

Ventanas, una aventura muy animada

La misión

Como elemento práctico sobre el que pivotar la intervención se presenta la aventura animada titulada “Ventanas”, que da nombre al proyecto, y que refleja la apuesta por el desarrollo de HABILIDADES PARA LA VIDA. Esta historia facilita la conversación, que no la monserga, y pone sobre la mesa diferentes capacidades que nos resultan necesarias para afrontar con éxito los desafíos de la vida cotidiana ejemplificados en el caso que nos ocupa, Internet. Hablamos de habilidades como la empatía, la comunicación asertiva, el pensamiento creativo, la solución de problemas, el pensamiento crítico, el manejo de emociones y estrés... En definitiva, aquellas que requerimos para enfrentar con garantías las exigencias y desafíos a los que la vida cotidiana nos afronta y para poner en acción los valores (libertad, solidaridad, honestidad, amor, paz, responsabilidad, equidad, tolerancia...) las cualidades (la alegría, el amor propio, la autoestima) o el conocimiento que tiene una persona.

El cuento

“Ventanas” trata el asunto de lo virtual y lo real. Marta se está sintiendo atraída por James, un amigo que vive en Estocolmo y que conoció en Internet. Cuando Héctor, su compañero de clase, se entera, siente que no puede perder la oportunidad para expresarle sus sentimientos. Así, Marta empieza a conocer cuáles son las ventajas y desventajas de una amistad virtual y una real. Su abuela es aquí un personaje clave para ayudarle a fortalecer sus vínculos con su entorno más cercano: la familia.

La esencia

La palabra relación es clave en esta historia. Aprender a relacionarnos con el mundo virtual sin perder la oportunidad de gozar del mundo real. Prestar atención crítica a contactos de personas desconocidas es también un aspecto de gran relevancia.

Las habilidades para la vida


Conocimiento de sí mismo

Implica reconocer nuestro ser, carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Desarrollar un mayor conocimiento personal nos facilita reconocer los momentos de preocupación o tensión. A menudo este conocimiento es un requisito de la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales y la capacidad para desarrollar empatía hacia las demás personas.

Marta se conoce lo suficiente, conoce sus gustos y lo que es mejor para ella. Ello le ayuda a no confundir la realidad con el mundo virtual. Así, decide ir al cine con Héctor, en vez de aislarse en casa soñando con ir a patinar con James, que está a miles de kilómetros y a quien ni siquiera conoce.

Empatía

Es la capacidad de ponerse en los zapatos de la otra persona e imaginar cómo es la vida para ella, incluso en situaciones con las que no estamos familiarizados. La empatía nos ayuda a aceptar a las personas diferentes a nosotros y mejora nuestras interacciones sociales. También nos ayuda a fomentar comportamientos solidarios y de apoyo hacia quienes necesitan cuidados, asistencia o aceptación.



Marta se pone en los zapatos de James y se da cuenta de que si sigue soñando con ir a patinar con ella no irá con nadie, así que le invita a abrir la ventana de su habitación como ha hecho ella para que encuentre una amiguita con quien ir a patinar. Entiende que es lo mejor para él y así se lo comunica.

También se pone en los zapatos de su abuela y no se enfada porque le dice que mentir no es bueno cuando Marta le explica que ha estado navegando. Entiende que no está acostumbrada ni a ese lenguaje ni al medio.

Comunicación efectiva o asertiva

Tiene que ver con la capacidad de expresarse, tanto verbal como preverbalmente, en forma apropiada a la cultura y las situaciones. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a un niño, una niña o un adolescente a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable. La comunicación efectiva también se relaciona con nuestra capacidad de pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad.

Marta mantiene una comunicación asertiva con su abuela. Le cuenta lo que le sucede y escucha lo que le responde. Cuando Marta le comenta que al entrar en contacto con el mundo virtual puede existir el riesgo de alejarse de las personas que están cerca, la abuela le propone un plan para que eso no ocurra.

Otro ejemplo de comunicación asertiva se da cuando Marta dice que no le gusta el helado de pistacho pero que le encanta el de chocolate. Es importante que nuestros niños y niñas se atrevan a decir aquello que no les gusta y aprendan a decir lo que les gusta para evitar posibles riesgos futuros por no ser capaces de decir NO.

Relaciones interpersonales

Esta destreza nos ayuda a relacionarnos de forma positiva con las personas con quienes interactuamos, a tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para nuestro bienestar mental y social, a conservar buenas relaciones con los miembros de la familia - una fuente importante de apoyo social-, y a ser capaces de terminar relaciones de manera constructiva.

Podemos apreciar la forma en que Marta se relaciona de forma positiva con su abuela y sus amigos y amigas. Podemos ver también un ejemplo de cómo terminar una relación de forma constructiva cuando propone a James que mire hacia fuera, que vaya a patinar y disfrute. La forma en que se lo dice ayuda a que nadie se sienta herido.

Toma de decisiones

Nos facilita manejar constructivamente decisiones respecto a nuestras vidas y en la interacción con las demás personas. Esto puede tener repercusiones para la salud y el bienestar si niñas, niños y adolescentes toman decisiones de forma activa sobre sus estilos de vida, evaluando opciones y las consecuencias que éstas podrían tener en su propia vida y en la de las personas que les rodean.

Podemos intuir cómo Marta toma la decisión que más le conviene una vez ha evaluado las opciones y las consecuencias que ello reporta a su vida, a su salud y a su bienestar.

Pensamiento creativo

Consiste en la utilización de procesos básicos de pensamiento para desarrollar o inventar ideas o productos novedosos, estéticos o constructivos, relacionados con preceptos y conceptos, con énfasis en los aspectos del pensamiento que tiene que ver con la iniciativa y la razón. Contribuye en la toma de decisiones y en la solución de problemas, lo cual nos permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de nuestras acciones u omisiones. Nos ayuda a ver más allá de nuestra experiencia directa y aún cuando no exista un problema, o no se haya tomado una decisión, el pensamiento creativo nos ayuda a responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

Vemos que Marta hace uso de esta habilidad para explicarle a James el riesgo que corre de vivir en un mundo virtual en vez de hacerlo en el mundo real.

Manejo de emociones y sentimientos

Nos ayuda a reconocer nuestros sentimientos y emociones y los de las demás personas, a ser conscientes de cómo influyen en nuestro comportamiento social y a responder a ellos en forma apropiada. El manejo constructivo de algunas emociones y sentimientos, como la ira y el miedo, son importantes en la construcción de mejores formas de convivencia.

Marta reconoce sus sentimientos y emociones, los de Héctor y los de James, lo que le permite responder de forma apropiada y además mantener unas buenas relaciones interpersonales.

La sugerencia

¿Qué es lo más atractivo de navegar o chatear en Internet? Esta pregunta puede iniciar una conversación que merece la pena mantener antes de visualizar esta historia animada. Después de verla, indague sobre las personas o cosas que han conocido gracias a Internet. También sobre aquellas actividades que les resulten tan atractivas como estas y que impliquen movimiento y contacto con el mundo y las personas que tienen cerca. Finalmente, sobre aquellas actividades que consideran aburridas y explore la manera de convertirlas en momentos agradables. Como resultado de este ejercicio de conversación, cada estudiante puede organizar un horario semanal en el que combine las actividades virtuales con las que no lo son.



1) Internet, camino y destino

Internet, es decir, las páginas web, el chat, la mensajería instantánea, el correo electrónico... presenta una doble faceta en la vida de las nuevas generaciones.

Es CAMINO porque es el canal que utilizan para localizar información útil en las tareas escolares, para buscar recursos de ocio, para comunicarse con familiares, amistades e incluso personas desconocidas... Pero no sólo es un medio, un canal o un camino, es también un DESTINO, un lugar. Junto con la telefonía móvil y el entorno de los videojuegos forman ese mundo que podíamos llamar cibernético o virtual. Y en ese mundo, al igual que en el resto de espacios de socialización del niño (hogar, comunidad y escuela) se dan una reglas propias. Ahí, por ejemplo, tener varios nombres, no decir la verdad o hacerse pasar por otra persona no es nada extraordinario. Tampoco lo es entablar conversación con alguien desconocido o poder acceder a cualquier clase de contenido que no sólo puede ser nocivo sino que en ocasiones resulta hasta ilegal. Son nuevos procedimientos de relación, nuevos códigos de conducta, nuevas oportunidades y sensaciones que las personas mayores desconocemos y que, además, se encuentran en permanente y vertiginosa reinención. Si a esto unimos el creciente espacio que en la vida diaria de las y los menores ocupa este "lugar" dotado de contenido propio, podemos ver lo importante que es llegar a comprender qué está ocurriendo ahí o, al menos, seguir la pista a los peligros potenciales para actuar al respecto.

Internet, junto con la telefonía móvil y los videojuegos, forma parte de ese "mundo" que los menores pueden dominar mejor que quienes tenemos cierta edad. Sin embargo, esto no debe ser un obstáculo, y menos una disculpa, para que padres, madres y profesorado nos desentendamos de procurarles los medios necesarios para un uso más seguro. No podemos permanecer de espaldas a algunos de los riesgos que pueden presentarse cuando los menores lo utilizan.

Este Manual de Ayuda va dirigido a las personas que deben velar por un uso saludable de Internet por parte de la infancia y, en

especial, a aquellas cuyos conocimientos técnicos son, como es lo más común, limitados.

No se pretende terminar siendo alguien experto en el manejo de Internet. El objetivo es más concreto y sencillo. Se trata de saber de qué hablamos cuando mencionamos un riesgo potencial y, sobre todo, de ser capaces de conocer el alcance y poner en práctica las medidas preventivas propuestas.

2) ¿Qué se puede hacer en Internet?

Internet es sobre todo una gran oportunidad. De la forma más sencilla se puede hacer uso de posibilidades que hasta hace poco ni imaginábamos: acceder a cualquier tipo de información, buscar y reservar una excursión, visitar un museo, disfrutar de vídeos o música, publicar cualquier tipo de documento o imagen para que otras personas puedan verlo, comunicarnos con cualquiera con independencia de dónde esté... Así pues, es impensable renunciar a esta herramienta, que es también un "lugar", si se desea un desarrollo integral de las nuevas generaciones.

No obstante, a pesar de los innumerables beneficios, hay que prestar atención a los riesgos que, por otro lado, presenta. Peligros que precisamente vienen derivados de esas posibilidades de ver o publicar información (que en formato digital, tal como discurre por la red, puede adquirir la forma de texto, imagen, sonido o vídeo) de entrar en contacto con personas sean quienes sean y donde quiera que se encuentren, o de adquirir ciertos productos o servicios.

En resumen, es necesario entrar a analizar cada uno de estos procesos, en detalle y en su conjunto, para adquirir la facultad de eliminar los factores de riesgo que cada uno de ellos conlleva. La constante evolución de la tecnología y de los servicios asociados hace que esto no sea del todo sencillo, pero no importa si no llegamos en el primer intento, lo importante es iniciar el camino para ver que es posible recorrerlo.

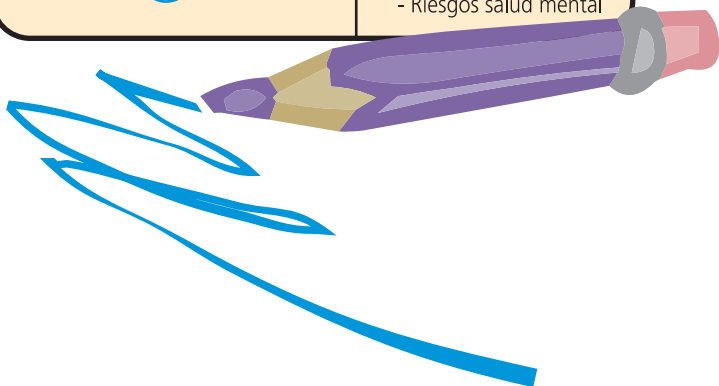


3) Clasificación de los riesgos en internet

Los riesgos en Internet pueden atender a la clasificación denominada NDA:

- N** -> **Uso NORMAL**, cuando los riesgos se producen durante la utilización "racional" de la Red. Se puede hablar entonces de los riesgos por Contacto, por Contenidos o por causas Comerciales, según establece la Dra. Parry Aftab (www.aftab.com) quien los denomina "las tres Cs".
- D** -> **Uso DELICTIVO**, cuando de manera consciente o no, se producen delitos usando los diferentes recursos o herramientas que Internet pone a nuestro alcance, con el consecuente riesgo de consecuencias legales y/o penales.
- A** -> **Uso ABUSIVO**, cuando el riesgo tiene su origen en el excesivo tiempo que se emplea en Internet.

CLASIFICACIÓN NDA DE LOS RIESGOS DE INTERNET	
Uso "Normal" (las 3 "Cs")	C-> Contenidos C-> Contactos C-> Comerciales
Uso calificable como Delictivo	
Uso Abusivo	- Riesgos salud física - Riesgos salud mental



USO NORMAL

C -> Contenido

Cada segundo se están creando miles de nuevas páginas web. Crear y editar contenidos es sencillo y se puede hacer desde cualquier lugar del mundo en unos minutos. Ni siquiera es posible para las autoridades controlar y perseguir con garantías los contenidos ilegales.

Así, cualquier navegante puede acceder a cualquier contenido (textos, imágenes, vídeos...) que se pueda imaginar con suma facilidad. Y, muchas veces, se encuentra con ellos sin desearlo, por casualidad o por haberse visto inducido de forma engañosa.

- Contenidos para adultos: pornografía, sexo explícito, parafilias, violencia, drogas, sectas, satanismo...
- Contenidos ilegales e inmorales: apología del delito o la xenofobia, pornografía infantil...
- Contenidos que provocan riesgo físico indirecto: dietas milagro, manipulación de explosivos, pro-anorexia, fabricación de drogas, consejos médicos inadecuados...

C -> Contacto

Establecer contacto con otras personas es uno de los principales atractivos de la Red y si bien esto en principio resulta positivo, tiene sus riesgos. Así como en nuestra vida sólo estamos en contacto con el entorno más o menos próximo (misma realidad sociocultural, similares valores y referentes...) en Internet el espectro se amplía hasta el infinito...y no tenemos siquiera la referencia visual del interlocutor. Así, pueden surgir problemas derivados del choque de diferentes realidades, códigos culturales o expectativas. También es posible que se establezcan relaciones con personas de tendencia violenta o con trastornos de personalidad que de otro modo no hubieran comenzado. Por último, el alto grado de anonimato de la Red y la elevada disponibilidad del medio permite a los depredadores sexuales o a aquellas personas que desean extorsionar, acosar o intimidar a un menor un amplio margen de acción basándose en calculadas estrategias de acercamiento cimentadas sobre la mentira y la falsa empatía.

- Pedófilos
- Acoso (extraños y conocidos)
- Rapto
- Captación por comunidades perniciosas con presencia virtual
- Sustracción de datos y pérdida de privacidad



C -> Comercial

Los y las menores pueden ser objeto de un engaño y son también objetivo de la delincuencia online. Disponen de cierta capacidad de gasto y pueden ser inducidos a adquirir productos o servicios fraudulentos e incluso pueden llegar a ser convencidos para que revelen los datos de una tarjeta de crédito.

- Estafa por mercancías fraudulentas
- Robo de datos bancarios
- Incitación al consumismo y a la participación en juegos de azar

USO CALIFICABLE COMO DELICTIVO

“Cualquiera puede decir cualquier cosa en Internet”, “hay mucha gente que miente”, “nadie puede saber que he sido yo”, “todo el mundo lo hace” o “yo sólo estaba jugando” son algunas de las ideas que subyacen en aquellos que, por ignorancia en muchas ocasiones, cometen acciones que pueden tener consecuencias ante la ley. Publicar una foto privada obtenida con un teléfono móvil, mandar correos electrónicos amenazantes, o publicar una página web donde se difame o calumnie a otra persona pueden en ciertas circunstancias ser acciones penadas, tanto como puede ser apropiarse, distribuir o comerciar con contenidos sujetos a derechos de reproducción o difusión..

- Ataques contra el derecho a la intimidad.
- Delitos contra los derechos de autor y la propiedad intelectual.
- Injurias o calumnias.
- Amenazas y acoso.

USO ABUSIVO

Sin necesidad de llegar a situaciones que puedan parecerse a una “dependencia” o “adicción”, el uso muy intensivo de Internet puede tener consecuencias para la salud física y mental. Los daños de tipo físico van ligados al sedentarismo y a la utilización del ordenador “como máquina” en condiciones no adecuadas. Los perjuicios de tipo psicológico tienen que ver con la construcción de una realidad en torno a un mundo virtual, de tal forma que éste se convierta en el principal o único medio en el que la persona se desenvuelve y basa sus relaciones y experiencia vital.

Riesgos para la salud física	Riesgos para el bienestar psíquico
Obesidad	Aislamiento
Déficit de desarrollo de funciones psicomotrices	Falta de desarrollo de habilidades sociales
Problemas músculo esqueléticos	Visión deformada de la realidad
Trastornos visuales	Cambios conductuales
	Adicción o dependencia acusada



4) Consejos para madres, padres y docentes

El control, las reglas, el software de filtrado... son medidas de ayuda, pero deben venir acompañadas de la educación del menor. Favorecer el desarrollo de sus habilidades (autocrítica, solicitud de ayuda, asertividad, empatía, resistencia a la presión de grupo...) es una medida vital para cuando, como ocurre, sean ellos y ellas quienes se encuentren en situación de decidir.

Por otro lado, las normas o recomendaciones no son únicas para todas las edades ni para todos los niños y las niñas de la misma edad. No hay recetas mágicas ni universales. Se debe prestar atención a las características y condicionantes de cada persona y su entorno. Sin embargo, sí hay una serie de recomendaciones generales que suelen dar buen resultado:

Lugar y tiempo de utilización

Es conveniente que el ordenador se encuentre en un lugar común del hogar y no en una habitación en particular. Es más fácil controlar su uso y lo que en su entorno sucede. También es necesario fijar un tiempo de conexión, e incluso una franja horaria límite para el mismo.

Uso conjunto y confianza

Es muy conveniente que las personas adultas y las menores naveguen juntos. Es imprescindible que Internet no se convierta en un entorno en el que padres, madres y educadores son completos extraños. Debe existir la posibilidad, el momento, en que acompañen a los menores en su "mundo virtual", siquiera prendidos de su mano, guiados. Deben saber que pueden contar con una persona adulta que "algo de eso sabe" y a quien le pueden pedir ayuda.

Provisión de lugares interesantes

Si el tiempo es limitado, la mejor forma de aprovecharlo es acudiendo directamente a páginas webs interesantes, educativas y divertidas. Hay muchas, así que es muy útil tratar de identificar algunos de estos web sites y no arriesgarse a un divagar errático por la red o al resultado impredecible de un buscador.

Revisión del historial

Si nos resulta inquietante qué tipo de páginas puede estar viendo un o una menor, es muy fácil tratar de averiguarlo consultando el registro de webs visitadas que tiene el navegador. Si al acudir allí no hay nada, será señal de que por alguna razón se ha querido borrar el rastro.

Lo más aconsejable, no obstante, es agotar las estrategias preventivas y proactivas que las de fiscalización porque éstas pueden erosionar la confianza y la relación entre las partes.

Uso de software de ayuda

Existen programas de ayuda para estas labores de control preventivo. Hay software que filtra contenidos, que registra todo lo tecleado, que limita el tiempo de conexión...

A partir de los 9 años pueden perder su efectividad porque en ocasiones niñas y niños aprenden a eludirlos. En todo caso, el uso de este tipo de programas debe ser un complemento y no un sustituto de la acción parental.

Supervisión de la información publicada online

Puede que su hijo o alumna esté publicando páginas webs o creando blogs (una especie de cuadernos de bitácora o diarios en la red) que revelen datos personales (nombre, dirección, fotografías...). Es fácil hacer una búsqueda en Google (con el nombre del menor, por ejemplo) y ver si por casualidad encontramos información de ese tipo que él u otros hayan podido publicar online.

Atención a los síntomas de que algo puede no estar yendo bien

No es fácil pero, como en otras facetas de la vida, la simple observación puede evidenciar que el comportamiento y la expresión cambian tras una sesión de Internet.

5) Consejos para los menores

No des datos personales

No proporciones información personal tuya ni de tu familia o amistades: nombre, dirección, teléfono, aficiones, centro escolar... Tampoco mandes fotografías o vídeos.

No facilites con frecuencia la dirección de email

No le des a cualquiera tu email, sino a quienes conoces y en quien confías. Tampoco proporciones la dirección de email de tus amistades sin permiso de ellas. Te puede resultar útil tener una para uso personal y otra para ser facilitada en caso de que necesites registrarte en páginas o participar en algún concurso.

Ten cuidado con los ficheros que te llegan por sorpresa

Si te llega un fichero de alguien desconocido, bórralo directamente. Si es de alguien que conoces, pregúntale primero si te lo envió. Muchos virus y programas espía se envían de forma automática sin que nos demos cuenta..

Escápate del SPAM

Nunca pinches en un enlace que te llega en un email publicitario no solicitado y mucho menos se lo reenvíes a tus amistades, por muy interesante que te parezca.

Mantén tu clave en secreto

No des tu clave a nadie, ni siquiera a las amistades más cercanas. Cámbiala de vez en cuando.

Si te molestan, pide ayuda

Si te tratan con un lenguaje grosero, te dicen cosas que te molestan o te envían imágenes desagradables o que no comprendes, sal de Internet y díselo a tus padres de forma inmediata. No respondas a ninguna provocación.

Nunca te cites por primera vez con alguien a solas

Si has conocido a alguien en la Red, da igual quien sea, nunca quedes con esa persona sin la compañía de tu padre o madre.

No te creas los chollos y los regalos

Si alguien te ofrece cosas que parecen obsequios o gangas, no te fíes y coméntalo con tu familia.

Confía siempre en tu padre y tu madre

Desconfía sin dudarlo de alguien que te diga que no es preciso comentar una determinada cosa con tus padres.

Alguien desconocido no es tu amigo o amiga

Aunque trates con una persona por email o chat durante mucho tiempo, si sólo le has conocido a través de Internet no puedes pensar que es tu amiga, aunque ella sí lo piense y a ti te lo parezca.