Las redes sociales contribuyen al desarrollo adolescente, aunque también comportan riesgos, como las agresiones interpersonales *online*. Prevenir estas agresiones pasa por enseñar a los jóvenes a utilizar las redes sociales e incluirlas como un potente recurso metodológico en las intervenciones.

Las luces de las redes sociales

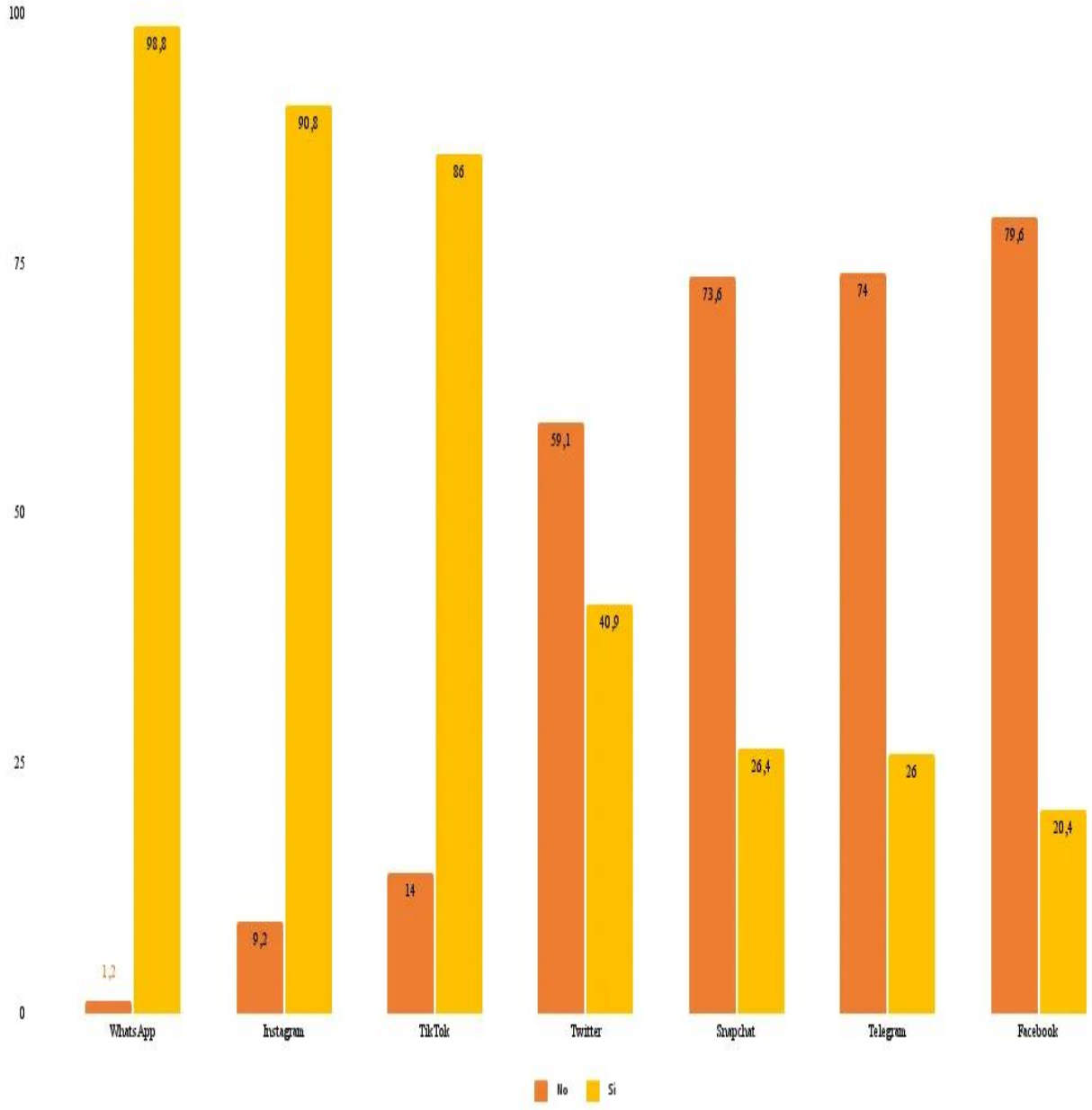
La adolescencia es un periodo de exploración, búsqueda y construcción de la identidad y la personalidad. Chicos y chicas necesitan participar de contextos en los que puedan expresarse y experimentar diferentes roles. Para ello, buscan establecer relaciones simétricas (a diferencia de las relaciones que mantienen en el contexto familiar o educativo), convirtiéndose el grupo de iguales en un contexto de socialización fundamental.

La participación en RRSS facilita estas tareas evolutivas. Así, sabemos que una de las actividades más habituales de los jóvenes en el contexto *online* es la comunicación y el contacto con los iguales: hacer amistades nuevas, reforzar las relaciones ya existentes e, incluso, buscar pareja. Esta comunicación aumenta la intimidad y la calidad de las relaciones, mejora la competencia social e impacta en el bienestar (Valkenburg y Peter, 2011). Además, puede tener efectos positivos sobre la autoestima ya que, por una parte, son los propios jóvenes quienes tienen el control sobre qué aspectos de sí mismos quieren hacer públicos y a quiénes quieren mostrarlos. Por otra parte, estas publicaciones son reforzadas mediante *likes* e interacciones de sus iguales y flirteos amorosos, favoreciendo el autoconocimiento y la valoración de sí mismos. La construcción de la identidad es otro de los beneficios psicológicos del uso de RRSS. Los estudios indican que los jóvenes utilizan este medio para buscar información, contrastar ideas o expresar sus propios gustos e intereses. En relación con esto, la exploración de la sexualidad ocupa un lugar preferente, no solo porque en RRSS hay mucho contenido disponible, sino porque también pueden expresar su deseo e interés sexual hacia otras personas, flirtear e incluso iniciarse en actividades sexuales. Esto es especialmente relevante en el caso de adolescentes LGTBIQ+ quienes obtienen de internet y las RRSS información y apoyo que, en ocasiones, no encuentran en el contexto *offline*.

La construcción de la identidad es otro de los beneficios psicológicos del uso de RRSS

Datos de un estudio reciente reflejan el uso masivo que los y las jóvenes hacen de las RRSS. Una encuesta realizada a más de mil adolescentes de diferentes centros de Andalucía por nuestro equipo de investigación a principios de 2022 mostró que casi el 100% de los menores encuestados utilizaban WhatsApp, Instagram y TikTok (Figura 1). Al preguntar por otras RRSS, aparecían nombres nuevos como BeReal (aplicación que envía una alerta de manera aleatoria a usuarios de una misma zona para que compartan una fotografía realizada al momento), que parece que gana fuerza respecto a otras RRSS (Twitter, Snapchat, Telegram o Facebook), más populares años atrás o en otras poblaciones.

Figura 1. Porcentaje de adolescentes que tienen perfil en un listado de RRSS



Datos del estudio VIRTUAL-PRO Can Virtual Reality enhance adolescent sexual harassment prevention? Testing a new programme (LCF/PR/SR19/52540005)

Cabría plantearse por qué las RRSS ayudan a los jóvenes a resolver estas tareas evolutivas y les resultan tan atractivas. Cuatro son, a nuestro entender, las razones a destacar. En primer lugar, puede ser una plataforma segura desde la que explorar y relacionarse en el mundo virtual. Quienes lo deseen pueden mantener el anonimato, que les protege frente al reconocimiento de sus iguales y conocidos de la vida *offline*. En segundo lugar, la comunicación en RRSS es asíncrona, esto es, emisor y receptor no tienen por qué estar conectados al mismo tiempo. Esta característica supone una gran ventaja frente a la comunicación cara a cara, ya que pueden releer y pensar dos veces si quieren o no enviar ciertos mensajes. En tercer lugar, internet y las RRSS

aumentan la accesibilidad. Esta accesibilidad hace referencia a la información disponible (casi de cualquier temática) y también a las personas. Los y las jóvenes fácilmente pueden buscar información sobre sus intereses y gente afín con las que establecer una relación de amistad o incluso romántica. Anonimato, asincronía y accesibilidad desencadenan en la cuarta razón: la desinhibición. Al encontrarse tras una pantalla y no ver de manera directa las consecuencias de sus acciones, el contexto *online* facilita que chicos y chicas actúen de manera impulsiva y asuman más riesgos de lo que cabría esperar.

Las sombras de las redes sociales

A pesar de estos beneficios, internet y las RRSS esconden un lado oscuro. Efectivamente, los estudios realizados confirman que algunos chicos y chicas se ven envueltos en comportamientos desadaptativos, como por ejemplo la adicción a internet o a las apuestas *online*, y otras conductas agresivas e inmorales en la red, como el ciberacoso, el acoso sexual *online* o la violencia *online* en la pareja.

El ciberacoso es quizá la forma de agresión *online* entre iguales que más impacto social está teniendo en los últimos años. Su elevada tasa de prevalencia entre los jóvenes (entre el 10% y el 15%) y las perniciosas consecuencias para el desarrollo social y moral de los implicados, lo convierten en un problema de salud pública que está movilizando muchos recursos humanos y económicos destinados a su prevención y erradicación.

Este uso desajustado de las RRSS se expresa también en el interior de las incipientes relaciones románticas y en los procesos de cortejo. Hemos comentado que, si bien las RRSS facilitan la exploración de la sexualidad y el flirteo, un mal aprendizaje de las claves que regulan la interacción *online* puede derivar en verdaderas agresiones de naturaleza sexual, que en este contexto resultan especialmente dañinas cuando implican contenido visual y multimedia. Así, algo más de uno de cada diez adolescentes afirman haber compartido contenido sexual de manera no consensuada ni consentida, solicitar fotos o videos sexuales a otra persona, en ocasiones bajo coacción, o reenviar información íntima de otras personas sin su consentimiento (Sánchez-Jiménez et al., 2017). Estas agresiones son preocupantes no solo por el impacto que tienen en los chicos y chicas que las sufren, sino por sus connotaciones socio-jurídicas y morales, puesto que implican el intercambio de material pornográfico entre menores.

En cuanto a las relaciones sentimentales, muchas parejas adolescentes refieren un aumento de los celos, los conflictos y los malentendidos cuando la comunicación *online* no se gestiona o modula adecuadamente, lo que deriva en conductas como el espionaje y el control de las actividades y movimientos de la pareja (Rodríguez-deArriba et al., 2021). Reforzados por creencias erróneas sobre el amor y las relaciones de pareja, pueden llegar a leer sin permiso sus mensajes, obligar a compartir contraseñas, intentar contactar con la pareja de manera impulsiva o controlar quienes pueden formar parte de su red social *online* de la pareja.

> El ciberacoso es la forma de agresión *online* entre iguales que más impacto social está teniendo en los últimos años

Tomados en su conjunto, estos datos reflejan que el mundo virtual no está exento de riesgos ni dificultades para los chicos y las chicas. Cabe preguntarse entonces: ¿qué podemos hacer para optimizar los beneficios y

minimizar los riesgos del uso de las RRSS en los jóvenes?

Cuando el problema es parte de la solución

Las RRSS y el uso de las nuevas tecnologías llegaron para quedarse e instalarse en nuestras vidas. De hecho, al menos en las sociedades occidentalizadas, cuesta imaginar cómo sería nuestro día a día sin ellas. Desde esta perspectiva, para ayudar a los jóvenes a gestionar sus relaciones interpersonales *online*, debemos contemplar no solo el enseñarles a utilizar las RRSS y las nuevas tecnologías de manera saludable y moralmente responsable, sino también incluirlas como herramientas para la intervención, aprovechando sus ventajas y beneficios. Para ello, familias y profesionales necesitan estar actualizados acerca de los avances tecnológicos, sus potencialidades y los usos que los adolescentes hacen de ellos.

La realidad virtual (RV) se está postulando como una gran aliada para la prevención del ciberacoso en adolescentes y también para la prevención de la violencia sexual *online*. Específicamente, desde la Universidad de Sevilla, estamos desarrollando diversos programas psicoeducativos para prevenir el acoso sexual *online* en adolescentes utilizando la RV (el Programa Virtual-PRO[1] y el Programa GoByst!). En estos programas, estamos sensibilizando a los adolescentes sobre el acoso sexual *online*, sus consecuencias y entrenándolos en la toma de decisiones en un entorno seguro gracias a las experiencias inmersivas. Tras participar en estos programas, los y las adolescentes han valorado el uso de la RV como una herramienta muy motivante, han disminuido sus experiencias de acoso sexual en el contexto *online* y son más conscientes de las agresiones sexuales que pueden tener lugar en sus centros educativos.

En definitiva, los adolescentes y las RRSS mantienen una relación llena de contrastes. Es responsabilidad de todos educar a los jóvenes a convivir en la red desde la propia red, para que estas proyecten más luces que sombras en su desarrollo social, emocional y moral.