

# Coloquio<sup>1</sup>

David Vicente - Mientras las compañeras van recogiendo voy a hacer una pregunta para todos. Después de lo que hemos visto, después de lo que conocemos, ¿ahoraqué? ¿Cuál es el futuro? ¿A qué nos enfrentamos con las redes sociales?

Cristina Noriega - Me ha tocado.

¿A qué nos enfrentamos? Pienso que no hay que ver las cosas desde un punto de vista negativo. Muchas veces existe el discurso de “vamos a peor, esto es un desastre”, y el futuro tenemos que verlo de manera positiva. Simplemente tenemos que ser conscientes de las ventajas que tienen las redes sociales y las TIC pero también de los riesgos, y tratar de prevenir y actuar para que no haya problemas como los que hemos mencionado aquí. Pero el futuro siempre me gusta verlo desde un punto de vista esperanzador y positivo. No sé si mis compañeros están de acuerdo o tienen otra visión.

José Fernando Juan - No sé. Lo inmediato será la interacción con vídeos. Las plataformas van a ser, a medida que nuestros móviles y nuestras redes lo permitan, una mayor cantidad de vídeos, sin tanto texto y sin audios. Hay que prepararse para el tema de las máquinas. La interacción con las máquinas es algo que no está tan lejano como pensamos, y esos algoritmos, en principio, se diseñan para estar “al servicio de”, pero no lo tenemos muy claro. Ya hay CD para niños y cosas por el estilo, pero están aquí, a la vuelta de la esquina. Hay que ser inteligentes y adelantarse de una u otra manera.

DV - No sé si alguno más quiere participar o empezamos con el turno.

Pregunta María Cervera, para Cristina y para José Fernando. Dice: “Quiero hacer con mis alumnos de primer curso de universidad actividades atractivas sobre las emociones, gestión del tiempo, autoestima, y no sé cómo convocarlos y animarlos a participar, si hacerlo por redes sociales, pero, sobre todo, quiero que lo trabajen entre ellos. ¿Cómo lo planteo? ¿Qué hacéis vosotros de una manera práctica?”.

Para Cristina y José Fernando. Cuando queráis empezad.

---

<sup>1</sup> Transcrito por audición.

CN - ¿Empiezo yo?

Motivar a los alumnos es un tema que los profesores siempre tenemos allí, dándole vueltas: cómo hacer para motivarles. Lo que suelo hacer con ellos es, en primer lugar, preguntarles cuáles son los temas que les inquietan o los que les interesan, porque hay muchas veces que lo que tenemos en la cabeza no es lo que ellos buscan. Hay que tratar de adaptar los contenidos a esas experiencias o inquietudes del día a día que tienen.

El formato de convocarlos se puede hacer de múltiples formas. A mí el que me suele funcionar mejor es ir cara a cara con ellos y preguntarles, como estoy diciendo, qué es lo que les interesa. De hecho me parece curioso porque justo acerca de un tema como este realizamos un taller de inteligencia emocional con nuestros alumnos de psicología, y lo montamos porque fueron ellos quienes lo demandaban, porque nos decían que se da mucho la parte teórica pero a ellos les preocupa, les inquieta el tema de “tengo un paciente, me cuenta algo y yo me empiezo a sentir mal. ¿Cómo lo gestiono?”.

Ellos plantean temas que les inquietan y entonces dices: “bueno, yo te busco a un profesional experto en el campo y lo montamos de acuerdo a vuestras inquietudes”.

Doy pie al compañero para que él... igual tiene otra forma de enfocar-lo que también puede ser de interés.

JFJ - Buenas tardes. No sé quién eres, lo siento mucho. Perdona que mire a la nada.

Tener muy claro qué es lo que quieres hacer. Creo que los jóvenes quieren personas adultas a su lado.

Dos. Mi blog se llama “Preguntar sin miedo.” Escucha lo que tus alumnos o los jóvenes quieran decir. Escuchar es escuchar sinceramente. Estoy escribiendo en el blog a raíz de las preguntas que mis alumnos me hacen en clase. Tenemos un pequeño diálogo y es curioso porque, en el último, que es el primero de los artículos, ellos decían que preguntaban mucho a Google y a YouTube, pero no se sentían escuchados nunca.

Espectacular. Efectivamente hay allí un montón de respuestas, pero no hay capacidad de escucha. Escucharlos, hacerles protagonistas es importante, sobre todo por lo que dices de las emociones y de los contenidos personales. Ten claro qué es lo que quieres hacer con ellos y luego, pues, energía. Sobre todo al principio. Deslúmbrales.

DV - Pregunta Miguel Ángel Sánchez para todos. Dice: “Mis hijos de 13 y 18 años están en Instagram y no quieren que les siga. Yo confío en ellos, son buenos, pero, ¿debo preocuparme?”.

¿Quién quiere? Isidora, venga, te toca.

Isidora Cortés Mateos - ¿13, perdón...?

DV - 13 y 18 años.

ICM - 13 y 18. Pues de 13 a 18 hay mucha diferencia. Las medidas, las precauciones, la libertad que conceder va en proporción a la edad y a la madurez del niño. Nosotros siempre tenemos la pregunta estrella: “¿a qué edad le doy a mi hijo un móvil?”.

La respuesta siempre es la misma: dependerá de las necesidades que haya en casa, de que, si yo tengo móvil o no lo tenga, y de la madurez que tenga el crío. Hay niños que con 12 años van solos al colegio y está bien que tengan un móvil para que estén localizados, para poder comunicarse, pero hay chavales de 16 que van al lado al cole y no hay necesidad de que tengan el móvil y, además, si su madurez tampoco lo propicia, es recomendable que no lo tengan.

Entonces, las medidas son distintas. Un niño de 13 años no tiene la madurez del niño de 18. El acompañamiento que requiere el niño de 13 a lo mejor no lo requiere el de 18. Los padres somos los que mejor conocemos a nuestros hijos, aunque a nuestros hijos les parezca que no. Pero es así, y con arreglo a la madurez del niño y a las experiencias que vaya teniendo... pero las medidas son distintas.

DV - Ángel, por tu experiencia como padre, ¿qué le dirías a Miguel Ángel? ¿Se debe preocupar, no se debe preocupar?

Ángel Bartolomé Muñoz de Luna - Por experiencia de padre, y ya me tocará, creo que es la educación. Lo señalábamos antes: el problema no es 16, 18 ni en qué momento. Si nuestros hijos, se da la vuelta, harán lo que sea, pero es la educación y el sentirse con la confianza de decir las cosas y de trabajar con ellos. No hay más.

DV - Pregunta Marta Morrás para todos. Dice: “¿Cuándo se va a instaurar la información o formación a niños, jóvenes, de manera obligada? ¿Y a padres, profesores? Ojalá todos tuvieran profesores como los ponentes, y la vocación de enseñar de José Fernando”.

JFJ - Gracias.

DV - ¿Cuándo se va a instaurar esa información, formación a niños y a jóvenes de manera obligada? ¿Qué pensáis?

JFJ - Considerar hoy, en el siglo XXI, que vamos a dejar de aprender, es una estupidez, así de claro. Todo el rato vamos a tener que estar aprendiendo. No creáis que porque sabemos algo de Twitter o Instagram sabemos algo de muchas de las cosas que desconocemos. Aprender es una obligación, y ojalá se nos meta en los genes. Estar en contacto con una información, y con una información de calidad y buena.

También es un reto importante el tema de los filtros: dónde, cómo organizar, cómo organizar el tiempo... Luego, en la escuela... de verdad que os invitaría a dar una vuelta, pero creo que hacemos todo lo que podemos algunas veces, y más. Que los retos son enormes, acompañamos a los alumnos. Yo tengo mi tutoría de segundo de bachillerato, tiene 36 chavales, y hago virguerías para poder hablar con ellos, para poder seguirlos, escucharlos. Creo que la escuela está, en muchos casos, dando todo lo que puede, desde lo que sabemos.

DV - ¿Alguien más quiere contestar?

ICM - La experiencia desde la Policía Nacional con los centros educativos, efectivamente, es confirmar lo que decía mi compañero. Los centros educativos hemos pasado de “no quiero saber nada de un caso de acoso en mi centro, porque me da mala fama”, a “cuando detecto un caso, no solo aplico los protocolos que, en concreto en la Comunidad de Madrid, estoy obligado a aplicar, sino que soy el primero que toma medidas para salvaguardar a esos niños que están sufriendo”.

Vuelvo a repetir, la asignatura pendiente hemos detectado que la tenemos los padres, las familias, los adultos. Pero es verdad que los coles, si me permiten la expresión, se han puesto las pilas, sobre todo en los cinco últimos años, de una forma admirable habida cuenta los recursos que hay muchas veces.

DV - Muchas gracias.

Para todos: “¿Cómo digitalizar un movimiento de jóvenes que está revolucionando la ciudad?”.

JFJ - ¿Eso existe?

DV - No sé, porque ha sido anónimo...

JFJ - A ver, jóvenes, yo sí que tengo la sensación de que ellos tienen que cuidarse y crecer en su propio proceso. Los jóvenes pueden ayudar a la Iglesia en muchos temas, uno es hablando con la propia Iglesia -es decir, de forma indirecta- y otro asumiendo progresivamente una identidad, una vocación, una coherencia y una misión. La sociedad se transforma desde el trabajo y a los jóvenes hay que darles la oportunidad de crecer y de acompañarlos sin meterles demasiadas prisas en determinados casos, y luego escucharlos, si son cercanos a la Iglesia. Que las personas que tengan responsabilidad sepan humildemente escucharlos, y escucharlos con bondad, no desde los prejuicios o de los males.

DV - Desde Sevilla nos escriben por vía *streaming* para José Fernando. Dice: “¿Cuál es la diferencia entre convivir en el mundo virtual de las redes sociales y convivir en la vida real, si es que la hay?”.

JFJ - Si nos planteamos esta cuestión, ya estamos de partida viciando la pregunta. Y es que hay una esquizofrenia, una especie de división en la

persona, propiciada por cierto discurso, y no. Tenemos que educar en que la persona es una en cualquier ámbito de su vida en que se mueva, y que tiene que asumir como una todas sus acciones y consecuencias de las mismas.

Entonces yo te diría que no, no existe tal diferencia. No existe esa diferencia como tal, pero igual que nosotros aprendemos a no comportarnos de la misma manera en casa que fuera de casa, y fuera de casa en muchos aspectos y con muchas personas, creo que un aprendizaje importante es el manejarnos en las redes sociales sabiendo que nos puede escuchar mucha gente, sabiendo que nos están grabando, por ejemplo, como a mí ahora, sabiendo que tengo una palabra más allá de mí mismo. Es decir, distinguir con mucha claridad -que al final es el problema de la privacidad, pero no la entendemos- privado-público.

Este congreso tiene un título que es muy importante, y al que las redes sociales le van a dar recorrido de calle porque “vida pública”, hoy por hoy, son muchos, muchos aspectos.

DV - Pregunta para todos. Dice: “¿Cómo podemos los jóvenes usar de manera eficiente las redes sociales? Porque, al fin y al cabo, usarlas bien no es solo no usarlas para el *cyberbullying*, etcétera, sino no pasarnos el día enganchados o queriendo publicar todo lo que hacemos”. ¿A quién le apetece? ¿Cristina? Venga, Cristina.

CN - Bueno, yo creo que la pregunta... O sea, por un lado, creo que utilizaba el término “ser eficaz”, ¿no?

DV - Eso es. ¿Cómo podemos los jóvenes usar de manera eficiente las redes sociales?

CN - Eficiente, vale.

Sería más utilizarlas de una manera adecuada, porque creo que la pregunta -no sé quién es el que la ha hecho- va enfocada a la autorregulación, no ir a estos problemas como más graves de *cyberbullying*, *sexting*, adicción *online*, sino a cosas del día a día que, al final, estamos ahí todos bastante enganchados y que no somos conscientes del tiempo que pasamos. De hecho, hay veces que veo algunas encuestas y ponen más o menos que el tiempo que dedican los jóvenes a las redes sociales de media es una hora. A mí me parece poco.

Creo que es porque muchas veces, en las encuestas, se pregunta a la persona: “¿cuánto tiempo crees que dedicas?”, pero ese no es el tiempo real. La persona tiene la sensación de que ha dedicado a lo mejor 20 minutos porque a lo mejor al final del día te has tirado 20 minutos en el sofá a mirar vídeos de YouTube, pero, a lo largo del día, estás todo el rato que si te metes en WhatsApp, que si Facebook, que si te mandan en un grupo un vídeo y lo ves... Vas sumando.

Desde el móvil, además, se puede controlar el tiempo que... O sea, que no estaría mal que cada uno de nosotros miremos el tiempo. Es importante tratar de autorregularnos. Hay distintas técnicas. De hecho, hablando de redes sociales, hay algunas aplicaciones que precisamente te permiten controlar el tiempo que estás; te van diciendo el tiempo que estás y luego va pitando o se apaga la red social para que no puedas utilizarla. Pero lo ideal sería que la propia persona sea consciente del tiempo real que está invirtiendo en las redes sociales y que tal vez podría estar invirtiendo en otro tipo de cosas, y trate de autorregularse.

Me parece importante la pregunta porque, al final, es algo que nos afecta a todos. Siempre hablamos de problemas así como más graves, y nos desdecimos cuando es una cosa que realmente nos afecta a todos. Y no hay más que verlo en la primera pregunta que he planteado: la mayoría de los que están en esta sala han levantado la mano. Por tanto, es importante trabajar la parte de la autorregulación.

DV - Muchísimas gracias, Cristina.

María Cervera pregunta para Ángel. Dice: "Cada vez la capacidad de atención de los jóvenes y de todos en *Hoyes Marketing* -hace 2 o 3 años- de 12 segundos ha bajado hasta los 4. Desde el *marketing*, ¿cómo se te ocurre llegar mejor a los padres de mis alumnos y a mis alumnos adolescentes?"

ABMDL - Vaya pregunta. Para responder a esto voy a contar una cosa que no tiene nada que ver, y [ininteligible] a esto. Mi hija de cuatro años: "Papá, quiero Peppa Pig. Papá, quiero Peppa Pig". Cando me pide Peppa Pig mi hija -"IPad, IPad, IPad"- interpreto que, efectivamente, quiere Peppa Pig, pero lo que está diciendo es: "Papá, me estoy aburriendo". Lo más fácil es eso: "enchufo el Peppa Pig y ya te callas"... o le cuento un cuento en forma de *performance*, o nos disfrazamos y montamos un perifollo, o pintamos y nos ponemos tibios. El jabón lo cura todo.

Yo creo que muchas veces las cosas en temas de redes sociales, formas, como en la pregunta anterior, vienen precisamente de esto: ¿qué estoy buscando? ¿Qué estoy buscando?

La red social, ¿para qué sirve? ¿Para quedar con mis amigos? Estoy luego con mis amigos, pero no estoy con mis amigos porque estoy enganchado al WhatsApp, y estoy hablando con uno, y estoy con la cabeza gacha mirando el WhatsApp, y demás.

¿Me dejas la pregunta? Que tiene mucha miga y es muy larga. Ya la has perdido.

Pero la forma efectiva de llegar no es la red social. ¿Por qué os he contado lo de mi hija? Porque lo importante es el contenido. Si ofrezco algo que

sea bueno, lo colgaré en YouTube, en Facebook, o lo pondré en un tablón en la puerta de mi casa, que, si es interesante, lo comprarán. La capacidad de atención cada vez es menor, porque leemos titulares, y titulares, y titulares, y son todos iguales. Pero si la promesa de lo que estoy diciendo interesa al lector, si lo que tengo que comunicar es interesante, lo van a querer. Todo el mundo tiene sed, todo el mundo quiere beber, que sea rico: que sea alimento o que sea rico. No, el jamón serrano le gusta a todo el mundo.

DV - Para Cristina y para Isidora, Jesús hace varias preguntas en una. Dice: “¿Es cierto que no terminamos de madurar hasta los 25 años? ¿No parece que se da un desfase entre la edad legal y la madurez de los nuevos adultos? ¿Que las ventajas y comodidades, junto con la longevidad, no se acompañan con cómo la legalidad establece taxativamente las responsabilidades, y cómo se difumina la madurez en distintas edades tras la adolescencia, y cómo se fragmenta?”

La puedo repetir perfectamente. Si os la queréis dividir, hacéis dos cada una.

ICM - Yo me voy a quedar con la parte de la edad, y Cristina, psicóloga, que se quede con la parte de...

DV - Perfecto, perfecto.

ICM - Es verdad que la legislación a veces va más lenta de lo que la sociedad va. En la última reforma del Código Penal de 2015 se modificó la edad de consentimiento para mantener relaciones sexuales, que eran los 13 años. Una auténtica barrabasada. Un niño o una niña de 13 años, capacidad para decidir si quiere mantener relaciones sexuales o no, muy pocas. Se ha subido a los 16, que ya el legislador estimó oportuno que sí se tiene criterio suficiente. A título personal para mí tampoco, pero el legislador dice que sí, y va modificando.

En España, a los menores de 14 años no se les puede imputar ningún delito. Hemos visto, desgraciadamente, casos de niños de 13 años que han agredido, han abusado de otros niños y, sin embargo, no se les puede aplicar medidas penales porque realmente son niños. En muchos casos hemos detectado que también son víctimas. Un niño que acosa, en muchas ocasiones es víctima de una situación de violencia de género en casa, o de violencia doméstica. Al final, es otra víctima. ¿Qué medidas hay que usar? De educación, de enseñarle al niño que eso no es lo adecuado.

Nos pasó un caso -es un caso que a mí me afecta particularmente porque tengo mucha relación personal con estos padres- en una situación de abusos. Un niño de cinco años. Era un profesor que abusaba de niños de cinco años. A este niño hubo que reeducarle, porque a él le molaba, le daba gusto y repetía. A nivel psicológico hubo que reeducarle en que ese compor-

tamiento no es adecuado, por mucho que te satisfaga. Es verdad que, a veces, la edad penal, la edad no penal, no se ajustan con la madurez de la persona. Pero, en algún sitio hay que poner los límites.

DV - Cristina, desde el ámbito psicológico.

CN - Sin meterme en la parte legal, desde el punto de vista psicológico, las últimas teorías lo que hacen es dividir la adolescencia en tres etapas: la adolescencia temprana, que más o menos sería desde los 12. Claro, es que esto siempre hay una horquilla, de 12 a 15, más o menos. La adolescencia media, que sería de 15 a 18; y luego está la adolescencia tardía, que incluye más o menos de 18 a 25. Bueno, hay alguno que hasta los 40.

¿Qué ocurre desde el punto de vista psicológico? Que depende de la madurez de la persona. Tenemos adolescentes que con 18 años sí que tienen una madurez psicológica y sí que han resuelto la crisis de la identidad y todo lo que está asociado a ello, y luego nos encontramos a chicos de 25, muchos que ya están terminando la carrera, que todavía no la han resuelto.

Cada persona necesita su tiempo desde el punto de vista psicológico. Esto es importante para padres y educadores, porque hay veces que como que... y va en línea, también, con una de las preguntas que se planteaban antes, si seguir al niño con 13 o con 18 años. Es que hay veces que te encuentras con uno de 18 años que es maduro, y que sí tiene esa capacidad para entender cuáles son los usos adecuados de las redes sociales, y hay veces que te encuentras con uno de 18 años que dices: "bueno, ya es mayor de edad pero no tiene esa madurez psicológica". Lo importante es, a la hora de educar, enseñar todos estos valores.

También hay que tener cuidado con el tema de la sobreprotección. Yo lo digo muchas veces en las charlas porque últimamente estoy viendo muchos casos en que se tiende a educar a los chicos entre algodones y, al final, lo que estás provocando es, por un lado, que no tenga recursos psicológicos para enfrentarse a los problemas del día a día y, además, al mismo tiempo, se le está transmitiendo el mensaje de: "te lo tengo que hacer yo porque tú no eres capaz", y eso genera un daño a nivel autoestima brutal, y luego genera muchísimos problemas.

En definitiva: una cosa es la edad legal y otra cosa es la madurez psicológica. Como educadores tenemos que ser conscientes en qué nivel o en qué punto está esa persona, y adaptar. Cuanto más maduro, vas dando más libertad; cuanto más inmaduro, tendrás que ejercer mayor supervisión y control, lógicamente.

DV - Ahora es el turno de Ángel y de José. Dice: "¿Creen que las series y los videojuegos son las nuevas cátedras de antropología, sociología y meta-



física que transmiten o propagan de forma eficaz las visiones o metarrelatos que interesan a los poderes fácticos?”.

La segunda: “¿cómo hacer tan potente y atractivo el mensaje cristiano y humano de la fe y de la Iglesia en estos medios? ¿Podemos competir con ello? ¿Llegaría a tener un interés comercial?”. Os toca.

JFJ - Sin duda alguna, sí. Las series de televisión hoy enseñan a nuestros alumnos e hijos muchas cosas que desearíamos que no les enseñasen, o al menos, creo yo, hay muchos temas de conversación pendientes en las series que ven. Los videojuegos ya son interacciones personales, pero en las series hay muchos temas que darían para largas conversaciones. De hecho, más de una vez utilizo fragmentos de series en mis clases. No sé si conocéis alguna de ellas, pero es que ahora mismo es imposible. No ven todos la misma serie sino que, entre Netflix, BCO, Prime y tal, cada uno ve a su ritmo todo lo que puede, y cuando digo “todo lo que puede” es todo lo que puede. Hay muchos temas de conversación pendientes, el mundo digital nos lo está haciendo ver. Bueno, demos gracias por ello.

Luego, creo que la Iglesia tiene que ser auténtica a la hora de estar en las redes sociales, y ser capaz de acertar con las esperanzas y las alegrías, los dolores y las tristezas de los pueblos, que tampoco debe ser tan difícil. Pero llevamos repitiéndonoslo cuarenta y algo años: alegrías, esperanzas, dolores y sufrimientos. *Gaudium et spes*, por si alguien lo necesita. Concilio Vaticano II.

ABMDL - Desde luego que sí, y, sobre todo, también en la forma de consumir. Ya no se ven películas de dos horas, sino que se ven píldoras de 20 minutos, y eso es una serie. Pero lo que hay que ver es qué hay detrás de estas series. Estos canales de Netflix, HBO, Prime, ¿quién está detrás de series como *True Blood*? ¿Quién está detrás de *Pose*? ¿Quién está detrás de este tipo de series, que son *lobbies* que generan pensamientos? ¿Qué hay detrás de *Juego de Tronos*? *Juego de Tronos* no es una serie de tíos dándose caza, hay muchas cosas detrás.

El problema es que la Iglesia tiene que estar aquí, y tiene que estar ahí, con ese tipo de producciones. Y este es uno de los foros para dar con ello, porque “católicos en la vida pública” significa llegar a los jóvenes en sus mismas terminologías. Si se están consumiendo en este tipo de acciones, deberíamos estar ahí. Deberíamos estar, y debería estar la Iglesia produciendo a través de esos mismos lenguajes, a nivel de videojuegos. ¿Por qué Obama estaba en *branded content*, estaba en gestión de contenidos, y se estaba publicitando a través de videojuegos? Eso tiene muchas explicaciones.

El problema es que hay que hacerlo con las súper producciones de Hollywood. Aquí, en España, se están haciendo distintos conatos. Me remito,

por ejemplo, a la última serie de Movistar, de Paco León, *Arde Madrid*. Una gran súper producción, pero hay mucho pensamiento detrás. No es una serie. También es una serie, pero hay muchas cosas detrás que deben debatirse y deben salir, y luego hay un canal, a través de las redes sociales, que genera un pensamiento. No son solo series, desde luego que no.

DV - Pregunta Manuel para todos, pero especialmente para José Fernando. Dice: “Como profesor de magisterio me he dado cuenta de que a los futuros maestros no se les ofrece, desde las universidades, una formación sobre redes sociales. Se me ocurre que es una materia que habría que incluir desde ya en el currículum. ¿Es acertada mi apreciación? ¿Se puede ser educador o maestro hoy sin este tipo de formación?”.

JFJ - De maestro a maestro, porque yo también soy maestro en estudio del lenguaje, te diría que en mis años tampoco había una asignatura de familia, que me parece mucho más esencial, probablemente. Un buen maestro con una buena vocación, insisto y vuelvo a preguntas atrás, no deja de formarse. Así que mucho ánimo, te deseo lo mejor. La escuela te espera y, prepárate, chaval.

DV - Pregunta Diego, para todos, y dice: “¿Creéis que puede existir una solución técnica a todos los problemas de las redes sociales como el *cyberbullying* o el *sexting*, o la responsabilidad recae completamente en los usuarios?”.

¿Te apetece, Isidora, empezar?

ICM - Nosotros tenemos un compañero que ha confeccionado un sistema para detectar denuncias falsas. Ha creado un algoritmo para detectar denuncias falsas. Las aseguradoras están encantadas. La denuncia falsa, en este país, es un delito. No se puede poner una denuncia falsa, aunque haya perdido el móvil y me vayan a matar en mi casa porque me ha costado 1.500 euros y voy a decir que me lo han robado. Eso es un delito. La tecnología está muy bien, nos ayuda, nos facilita la vida, pero ojo con cómo la utilizamos.

La base es eso que han dicho mis compañeros: educación. Y yo añadiría responsabilidad. Tenemos que ser responsables de nuestras acciones, y entender que toda acción tiene su consecuencia. Como decimos muchas veces, vamos a pensar un poquito, nos vamos a parar un poquito antes de hacer una acción que probablemente nos meta en un lío mayor del que estamos.

Yo quería hacer una pequeña apreciación con el tema de las series. Tuvimos una pequeña revolución por una serie que se llamaba *Por 13 razones*, que estaba dirigida a los jóvenes pero que tiene una cantidad de temáticas que, si no se gestionan y se tratan bien con ellos, les puede llevar a confusiones tremendas. Porque es una serie en la que se habla del suicidio, se habla

de los abusos, se habla de las relaciones entre jóvenes de la forma, muchas veces, más despiadada posible. Entonces, es necesario ese acompañamiento.

Otra matización con relación a los juegos. Hemos detectado que, claro, el malo es malo pero no es tonto. ¿Qué pasa con los juegos *online*? Si no hay un adulto que supervise esos grupos, se nos cuelan los *groomers*, los señores o señoras -digo "señores", no me malinterpreten, porque tan solo hay un 1%, estadísticamente, de señoras- que quieren abusar de niños. Se nos cuelan por ahí, y los niños son muy listos, y nos pueden echar una y otra vez de sus redes, de sus juegos, pero tenemos que insistir y tenemos que estar ahí, en las series, en los juegos y en la vida *online* de nuestros chicos.

DV - Para Cristina, pregunta Miguel Ramos: "¿Cómo puede un padre estar al tanto de lo que hace su hijo en las redes sociales sin restarle libertades?".

CN - Esa es la gran pregunta que me traen los padres a consulta, y no hay una solución única. Lo importante, como mencionaba en la ponencia, es que haya una comunicación fluida con los hijos, y que haya un clima de confianza, y que no consista en... Bueno, luego muchos padres en consulta me confiesan que cogen el móvil a los hijos, o se cuelan en su Instagram para ver qué es lo que hacen y eso, al final, genera muchísimos problemas de desconfianza, y los hijos se cierran.

Lo importante, como digo, es que haya una comunicación fluida, y que sea el propio hijo que a lo mejor no lo comparta todo, porque obviamente tiene que tener también su espacio y su privacidad para hablar de sus cosas con sus amigos, pero sí que, si tiene cualquier problema, lo pueda detectar fácilmente.

Luego hay otro aspecto importante, que es estar atentos, como padres, a indicadores de riesgo. Si estamos viendo que de repente el chico o la chica empieza a tener cambios comportamentales o cambios emocionales que no estaban presentes antes como, por ejemplo, que duerme poco, está cansado, y en clase se quejan de que no atiende por estar precisamente por las noches conectado, está más irritable de lo normal, más allá de lo que... bueno, porque los adolescentes también tienen ahí su punto de oscilar un poco, pero más allá de lo normal. No sé: un chico que salía y que era abierto, de repente se encierra y no quiere quedar con nadie. Tenemos que estar, como padres o como educadores, pendientes de esos síntomas que pueden ser llamadas de atención.

Pero es importante, como decía, tener en cuenta la madurez del joven. Cuanto más inmaduro, más supervisión tiene que haber. Que a lo mejor use las redes sociales estando por ahí cerquita y luego, cuanta más madurez psi-

cológica tenga -que no tiene que ver muchas veces con la edad- ir dando más libertad y, por supuesto, respetando el espacio propio del joven.

DV - Dentro del ámbito de la familia, Cristina, nos preguntan: “¿Cómo se puede crear ese ambiente abierto en la familia, y que nuestros hijos se sientan libres de contarnos sus cosas?”.

CN - Se educa desde los primeros años de vida. Esto no es: no al niño. Como decía antes: cuando el niño quiera hablar conmigo, le enchufo el vídeo de Peppa Pig -“no me cuentes rollos, que estoy cansada” - y luego, con 16 años, te sientas y le dices: “venga, vamos a tener la conversación de las redes sociales, para que entiendas cómo se usan”. Al final, hay que ser natural y crear espacios dentro del ámbito familiar; que surjan las conversaciones de manera natural, que no sea algo forzado.

Por ejemplo, un hábito que se está perdiendo mucho son las comidas o las cenas familiares. Ahora cada uno come por su cuenta, rápido, con su móvil. Igual crear espacios, buscar, no sé, actividades de ocio o momentos que compartir en los que el joven o el niño se sienta cómodo para para expresar los intereses. También preguntar, pero preguntar no consiste en hacer interrogatorios, que eso es muy típico de padres con adolescentes. Lo entiendo, porque es verdad que, como los adolescentes, tienden a cerrarse por el propio proceso que explicaba antes, y los padres tienen muchísima angustia de: “bueno, ¿se estará relacionando con gente conflictiva? ¿Estará consumiendo drogas? ¿Estará viciándose ahí, a los videojuegos?”. Entonces, de esa angustia lo que haces es un interrogatorio y, al final, lo que haces es cargarte la relación. Es preguntar cosas normales: qué has hecho en el colegio, cómo te ha ido, pero no un interrogatorio de qué has sacado o “dime cuántos deberes tienes”. Hay que tener cuidado con la forma de preguntar, buscar momentos que se vea al joven receptivo y no justo cuando está angustiado y agobiado ir a hacer el interrogatorio.

Cada padre es el que mejor conoce a su hijo y tiene que ver cuál es el momento adecuado y, sobre todo, crear espacios de comunicación desde que son bien pequeñitos. Porque, como digo, si eso no se ha cuidado desde la primera infancia, luego, tratar de generar espacios cuando ya tienes un adolescente es bastante complicado.

DV - He dejado esta pregunta para el final, para la última. Es para todos. Nos la hace Javier, y creo que nos va a ayudar muchísimo los que estamos aquí presentes. Dice: “¿Cómo podemos saber si somos adictos a las redes sociales?”.

¿Quién quiere empezar, o dar las claves? ¿Ninguno de vosotros os vais a animar? No me lo puedo creer.

ICM - Bueno, cuando observamos que nuestra vida ha cambiado, cuando afecta a nuestras relaciones sociales, cuando afecta a nuestras familias, cuando nos sentimos raros algo está pasando. A lo mejor son las redes, a lo mejor es nuestra hiperexposición a este medio. Preguntad, hablad con otra persona. Antes hablaba de los delegados de participación ciudadana. A veces nos llegan reuniones trilaterales, familia, profesores, Policía, porque el padre o la madre dice: "Mira, es que, si no estáis, no me va a hacer caso". A nosotros nos da mucha pena eso, que tenga que haber un policía para que un chaval haga caso a sus padres.

Ese papel de mediador que hacemos no nos importa. Pero es verdad que... observad vuestra vida hace un año. ¿Qué ha cambiado? ¿Es algo más, algo menos? ¿Hablo más con mis padres, con mis hermanos, hablo menos? Ahí hay señales.

Estuve en un foro, hace poco, parecido a este, pero había psicólogos, psiquiatras también, y había un psiquiatra que lo decía: "cada vez tenemos más niños por tecnoadicción en nuestras áreas de psiquiatría de los hospitales".

Lo que decía Cristina: vamos a estar alerta a las señales. Es verdad que la adolescencia tiene esa peculiaridad de que se cierran ya de por sí, pero cuando hay un exceso hay que observar, hay que estar atentos. Intentad, los adultos, no hiperreaccionar cuando un hijo nos plantea que se ha metido en un lío a través de las redes. Este vídeo que ha puesto Ángel antes, eso es un *grooming*. Se valen del miedo, de la falta de confianza que hemos generado los padres con nuestros hijos, para que ese secuestro que hacen de nuestros hijos y de nuestra libertad se perpetúe.

Pero nosotros siempre damos un consejo desde la Policía: contádselo a alguien, a un amigo, a la madre de un amigo -porque resulta que tienes más confianza, tristemente, que, con la tuya-, al policía. Nos pasa que van los niños a las comisarías a preguntar por los compañeros que han ido antes a dar una charla a su colegio, porque han visto en él a una persona en la que pueden confiar y contarles un lío en que se han metido. Contadlo, siempre contadlo porque eso os puede salvar.

JFJ - Yo diría que, si por adicción entendemos que pasamos mucho tiempo junto al móvil o tecnología, tranquilos. Que hace 50 años era imposible, y ahora nos resulta normal, muchas veces, el estar tan pegados a una novedad. Luego, con mucha prudencia y sinceridad, reservar el término "adicción" para temas graves, en los que entren expertos.

Usar mucho el móvil no es una adicción. Interfiere en tu vida, entonces dejemos ese término para expertos sin alarmar. Estamos diciendo: forta-

lezcamos las familias. Es un mensaje muy bonito: donde la familia en la que el móvil, la tecnología tenga sitio, no sea todo. Ya está. Pero no nos alarmemos porque mucho tiempo lo usamos, os lo aseguro.

Tenéis una aplicación, los que sois de IOS, supongo que ya los domingos os manda el número de horas que... y si habéis subido en porcentaje o bajado en porcentaje, y los que usáis Instagram, os han instalado hace poquito el temporizador, para que sepáis cuánto tiempo lo usáis.

Esta mañana una alumna, a cuarta hora, después del recreo, a las 12, había usado dos horas Instagram. Flipante. La chica es una chica de 10. Es una chica brillante. Dos horas. Había tenido una hora libre y, entre el viaje de no sé qué y tal, que se levanta... 2 horitas.

DV - Vamos a hacer las dos últimas preguntas. Os pido, si podéis, brevedad, porque vamos justitos de tiempo. Eso no significa que no haya que explayarse, claro que sí, pero como son las dos últimas, vamos.

Para Ángel y para José Fernando, además, a raíz de una cosa que hemos hablado y que ha calado y que cala bastante en la juventud, María Cervera dice: "Me gustaría que hablarais algo sobre la problemática de la serie *Por 13 razones*. Ángel, la serie atrae muy bien, buenos guionistas, se mete por ósmosis, y se ve todo como normal y natural. Tu opinión sobre esta temática, para ayudar a nuestros hijos y a nuestros alumnos".

Los dos hablad, si queréis, de la problemática, y Ángel lo va a acabar.

ABMDL - Yo no la he visto. La he seguido, pero no la he visto. Soy un "seriéfilo", pero me parecía demasiado *teenager* y no la llegué a ver.

Voy a recuperar un segundo la pregunta anterior. Hay un término en publicidad que es *on life*. Diréis: "esto, ¿qué significa?". Que no hay barrera entre el mundo *online* y el mundo *offline*, es decir, vivimos, y las personas somos una.

El tema de las adicciones, estar en redes con el teléfono, estar con el ordenador, no es malo. [ininteligible] es: qué dejas de hacer, o dónde estás cuando no tienes que estar. Estar conectado al *mail* todo el día, también es una adicción. Estar contestando *mails* a las doce de la noche... hombre, si tienes que hacerlo lo tienes que hacer... es una adicción. El no estar con tus hijas cuando tienes que estar es una adicción.

Para entender, para los expertos, estoy haciendo una hipérbole: donde tienes que estar tienes que estar, ya está. Y si en un momento tienes que estar en redes sociales que te sirven para quedar con amigos, para hablar con una persona que has conocido al otro lado del mundo, y tienes que hablar con él, adelante. Si ver dos horas de YouTube no es malo. Si estar conectado en Facebook no es malo, es buenísimo porque puedes saber un montón de

cosas, y hablar por WhatsApp con otra persona, y relacionarte, no es malo. Puede que sea muy bueno. Pero, ¿dónde tiene que estar la persona?

Yendo al tema de *13 razones*, lo voy a dejar a los que la han visto y, sobre todo, a los expertos.

JFJ - Para los que no conozcáis, es una chica que se pone delante de una cámara a grabar 13 cintas, acusando a 13 personas de su suicidio. Es una película durísima. Empecé a ver el primer capítulo, porque lo escucho en clase, en pasillos y tal, salen los temas y demás, y me hirió la sensibilidad porque las imágenes son súper explícitas.

Ahora, fue el curso pasado, básicamente, cuando se pone más de moda y está en boga. Y los chicos consumen series que ya este año casi ni se acuerdan. Están con otras cosas. Pero fue a final de curso, y aproveché para tratar el tema de las series en clase, desde Filosofía y desde Religión, y hablar del tema del suicidio en concreto. La cara B del suicidio es la esperanza, pero perdida la esperanza y las ganas de vivir, aparecen determinadas soluciones demasiado prácticas. Este año es que me he enterado de que es una causa de muerte brutal.

Escribí un artículo el año pasado quejándome mucho sobre la cantidad de series que ven los chicos solos y la temática que se les presenta delante, y tuve la oportunidad de hablar con una amiga psiquiatra que se dedica a adolescentes. Ella me llamó y me comentó que estaba en desacuerdo absoluto con lo que estaba diciendo en el artículo, porque era un tema que los chicos tenían que tratar. La verdad es que estoy bastante de acuerdo con ella en estos momentos.

La serie sirvió para hablar sinceramente, sin que los chicos tuvieran la sensación de que era yo el que sacaba los temas sino que era un asunto de actualidad. No sé si me explico. Pero es que lo cierto es que lo ven. Si lo lamentable es que lo vean solos, o que no pregunten a nadie, o que nadie... o que no puedan hablar con nadie.

DV - Por último, la última pregunta para Cristina, dice: "Las personas que han tenido una primera relación de violencia sexual, confundiéndola con amor, ¿es posible reeducar que no es lo normal psicológicamente? ¿Es posible superar el daño y olvidar? Por último, ¿es posible superar el miedo a las relaciones sexuales?"

CN - Sí, es un poco dura, sí. Además, ¿la última pregunta es para acabar?

Voy a entrar, por un lado, en una parte que me parece fundamental, que es la educación afectivosexual, que se está empezando a incluir en algunos colegios o en algunas comunidades. Me parece básico. ¿Por qué? Porque hay veces que los adolescentes confunden el concepto de amor. Hay veces

que entienden por amor el que tienes que dar todo y que tienes que compartir aspectos que forman parte de la intimidad, y no son conscientes -no sé quién lo ha dicho, quizás Isidora- que las relaciones entre adolescentes hay veces que duran dos semanas, pero ellos se piensan que eso va para toda la vida, y se entregan de una manera... Hay que educarles en cómo son las relaciones afectivas y las relaciones de pareja. Ese es un trabajo es importante y hay que hacerlo desde incluso años previos, para que lo vayan interiorizando.

Otra cosa es cuando hay episodios de violencia. En esos casos, estamos hablando de situaciones mucho más graves. Cuando hay un tema de abusos o de violencia, o de *grooming*, eso suele dejar unos daños desde el punto de vista psicológico que hay que intervenir, porque muchas veces lo que ocurre es que el adolescente, en el momento en el que está, no es consciente de lo que ha pasado, pero luego, cuando es más adulto y entiende lo que ha pasado y es cuando empieza a aparecer la sintomatología.

Ocurre también cuando hay abusos en niños más pequeñitos. Igual, en el momento, como decía, a lo mejor el niño dice: "ay, qué gustito, tal", pero luego, cuando es más mayor y le da ese significado que le está dando el adulto, es cuando de repente empieza a decir: "oye, ¿qué está pasando aquí?... Y yo encima he formado parte de esta relación"... Y entonces genera, desde el punto de vista psicológico, insisto, muchos problemas que hay que intervenir, por supuesto.

Depende también de la resiliencia, de los recursos que tenga la persona, de los apoyos. Pero sí es importante intervenir, desde el punto de vista multidisciplinar, porque cuando hablamos de violencia, son casos realmente graves y que causan un daño psicológico importante para la persona.

DV - Muchísimas gracias a los cuatro, por acompañarnos. Muchísimas gracias a ustedes también, porque entre todos hemos conseguido ser *rending topic* nacional. Es decir: de los temas que más se habla en redes sociales, uno de ellos es nuestro Congreso de Católicos y Vida Pública.

Les invito a que sigan disfrutando mañana sábado y el domingo, de este congreso. No olviden pasar por el punto digital católico, que merece muchísimo *Rebelde*, en el que se expresa la labor de gente voluntaria en una de las zonas más castigadas por la exclusión social: la Cañada Real.

Quiero acabar con una frase que había seleccionado del Papa Francisco, que utilizó en la última Jornada Mundial de la Juventud y que dice: "No dejemos que el resplandor de la juventud se apague en la oscuridad de una habitación cerrada, en la que la única ventana para ver el mundo sean el ordenador y el *smartphone*".

Muchísimas gracias, buenas tardes, y que Dios les bendiga.