

ORIENTANDO EL USO DE MEDIOS DIGITALES EN LA PANDEMIA: SUGERENCIAS PARA CONVIVIR CON PANTALLAS EN EL HOGAR

La Serie de publicaciones del Centro Justicia Educativa (CJE) **“Prácticas para Justicia Educativa”** está dirigida al público general y a las comunidades educativas, especialmente a los padres, educadores, profesionales de inclusión y directivos escolares. Su propósito es orientar y apoyar su labor en los ámbitos de la inclusión pedagógica, social y cultural. Para ello, estos documentos breves recogen resultados de investigaciones recientes que contextualizan y actualizan conocimientos sobre distintos desafíos que se presentan en la escuela, además de entregar un listado de recomendaciones básicas que sean de ayuda para una construir una escuela más justa y una práctica educativa inclusiva.

El Centro de Estudios Avanzados sobre Justicia Educativa (CJE) nace de la asociación entre la Pontificia Universidad Católica de Chile y las universidades de Tarapacá, Magallanes, de la Frontera y el Instituto Profesional y Centro de Formación Técnica DUOC-UC.

Su financiamiento principal proviene del Programa de Investigación Asociativa (PIA) de la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo, ANID, y corresponde al Proyecto PIA CIE 160007 del Segundo Concurso Nacional de Centros de Investigación Avanzada en Educación, de 2016.

Facultad de Educación
Pontificia Universidad Católica de Chile
Campus San Joaquín, 3º Piso, Edificio Decanato de Educación
Avda. Vicuña Mackenna 4860, Macul
Santiago, Chile

 www.centrojusticiaeducacional.cl

 cje@uc.cl

 [/centrojusticiaeducacional](https://www.facebook.com/centrojusticiaeducacional)

 [@justiciaeduc](https://twitter.com/justiciaeduc)

ORIENTANDO EL USO DE MEDIOS DIGITALES EN LA PANDEMIA: SUGERENCIAS PARA CONVIVIR CON PANTALLAS EN EL HOGAR

Macarena García, Catalina Santa-Cruz y Ja'nos Kovacs
Centro Justicia Educacional

La pandemia del Covid-19 ha puesto a prueba nuestra capacidad de adaptación. A la incertidumbre generalizada por el futuro y el riesgo para nuestra salud, se suma la creciente demanda sobre el espacio doméstico, el cual se ha transformado en el lugar de trabajo y sustituto de la escuela, además de convertirse en el único lugar de entretenimiento y descanso. La cuarentena ha provocado que en el hogar ahora co-habiten con más frecuencia relaciones virtuales y presenciales. Este *Prácticas para Justicia Educacional* busca proponer y abordar estrategias para guiar el uso de los medios digitales por parte de niños, niñas y adolescentes (NNA), con la intención de informar a padres y cuidadores que se enfrentan a las preguntas de cuánto y qué tipo de consumo digital es el apropiado para sus hijas e hijos en estas condiciones.

Existe un gran debate respecto a los riesgos y beneficios del uso de medios digitales. Sin embargo, este suele darse de forma descontextualizada y desde posiciones alarmistas, que pueden angustiar y confundir, en lugar de entregar herramientas a los padres y cuidadores para guiar y aprender junto a sus hijos e hijas. Históricamente, los avances tecnológicos suelen ir acompañados de una cuota de ansiedad futurista: a finales de la primera década del siglo XXI, se temió que la masificación de los libros digitales fuese a socavar el interés por lo análogo, y en el caso de la televisión, se creyó que esta tenía el potencial de minar las infancias y las relaciones familiares, distanciándonos.

Con la masificación de la imprenta pasó algo similar, y en este sentido, la experiencia debería enseñarnos a tomar los avances tecnológicos con más perspectiva, responsabilidad y crítica, entendiendo que los cambios provocados por la tecnología son graduales y, francamente, menos apocalípticos de lo que se suele pensar.

Siempre es importante comenzar reconociendo el contexto en que estamos. La Asociación Americana de Psicología (APA), que por años promovió la limitación del uso de pantallas, aconseja hoy a los padres generar y proteger tiempos a solas para cada miembro de la familia, así como flexibilizar las normas habituales relativas al uso de pantallas en el hogar (APA, 2020). Esto se debe **a que en situaciones como la actual, los medios digitales no solo pueden facilitar trabajar o estudiar a distancia, sino que son la única vía para realizar muchas actividades fundamentales para nuestro bienestar psicológico y emocional**, como comunicarnos con nuestras familias y amigos, participar de actividades culturales y de entretenimiento, leer, jugar, escuchar música, entre otras. Esto no es consecuencia de la pandemia: un número importante de niños, niñas y jóvenes ya han crecido con Internet y las tecnologías digitales como parte de su vida cotidiana, y en ese ambiente realizan muchas de sus actividades sociales, afectivas, recreativas y de aprendizaje (Cabello y Claro, 2017). En tiempos de pandemia el consumo ha subido, tal como lo muestra la encuesta realizada por nuestro Centro Justicia

Educacional en conjunto con el Instituto Central Internacional para la Juventud y la Televisión Educativa (IZI)¹ la que muestra que el 98% de los niños, niñas y adolescentes encuestados en Chile aumentaron su consumo en al menos dos tipos de medios (considerándose entre éstos plataformas como Netflix, Facebook, TikTok, Spotify, YouTube, etc.). Llama la atención que de estos, un 48% manifestó **sentir un alto nivel de preocupación personal por el coronavirus, muy por sobre el promedio internacional (32%)**. De ellos, un 81,4% señaló que cuando se sienten preocupados, ver un programa de TV o jugar un videojuego les ayuda.

¿Qué características positivas debiésemos valorar en un medio digital? Al respecto, Radesky (2019) señala, en primer lugar, que un **“buen medio” llama la atención, hace pensar o desarrolla una nueva habilidad**. Esto implica que respeta el desarrollo cerebral de nuestros hijos con tareas y estímulos apropiados para cada edad. Por otro lado, un buen medio también debiese ayudar a los adultos como padres o cuidadores: nos da temas de conversación, permite vincularnos y da ideas sobre actividades a realizar en el hogar. Por último, todos nos vemos enfrentados a las preguntas de los niños, y por lo mismo, un buen medio es también aquél que nos permite buscar respuestas, explorar y socializar nuestra experiencias del contenido medial en conjunto.

Tener estas consideraciones en cuenta es útil para mantener la calma y no dejarse llevar por publicaciones alarmistas y sin fundamento, que moralizan el uso de medios digitales y pantallas, y omiten la importancia de la formación del usuario para usarlas de manera positiva y provechosa. Un número significativo de padres se han visto en una encrucijada respecto a las pantallas en el hogar durante la pandemia. Esto debido a discursos que castigan su flexibilidad de uso, comparando el efecto de algunos medios digitales al de drogas como la heroína o la cocaína (Kardaras, 2016; Mendía & Pérez, 2020; Moreno, 2018). Este tipo de metáforas son violentas ya que ponen a padres y madres como “narcotraficantes” que facilitan el uso de sustancias con alto potencial adictivo. La idea de que la adicción a los medios digitales sería equiparable a las drogas ha estancado el debate sobre el consumo de medios, generalizando y simplificando su uso, y desconociendo las dificultades de los variados contextos de crianza, tanto en pandemia como en situaciones “normales”. Si bien la literatura reciente reconoce la existencia de medios con potencial adictivo -por ejemplo, aquellos videojuegos que incluyen gran cantidad de elementos visuales estimulantes (notificaciones, botones y recompensas)-, el efecto de estos en el cerebro de niños y niñas dista enormemente del que podrían tener las drogas duras. En un extenso estudio sobre videojuegos, Markey y Fergusson (2017), reconocen que éstos elevan los niveles de dopamina en el cerebro al doble de su estado basal, del modo que lo haría una rebanada de pizza o una porción de helado con azúcar. Drogas como la heroína, la cocaína, o las anfetaminas, en cambio, elevarían los niveles más de

diez veces respecto de su estado basal. Es decir, más que de heroína estaríamos hablando de “drogas” normalizadas como el azúcar.

Homologar drogas duras y pantallas sobredimensiona algunos posibles efectos y desconoce el amplio rol de los medios digitales. **El desarrollo de habilidades derivadas del uso de tecnologías de la información y la comunicación (conocidas como TIC) son hoy reconocidas como cruciales para el desempeño estudiantil y profesional futuro** (Agencia de Calidad de la Educación, 2020). Pero los beneficios del consumo de medios digitales van más allá de estos y consideran también dimensiones afectivas, sociales y recreativas que son fundamentales para el bienestar (ver, por ejemplo, Rasmussen, et al. 2020). En un contexto como el actual, los medios digitales cumplen múltiples roles y **se hace entonces necesario acompañar, educar y orientar, según corresponda, a NNA en su consumo**. A continuación entregamos información clara, actualizada y basada en evidencia a las familias, para que puedan contar con criterios útiles y tomar decisiones informadas.

SOBRE LOS EFECTOS FÍSICOS DE LAS PANTALLAS Y SUS RESGUARDOS

Existen estudios que muestran la relación entre la iluminación de las pantallas y los trastornos del sueño. **Toda luz artificial tiene el potencial de alterar los patrones de sueño y el descanso** (Harvard Health Publishing, 2018), pero la luz azul, emitida por celulares, computadores, televisores y ampolletas de ahorro energético, es la que más afecta el sueño. El llamado entonces es a **minimizar la exposición a la luz azul por lo menos tres horas antes de dormir**. Por otro lado, si se está usando un dispositivo con conexión a internet, **se pueden descargar aplicaciones como Twilight o f.lux, que adaptan la luz del dispositivo para evitar trastornos del sueño y fatiga visual** (que aumenta con la mayor cantidad de horas que pasamos frente a pantallas durante la cuarentena).

Otro aspecto a considerar es la **radiación de baja frecuencia emitida por celulares, wifi y antenas telefónicas**. Al respecto, algunos consejos elaborados por la Asociación Americana de Pediatría (2016) para **minimizar de forma preventiva nuestra exposición** a la radiación emitida por los teléfonos celulares son: usar manos libres, mantener una distancia de al menos 3 centímetros entre el aparato y la cabeza, mantener los dispositivos en modo avión cuando sea posible, y **leer las instrucciones de uso y seguridad de cada uno de los aparatos**.

Finalmente, evite aquellos medios que fueron diseñados para generar conductas intensivas o adictivas. Estos se caracterizan por tener gran cantidad de retroalimentación (globos, aplausos, stickers), no pueden “guardarse” o pausarse, y tienen

1. La encuesta se distribuyó por internet a NNA de 42 países (N= 4.322) siguiendo un muestreo “bola de nieve”. En Chile fue respondida por 59 NNA entre 9 y 13 años (29 mujeres y 30 hombres). La encuesta incluía preguntas sobre las emociones de NNA, su conocimiento en relación al Covid-19, su consumo de medios y las estrategias para reducir el estrés y para regular su consumo de medios.

estímulos extremadamente intensos en cuanto a lo visual y auditivo (Radesky 2019).

USO DE MEDIOS EN UNA ECONOMÍA DE LA ATENCIÓN

Tanto los adultos como los niños, niñas y adolescentes pueden enfrentar el uso de tecnologías desde una perspectiva que conlleve diálogo y acuerdos, en lugar de una estrategia autoritaria, que se concentra en los límites pero no en el contenido de lo “visto”. **El consumo de medios digitales es beneficioso para los NNA, pero es necesario orientarlo.** Las (nuevas) tecnologías tienen sus riesgos, y es necesario abordar temas que nos son relativamente nuevos, como la importancia de proteger nuestros datos, o los algoritmos que nos hacen visualizar contenidos segmentados, y que promueven cierto consumo y tipo de comportamientos (Peirano, 2019; Thayne, 2012). **No los asuste, pero converse con ellos sobre cómo funciona esta “economía de la atención” y cómo también a usted le es difícil desconectarse.**

Finalmente, considere que, como en cualquier tema, los adultos nos podemos equivocar. No se “sobre-preocupe”: no les hará un daño irreparable, pues siempre pueden comentarlo, discutirlo y llegar a nuevos acuerdos. **Lo importante es que hay que hacer el ejercicio de juzgar el contenido, considerando el medio, el contexto, el fin y las características de su hijo o hija.** Para ello, la recomendación es acompañar: interétese en saber qué les gusta y por qué, qué ven, qué piensan y sienten sobre lo que ven. No suponga que sus hijas o hijos son consumidores pasivos de medios digitales.

A continuación, exponemos 10 conclusiones clave basadas en una revisión de la evidencia internacional y nacional sobre el uso de medios digitales de los NNA durante la pandemia:

1. Evite caer en el “pánico mediático”: el uso de las pantallas no destruirá ni la infancia ni las neuronas de sus hijos. Las nuevas tecnologías pueden ayudar a sobrellevar de manera positiva una situación muy compleja y desafiante, como lo es esta pandemia.

2. El consumo de medios digitales, especialmente en el contexto de restricciones a la movilidad y reunión, **puede favorecer y enriquecer los vínculos** tanto dentro, como fuera del hogar.

3. **Las redes sociales son espacios de socialización y significación de niños, niñas y adolescentes con sus pares.** No aisle a su hijo o hija de sus amigos, esto es especialmente importante en tiempos de pandemia.

4. **Los medios digitales ofrecen excelentes recursos para el aprendizaje y hoy más que nunca están disponibles.** Sólo por dar algunos ejemplos, existe la Biblioteca Digital Escolar, que cuenta con una amplia variedad de libros tanto para estudiantes como para apoderados de acceso gratuito². También es posible acceder a museos, teatro, obras clásicas y monumentos patrimoniales nacionales e internacionales a través de sus páginas web.

5. Más que regular el tiempo de exposición a los medios digitales, **se necesita regular y orientar el contenido y tipo de uso.**

6. **Intente evitar las pantallas antes de dormir** y/o busque recursos para cambiar la iluminación.

7. **Infórmese y siga las instrucciones de uso seguro de cada pantalla.** Cada fabricante está obligado a incluirlas en celulares, tablets y otros dispositivos electrónicos.

2. Puede acceder a ella en el siguiente enlace: <https://bdescolar.mineduc.cl/>

8.

Los medios digitales operan con sofisticados algoritmos que buscan ‘engancharnos’ a su consumo, ofreciéndonos contenidos segmentados y dirigidos para aumentar nuestro consumo de medios digitales. Es importante mantenernos alertas y evitar compartir todos nuestros datos y preferencias a las plataformas a las que accedemos.

9.

Es recomendable acordar tiempos y espacios de desconexión en el hogar. Esto es válido tanto para adultos como para NNA. Si se propone un espacio “sin pantallas” en su hogar, usted también debe cumplirlo. Si considera que su hijo o hija está constantemente concentrado en una pantalla, primero haga el ejercicio de observarse a sí mismo(a). Es muy importante que la interacción con los medios tecnológicos se dé de forma abierta, consensuada y justa para todos los miembros de la familia.

10.

Imagínese a una familia reunida en la que cada uno lee un libro. Cámbielo por pantallas. ¿Es tan distinto?

REFERENCIAS

- **AAP. (2016).** Cell Phone Radiation & Children’s Health: What Parents Need to Know. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/all-around/Pages/Cell-Phone-Radiation-Childrens-Health.aspx>
- **Agencia de Calidad de la Educación. (2020).** “Estudio Prácticas de Alfabetización Digital 2020”. Disponible en: http://archivos.agenciaeducacion.cl/Practicas_de_alfabetizacion_digital.pdf
- **APA. (2020).** Parenting during the COVID-19 Pandemic. Recuperado de <https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic>
- **Cabello, P. & Claro, M. (2017).** General Results, Kids Online Survey Chile. Santiago: Kids Online Chile. Disponible en <http://www.pucv.cl/kidsonline/>
- **Harvard Health Publishing. (2018, mayo 29).** *Blue light has a dark side*. Recuperado de Harvard Health Publishing website: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>
- **Markey, P., & Fergurson, C. (2017).** *Moral Combat: Why the War on Violent Video Games is Wrong*. Dallas: BenBella Books.
- **Mendía, R. y Pérez, C. (2020, 1 de mayo).** La encrucijada de los “antipantallas”. La Tercera. Recuperado el 29 de mayo de 2020 desde <https://www.latercera.com/tendencias/noticia/la-encrucijada-de-los-antipantallas/QCRAOUUTLZC7HDFYD4VQFY72L4/>
- **Moreno, T. (2018, Abril 8).** Académico Daniel Halpern: “Hay evidencia científica que considera que las pantallas y las redes sociales son “cocaína electrónica””. Recuperado de <http://comunicaciones.uc.cl/academico-daniel-halpern-hay-evidencia-cientifica-que-considera-que-las-pantallas-y-las-redes-sociales-son-cocaina-electronica/>
- **Peirano, M. (2019).** *El enemigo conoce el sistema: Manipulación de ideas, personas e influencias después de la economía de la atención*. Penguin Random House.
- **Radesky, J. S. (2019).** Digital Literacy: Raising Tech and Media Savvy Kids. Recuperado de <https://www.pbs.org/parents/thrive/digital-literacy-raising-tech-and-media-savvy-kids>
- **Rasmussen, E., Strouse, G.A., Colwell, M.J., Russo Johnson, C., Holiday, S., Brady, K., Flores, I., Troseth, G., Wright, H.D., Densley, R.L. & Norman, M.S. (2019).** Promoting Preschoolers’ Emotional Competence Through Prosocial TV and Mobile App Use. *Media Psychology*, 22(1), 1-22. DOI: 10.1080/15213269.2018.1476890
- **Thayne, M. (2012).** Friends like mine: the production of socialised subjectivity in the attention economy. *Culture Machine*, 13. Recuperado de <http://eprints.lincoln.ac.uk/id/eprint/6146/>



www.centrojusticiaeducacional.cl