



El Dr. Carlos P. Zalaquett es Profesor Titular (Catedrático) en el Departamento de Fundamentos Psicológicos y Sociales (Department of Psychological and Social Foundations) de la Facultad de Educación de la Universidad del Sur de la Florida (University of South Florida, USF) donde sirve como Coordinador del Programa de Salud Mental, Director del Certificado en Consejería y Salud Mental, Profesor de Pasantía/Internado Clínico, Director del Programa de Premiación de Estudiantes Latinos Exitosos y miembro de comité presidencial SOL (Status of Latinos). También es Profesor Adjunto del Programa de Doctorado en Psicología Clínica de la Universidad Argosy y de la Maestría en Liderazgo Educativo de la Universidad NOVA, y Director Ejecutivo para USA y Canadá de la Sociedad Interamericana de Psicología.

El Dr. Zalaquett es autor y coautor de los siguientes libros: Un Acercamiento al Enfoque Ericksoniano; Evaluating Stress: A Book of Resources, volúmenes I y II; Las Habilidades Atencionales Básicas: Pilares de la Comunicación Efectiva, Intentional Interviewing and Counseling (7th Ed.), and Essentials of Intentional Interviewing (2nd Ed.) con los Drs. Allen Ivey y Mary Bradford Ivey. El ha publicado más de 50 trabajos en revistas científicas de los EEUU y Chile, y ha recibido muchos premios, tales como Profesor del Año, otorgado por USF's Latinos Association y Hombre de la Educación otorgados por Tampa's Hispanic Heritage. Antes de residir en los EEUU el Dr. Zalaquett fue profesor y Subdirector de Investigación del Departamento de Psicología de la P. Universidad Católica de Chile. El ha enseñando en seis países, es reconocido como un experto internacional en salud mental, psicoterapia, educación y diversidad, y ofrece conferencias y entrenamientos en psicoterapia, desastres, violencia, y acoso escolar y acoso escolar cibernético.



Entrevista realizada al
Dr. Carlos Zalaquett, Ph.D.

Entrevista

Tecnología y adolescencia

Revista Psicólogos: ¿Cuál es el escenario actual de los adolescentes frente a la tecnología?

Dr. Carlos Zalaquette, Ph D: Esta es una excelente pregunta no solo porque se refiere a un tema de mucha actualidad, sino también por lo que implica, especialmente para los jóvenes nacidos después del año 1994. Me explico, estos adolescentes realmente no hacen frente a la tecnología, como su pregunta sugiere y como lo hicieron las generaciones anteriores. Esta generación Z, o millenials, como se les ha llamado y a la que me voy a referir en esta entrevista, es muy diferente a las generaciones anteriores. Ellos viven en la tecnología.

RP: ¿Qué quiere decir que ellos vivan en la tecnología?

CZ: Bienvenida a un nuevo mundo. Muchos de nosotros no conocemos bien el mundo de la generación Z y hasta nos sentimos intimidados por el ámbito tecnológico, digital o virtual en que estos jóvenes viven y se desplazan con toda naturalidad. Por supuesto que va a pasar un tiempo antes de que conozcamos exactamente el real impacto o efecto que este nuevo mundo va a tener en los jóvenes, pero como adultos y profesionales tenemos la obligación de aprender lo más que podamos de esta nueva realidad para poder así educar y aconsejar a estos jóvenes, a sus padres y a sus educadores. Muchos se refieren a la generación Z como hijos de un mundo virtual. Si nosotros no nos abocamos a entenderlos, entonces los transformamos en huérfanos de ese mundo virtual ya que no contarían con la guía que como adultos podemos y debemos ofrecer.

RP: ¿Cómo podemos aprender más de estos adolescentes?

CZ: Permítame compartir lo que he aprendido de las características de estos jóvenes y ese mundo virtual de redes sociales del que son nativos. Digo nativos pues cuando esta generación nació ya existía la Internet, los celulares, y la televisión y películas por cable. Para ellos la tecnología no es algo separado, sino una parte integral de su vida. En otras palabras, la generación Z vive tanto en el mundo real, como en el mundo virtual. Estos jóvenes manejan múltiples

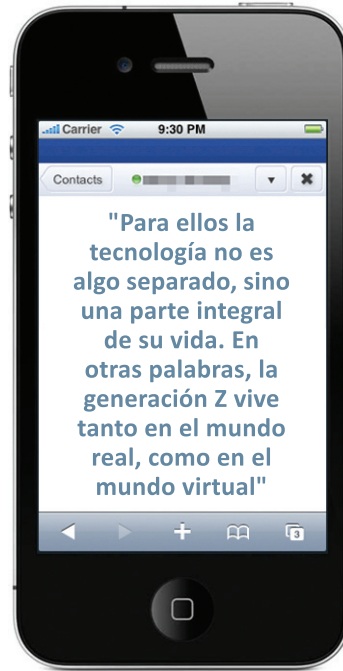
tecnologías y grandes montos de información. Su vida gira alrededor de redes virtuales tales como Tuenti, Facebook, Fotolog, YouTube, Twitter o MySpace. Participan en estas redes virtuales en una proporción mayor que en las redes sociales tradicionales, o cara a cara. Para muestra un botón, como dicen los chilenos. ¡Basta que mire a los adolescentes que tenga alrededor para notar cómo chatean con sus amigas y amigos, responden a mensajes de texto, revisan un número de páginas Web, suben imágenes a Flickr o Fotolog, ven videos en YouTube, ponen mensajes en Facebook, mandan un sinnúmero de tweets vía Twitter, copian sonido usando Audacity y escuchan música en sus MP3 u otros sistemas! Todo esto ellos lo perciben como un mundo normal y como vehículo de expresión y comunicación tan válido como el que se establece cara a cara. Piense lo difícil que es para nosotros los adultos entender esto. Sin embargo, como decía, debemos aprender que esta es una manera de estar en su mundo.

RP: ¿Por qué son tan importantes las redes sociales para estos adolescentes?

CZ: Lo más importante para la generación Z es que a través de la comunicación vía redes virtuales pueden decir lo que piensan y expresar lo que sienten libremente y para todo el mundo. Esto es lo que les entretiene y alegría, y les da tranquilidad y seguridad. En estos espacios virtuales prueban cosas nuevas y se embarcan en experiencias que van a impactar el desarrollo de su identidad personal. Confirma esto el hecho de que estos adolescentes buscan tecnología que son más parecidas a sí mismos, que les permitan expresar lo que ellos son y en la forma en que ellos quieran presentarse para que el mundo los conozca.

Los adultos jóvenes sólo quieren las

tecnologías para que les ayuden a funcionar. La generación Z se define como más creativa y sus miembros prefieren el celular primero y la computadora después; todo lo demás (televisión, videojuegos, cámara digital, etc.) es sustituible por estos dos medios. Note que el uso del celular como el elemento tecnológico más importante para estos adolescentes les abre un sinnúmero de oportunidades pues es un aparato usado prácticamente por todos ellos sin importar condición social. Estos adolescentes son multimediales y las redes sociales les permiten comunicarse en forma inmediata, entretenida, e incorporando múltiples formas de expresión.



RP: ¿Qué beneficios tienen las redes sociales en los jóvenes?

CZ: Las redes sociales abren muchas oportunidades, pero también conllevan muchos peligros. Los adultos hemos ido dependiendo cada vez más de las llamadas redes sociales y muchos de nosotros no podríamos funcionar efectivamente sin ellas. Pero nosotros vemos las redes sociales como instrumentos para organizarnos, comunicarnos, obtener información y hacer negocios. Para nosotros, las redes sociales son un agregado que utilizamos. Para los adolescentes, es el mundo virtual en el que en forma rápida y sencilla se comunican con familiares o amistades actuales, encuentran conocidos, conocen nuevas personas, comparten conocimientos, intereses, memorias, etc. Este es precisamente el mayor beneficio que ellos ven en las redes sociales virtuales: el establecimiento de relaciones sociales. Mucha gente predijo que las redes virtuales o los mensajes de texto aislarían a los adolescentes. Ahora sabemos que éstos están más conectados socialmente que nunca, al tener entre 50 a 70 amigos y amigos más y contestando un número similar de

mensajes cada día.

Sus interacciones personales también van evolucionando con el uso de las redes sociales y los teléfonos celulares. Por ejemplo, muchos de estos adolescentes forman tribus en base a múltiples y diversas características que son mucho más fluidas y modificables de lo que uno se imaginaría. Las tribus están más basadas en las nuevas tecnologías (ejemplo el Fotolog), que en aspectos políticos, religiosos, socioeconómicos, de género, o de raza. Sus miembros practican variaciones de nuestros lenguajes y ofrecen mayor tolerancia a diferencias, creando así un interesante fenómeno cultural que tiene la posibilidad de reducir muchas de las dimensiones que sirven de base a la discriminación y los prejuicios observados en nuestra sociedad actual.

Asimismo, estos adolescentes pueden trabajar de forma colaborativa, pues pueden intercambiar información unos con otros en forma dinámica y de modo sincrónico o asincrónico. Por supuesto que la información, incluida la información personal o privada, viaja de un lugar a otro en forma instantánea. En el momento que uno de estos adolescentes pone un perfil personal o envía un mensaje a través de una red social, cualquier persona en cualquier parte del mundo tiene acceso a él y puede usar esa información en forma inmediata.

Esto quiere decir que los jóvenes, literalmente, pueden acceder al mundo sin límites, pues las distintas redes sociales son utilizadas por millones alrededor del globo. Según estos adolescentes, las redes ofrecen los beneficios tales como:

1. Expresión multimedia que les permite hacerse conocer o reinventarse virtualmente para todo el mundo.
2. Conocer personas, y reconectarte con aquellos que no han visto desde hace tiempo.
3. Mantener contacto continuo con estas personas.
4. Organizar eventos y grupos sin moverse de sus asientos.
5. Informarse sobre hechos y eventos actuales, tanto sociales como académicos, políticos, de cualquier índole.
6. Tener seguidores y fans alrededor del mundo.

7. Bloquear a personas no deseadas.

Por otra parte, nosotros observamos otros efectos potencialmente positivos producidos por el uso de múltiples tecnologías virtuales y la alta estimulación a la que son expuestos estos adolescentes. Por ejemplo, sus procesos cognitivos se han desarrollado en forma muy diferente al de los jóvenes de hace 10 años atrás, los cuales difícilmente podrían asimilar la cantidad de información que la generación Z recibe. Los nuevos adolescentes están desarrollando una forma de pensamiento paralelo que les permite manejar diversas tareas simultáneamente, con buenos niveles de atención y concentración y buenos resultados en la realización de tareas. Personalmente, creo que los cerebros de estos jóvenes también están cambiando y desarrollando más plasticidad. Sus procesos cognitivos han aumentado la rapidez en que resumen y comunican información, usando el menor número de palabras y reemplazándolas por símbolos, todas competencias necesarias para chateo rápido y los mensajes tipo Twitter.

Por supuesto que tanto el uso de estas competencias, como la investigación de las mismas, han empezado a formar parte de las diversas áreas o materias en los distintos niveles de educación formal. Su utilización puede ayudar a estos jóvenes a aprender nuevos conocimientos, herramientas tecnológicas y valores sobre diversos temas de interés. Más aún, hacer esto tendría que ayudar a que los jóvenes de ésta y nuevas generaciones estén mejor preparados para vivir en este mundo virtual en el que la tecnológica no cesa de evolucionar. Digo esto pues la vida virtual que estamos conociendo no dejará de existir; muy por el contrario, continuará desarrollándose, con los consiguientes beneficios y riesgos.

RP: ¿Cuáles son los riesgos a los que se exponen los adolescentes?

CZ: Uno de los mayores riesgos son la ciberadicción, que es la necesidad compulsiva de estar conectado 24/7 (todo el día, todos los días de la semana) o conectarse varias veces al día; y la ciberdelincuencia, pues pueden violar la propiedad intelectual, los derechos de autor, usar información plagiada en sus tareas escolares, etc.

Por otra parte, la misma amplia capacidad de conectarse y comunicarse con el mundo también se puede transformar en un arma de doble filo: puede hacer de los adolescentes el blanco perfecto para recibir insultos, injurias y/o amenazas, o correos electrónicos inapropiados tales como el sexting (mensajes o fotos sexuales), ser intimidados por otros (acoso cibernético o cyberbullying), exponerse a contenidos pornográficos, revelar información personal a personas extrañas, participar en chats inapropiados o solo para adultos y sin consentimiento de sus padres, ser acosados por adultos (ciberacoso), creer que la información a la que acceden virtualmente es real o verdadera y tener contacto con gente que dice ser lo que no es.

Todo esto se ve agravado por factores como la falsa sensación de anonimato (no sabrá que yo lo hice) e impunidad (todos lo hacen sin que les pase nada) que experimentan estos jóvenes, lo que los lleva a exponerse sin pensar en las consecuencias y enviar fotos y videos que pueden ser usados por otros con malas intenciones. Por otra parte, sus mismas destrezas para enviar mensajes, acceder a mensajes u otra información de otros, ofrecer u obtener información privada y poder actuar inmediatamente les impide entender que una vez lanzada al mundo virtual, la información publicada llega a miles y no se puede retraer o borrar completamente; esto representa otro riesgo pues puede facilitar la creación de conflictos y la violación a la privacidad.

También los cambios en la cantidad, rapidez y volumen de información y relaciones puede reducir la capacidad de estos jóvenes para desarrollar su vocabulario; también puede afectar sus capacidades cognitivas más complejas y les impide aprender a conocer personas mediante la observación de su lenguaje verbal y la comunicación corporal no-verbal.

Asimismo, la cantidad de tiempo que los jóvenes pasan en esta actividad reduce el tiempo necesario para realizar otras actividades importantes como el estudio y el esparcimiento. Más aún, dada la falta de movimiento físico que experimentan estos jóvenes al poder acceder a cualquier información y relacionarse con

otros solo con un clic en su celular o computador, les aumenta el riesgo de obesidad y diabetes.

Finalmente, la ausencia de los padres y los educadores, en la mayoría de los casos aumenta los riesgos a los que se exponen los jóvenes de la generación Z. Dado el alto riesgo a que están expuestos estos menores, es muy necesario conocer estos peligros, así como determinar las recomendaciones que debemos dar a los adolescentes. Esto hace imprescindible educar y sensibilizar a los padres en el uso positivo de la tecnología y en la prevención de riesgos. También es importante fomentar que los profesores se informen y tomen en cuenta el mundo virtual como una extensión de la realidad de los estudiantes.

RP: ¿Qué competencias requieren los jóvenes para manejarse de manera apropiada y segura en la red?

CZ: Los jóvenes se desenvuelven intuitivamente en su ámbito virtual, pero necesitan desarrollar un pensamiento reflexivo y crítico acerca de lo que hacen y ven en el mundo virtual. En este sentido, los padres y los educadores tenemos la obligación de ayudar a desarrollar estas competencias. Por ejemplo, dada la disponibilidad de tanta información y mensajes, los jóvenes deben aprender a seleccionar, comprender e interpretar esa información. También deben aprender a distinguir entre las fuentes confiables y las no confiables, así como a evaluar críticamente lo

que ven o reciben. También deben aprender a usar las redes sociales para aprender y educarse, no solo para relacionarse. Además, deben aprender sobre el respeto a la privacidad y a los derechos de autor, así como evitar el Flaming (mensajes incitadores) y el acoso (cyberbullying) y la importancia de un intercambio civil. Finalmente, deben entender que sus acciones virtuales no son anónimas y sí tienen consecuencias. Una interesante muestra de lo que sabíamos a fines del siglo pasado y todavía explica muchas de las competencias necesarias aparece en el siguiente vínculo:

<http://www.coedu.usf.edu/zalaquett/21/21Century.htm>

RP: ¿Cuáles son las recomendaciones para orientar el uso adecuado de la tecnología?

CZ: Lo primero es entender como adultos la importancia que tienen las redes sociales y el mundo virtual para la educación y la socialización de los jóvenes, y reconocer sus aspectos positivos. Lo segundo es aprender lo más que se pueda sobre estas realidades virtuales. Esto le permitirá establecer una comunicación más efectiva y abierta con los padres, los educadores y los jóvenes. Esto, a su vez, ayudará a mostrarnos interesados en lo que ellos hacen y dispuestos a resolver sus dudas, y hará que ellos confíen en nosotros y se sientan más dispuestos a contarnos sobre lo que hacen en las redes y compartir cualquier mensaje o contacto a través de la red que les

haya resultado incómodo. Por supuesto que en cualquier momento que pase esto último, debemos reaccionar

de manera comprensiva y ayudar a solucionar las dificultades, para que el joven continúe confiando en nosotros.

Basados en esta actitud positiva podemos entonces sugerir las siguientes recomendaciones:

1. Uso del celular

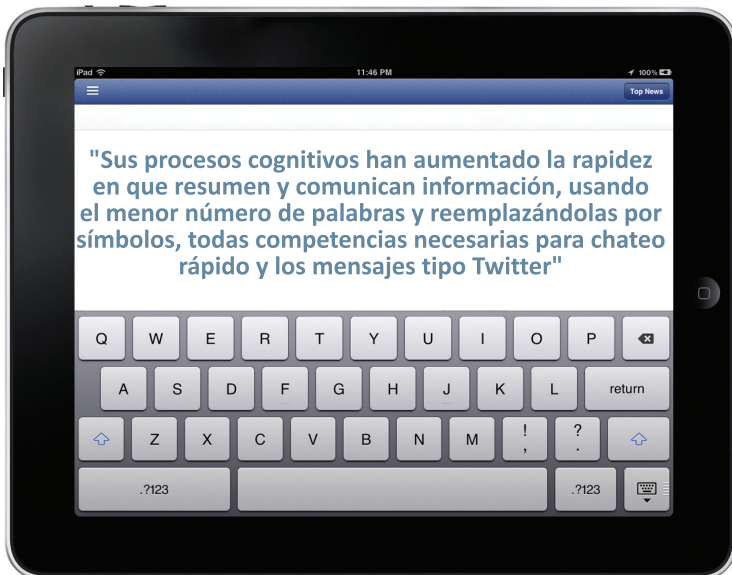
y ubicación del Computador. Estas son decisiones importantes, pues aseguran una mayor visibilidad de lo que hacen sus hijos. En cuanto al celular, es importante negociar horas de uso y lugares o actividades (no usar el celular a la hora de comida, por ejemplo). En cuanto al computador, evite ponerlo en la pieza del joven, ubíquelo en una zona de la casa en que haya movimiento; limite las horas de uso de la Internet e instale filtros de control parentales (bloquean el acceso a sitios indeseados).

2. Presente la Internet como un vecindario. Use este concepto para explicar la Internet a los jóvenes y niños menores. Recuérdeles que cuando andan en el vecindario no se habla con desconocidos ni se da información personal o privada y aplique lo mismo al mundo virtual.

3. Hable con los jóvenes sobre los riesgos y las mejores formas de actuar en las redes y formule un "contrato" o reglas a seguir y póngalas en lugares donde se puedan ver. Incluya las siguientes reglas: Nunca te registres con nombres de usuario que revelen tu verdadera identidad o que resulten provocativos. No compartas tus contraseñas. No des tu dirección o número de teléfono. Evita información que pueda revelar tu identidad. No pongas fotografías inapropiadas o imágenes que puedan revelar tu identidad (ej.: camiseta de colegio). No des información a personas desconocidas de la red. No vayas a encuentros con desconocidos que conozcas en la red. No abras archivos adjuntos procedentes de desconocidos. Cuéntale a papá o a mamá cualquier situación que te incomode.

4. Enfatique el "sentir." Recuerde que los adolescentes tempranos y los niños pueden no entender muchos de los conceptos que irán aprendiendo mientras maduran, pero muchos pueden notar contenidos o mensajes que les incomodan aunque no sepan explicar por qué.

5. Trabaje en Equipo. Involucre a todo el grupo (equipo) familiar. Decidan en forma participativa lo que consideran apropiado o inapropiado. Hablen qué tipos de sitios Web se pueden visitar o evitar; en qué foros y salones de conversación o chateo se puede participar (acepte solo aquellos que



puede supervisar) y qué temas y qué lenguaje se puede usar o se debe evitar.

6. Fomente una actitud de autoprotección Enseñe los siguientes conceptos: No creas en todo lo que un contacto virtual te dice. Si no parece bien, probablemente no lo es. Nunca envíes un mensaje a alguien cuando estás enojado. Confía en un adulto conocido. No tienes que estar siempre conectado... apaga, desconecta, desenchufa.

7. Desconocido = Desconocido. Explique "no importa la frecuencia con la que chateas con tus "amigos" virtuales, ni el tiempo que llevas conversando con ellos, ni el grado de familiaridad que crees que existe entre los dos. Los usuarios que se conocen en las redes sociales virtuales son desconocidos." "Mentir es fácil, lo mismo que fingir la identidad de otra persona mientras se encuentra conectado." "Nunca te reúnas con amigo en línea sin la supervisión de tus padres."

Especialmente los niños y jóvenes necesitan saber que un "amigo" nuevo puede ser en realidad un hombre de 40 años y no alguien de su misma edad.

8. Navegue el mundo virtual. Los sitios Web de red social, como Tuenti, Facebook, MySpace, o Fotolog son el lugar ideal para conocer gente nueva a través de la red. Por lo tanto, los padres deben visitar estos sitios y comprobar el perfil de sus hijos para asegurarse de que no se están produciendo conversaciones inapropiadas y que no se están publicando fotografías inadecuadas.

Además, deben supervisar sus conversaciones de mensajería instantánea para asegurarse de que no están siendo perseguidos por un pederasta.

9. Cree contraseñas difíciles. Para crear contraseñas que sean difíciles de decodificar, utilice al menos 8 caracteres. Combine letras, números y símbolos. Cámbielas periódicamente. Utilice varias palabras cortas con signos de puntuación: "hola,kittie\$car", incluya el signo de puntuación y números en medio de las palabras: "Gonza%lez" o "dide5econ"

10. Compruebe sistema de seguridad. Al menos en su computador asegúrese de que está protegido con antivirus,

anti spyware (programa anti espía) y servidor de seguridad; si posee filtrado de correo basura y software de búsqueda segura, con protección contra el robo de identidad, así como índices de seguridad y control parental.

11. Manténgase al día. Cuanto más sepa acerca del tema, más seguros estarán usted, su computador/celular y su familia. Converse con la gente que vende o mantiene computadores/celulares como los suyos. Comparta con otras familias.

12. Apoye a sus estudiantes, pacientes, hijos e hijas. Sea una fuente de seguridad y no de castigo. Aprenda con y de ellos.

13. Contacto con las amistades. Mantenga buena relación con los amigos de sus hijos. Ellos son a veces la mejor fuente de información y protección de los jóvenes.

14. Converse con todos ellos acerca de los riesgos de tener actividades que son ilegales a pesar de lo comunes que parecen ser en el mundo virtual. Por ejemplo, el abuso cibernético, el flaming, la difamación. La descarga de material audiovisual o musical, son penadas por la ley en muchos países. También explíqueles que muchas de estas actividades producen daño psicológico y trauma, como lo demuestran los muchachos y muchachas que se han suicidado a consecuencia de cyberbullying y difamación.

15. Finalmente, pida a los propietarios de las redes sociales que actúen en forma responsable y que colaboren para que éstas mejoren y se eliminen los peligros a los que se ven expuestos los jóvenes. También pida a los legisladores y gobernantes que desarrollen reglas para este efecto, y requiera que los colegios enseñen acerca de



los beneficios y desafíos presentados por estas redes. Recuerde que la educación es la mejor herramienta para lograr que los jóvenes utilicen todo este ámbito virtual de un modo constructivo y positivo.

Las redes sociales pueden ayudarnos a mejorar la educación. El uso de las TICs (Tecnologías

Informacionales Comunicacionales) representa un gran ejemplo de cómo el mundo virtual puede servir como un gran medio para la educación. Para más información sobre este importante tema y el uso de las TIC visite el siguiente vínculo que creamos con profesores del INTEC para informar sobre las oportunidades y desafíos ofrecidos por las redes sociales:

<http://www.coedu.usf.edu/zalaquett/rs/ol.html#questions>

RP: Muchas gracias.

CZ: Gracias a ustedes por la oportunidad de educar sobre este interesante tema. ψ