 1 o 1'5 % con trastorno grave".

La mejor terapia: el sol

"En nuestro país no hay tanto hospitalizado porque tenemos sol y la gente sale a la calle, que es una de las terapias más importantes. Pero el número de adictos crece y hay que preocuparse".

