

Prevención en Salud mental ante los peligros actuales.

Dr. Sergio Guzmán Calderón
Psiquiatra Infanto-Juvenil

Este 10 de octubre, la organización mundial de la salud, para conmemorar el día mundial de la salud mental, escogió el lema “Dale like a la salud mental. Por el derecho a crecer en bienestar”, y son nuestros niños y jóvenes en desarrollo los que se encuentran en mayor riesgo ante los avances tecnológicos, y el trabajo de prevención se debe realizar tanto con esta población vulnerable como con sus padres.

¿Cómo se relaciona la salud mental con la tecnología?

La salud mental en el niño y adolescente, abarca más que simplemente la ausencia de patología y conciencia de sus capacidades. Es el sentimiento de valía, y protección por parte del cuidador primario, y la libertad de expresarse y jugar.

De esta manera, todo aquello que el entorno puede aportar al individuo, participa directamente de la estructuración del psiquismo del niño, y este entorno se hace global con el acceso a las redes.

Principales riesgos y peligros actuales.

GROOMING

Se llama GROOMING a la acción deliberada de un adulto de acosar sexualmente a un niño o niña mediante el uso de Internet. Siempre es un adulto quien ejerce el grooming. Estos adultos suelen generar un perfil falso en una red social, sala de chat, foro u otro, en donde se hacen pasar por un chico o una chica y entablan una relación de amistad y confianza con el niño o niña que quieren acosar.

El mecanismo del grooming suele incluir un pedido de foto o video de índole sexual o erótica (pedido por el adulto, utilizando el perfil falso). Cuando consigue la foto o el video, comienza un período de chantaje en el que se amenaza a la víctima con hacer público ese material si no entrega nuevos videos o fotos o si no accede a un encuentro personal. En este sentido, el abuso o acoso sexual a menores y la pedofilia no deben explicarse por la web, sino que esta será comprendida como un instrumento capaz de potenciar los distintos tipos de abuso.

CYBERBULLYING O CIBERACOSO.

En este caso hablamos del acoso entre iguales a través de las tecnologías de información y comunicación, como ser insultar, vejar, amenazar, chantajear, etc. a través del envío o publicación de mensajes de texto, fotografías o vídeos.

El acoso no siempre se expresa con un daño físico. El hostigamiento suele darse en el ámbito escolar por lo que el acosador y la víctima suelen ser menores y compañeros de colegio o instituto.

Los medios más habituales con los que se puede realizar el ciberacoso son: teléfonos inteligentes, chats, SMS, foros, redes sociales, juegos en línea, blog o a través de email.

El perfil del acosador es muy diferente al *bully* tradicional, escondiéndose en el anonimato que brindan las redes sociales, a través de perfiles falsos.

JUEGOS DE VIDEO

Actualmente existe una enorme variedad y facilidad para adquirir juegos, y cada uno cuenta con su respectiva restricción de edad, para esto existen grupos de profesionales que evalúan el contenido, imágenes y temática del juego; además del impacto emocional que puede producir en el jugador.

Es por esto que TODOS los juegos tienen esta etiqueta que ayuda a los padres a saber si el niño puede o no jugar un determinado juego.

PÁGINAS Y PORTALES PRO-PATOLOGICOS

Los medios tecnológicos no solo ayudan con información positiva, lamentablemente existen páginas, blogs, portales y grupos de chat que promueven conductas patológicas, como ser Anorexia, Bulimia, Autolesiones, Suicidio, Pedofilia, consumo de sustancias, etc.

Es difícil diferenciar páginas con intención de ayuda o apoyo grupal, de las que dan tips para “no comer”, “esconder los vómitos”, “dietas extremas”, “zonas del cuerpo donde la familia no encontrarán los cortes”, y otros.

Existen incluso páginas de “RETOS” donde fomentan al usuario a lesionarse, robar, agredir e incluso suicidarse.

¿CÓMO PROTEGER A NUESTROS NIÑOS Y ADOLESCENTES?

Lo más importante es tener una relación y diálogo con nuestros niños, donde se sientan libres de preguntar si no se sienten cómodos con algunas charlas en línea o sugerencias de las redes.

Todas las redes sociales exigen una fecha de nacimiento al momento de abrir un perfil, de esta manera existe una restricción de edad para el uso de redes sociales, por ejemplo, Facebook permite crear un perfil a partir de los 13 años, otras redes sociales requieren vincular la cuenta a la de un adulto para restringir el acceso a contenido no apto para la edad.

Los teléfonos inteligentes, tabletas y otros dispositivos tienen recomendaciones de las empresas para la edad adecuada de uso.

De la misma forma infórmese sobre las restricciones de acceso que se pueden utilizar en el uso de internet tanto en la computadora como en los celulares y demás dispositivos, esto se puede realizar directamente en el dispositivo o a través del router que provee el Wifi.

Referencias bibliográficas:

- GROOMING, Guía práctica para adultos (2014) Unicef, Ministerio de justicia y derechos humanos Argentina.
- Psicopatología infantil y de la adolescencia; Carlos Almonte V. Ma Elena Montt S.; Editorial Mediterráneo 11/2013.