

FORMANDO JUNTOS

Boletín para la Comunidad Ursulina



LAS REDES SOCIALES: OPORTUNIDADES Y RIESGOS

Psicología

En Chile, un 87% de niños y niñas poseen un teléfono celular propio con acceso a internet y la edad promedio a la que lo obtienen es a los 8,9 años. Si se analiza la tenencia de celular según rangos etarios, se puede observar que esta aumenta con la edad: entre los 8 y 12 años un 81% de adolescentes tiene un dispositivo propio, lo que aumenta a un 94% en el rango etario de 14 a 17 años. El tiempo que pasan conectados varía con la edad, siendo más de 4 horas al día en el grupo entre 13 a 17 años.

Los celulares y dispositivos móviles pueden ser una herramienta que otorgue oportunidades para fomentar el aprendizaje tanto formal como informal, la creatividad y la socialización, considerando la fase de desarrollo de las y los estudiantes en función de sus edades y etapas que están viviendo. En su último informe sobre tecnología digital, “¿Cómo es la vida en la era digital?”, la OCDE (2019) refuerza que las tecnologías digitales pueden ayudar a vivir mejor, pero que requieren de habilidades técnicas, emocionales y sociales para conciliar la vida digital y analógica de una manera equilibrada.

En cuanto a los riesgos más generales, el uso excesivo del celular y otros dispositivos móviles puede desencadenar un uso problemático. La Organización Mundial de la Salud (OMS) asocia el uso excesivo de pantallas con problemas de sueño, dificultades en la atención, y una actitud sedentaria que llevaría a otros riesgos de salud asociados. Sin embargo, es posible afirmar que un uso excesivo de pantallas en cualquier rango etario implica que se está utilizando tiempo y atención que puede competir con actividades necesarias para el desarrollo físico, cognitivo y social, como el ejercicio al aire libre, la socialización entre personas de forma análoga, y el sano aburrimiento. El uso de dispositivos móviles e internet expone a riesgos relacionados con la ciberseguridad y el resguardo de su privacidad y a riesgos asociados a la convivencia digital donde uno de cada tres menores declara haber sufrido un trato ofensivo mediante internet, el que, si es sistemático, podría configurarse como un ciberacoso. Otras conductas de riesgo son el sexting (envío de contenido íntimo) y el grooming. Además, el mismo contenido presente en internet y aplicaciones puede ser de riesgo para menores de edad, ya que se puede encontrar contenido violento, sexual explícito, discriminatorio y de promoción de conductas de riesgo para la salud.

El informe del Programa de Evaluación de los Alumnos (PISA) 2022 ilustró como uno de los desafíos en aula, que el 30% de las y los estudiantes se distrae en clases de matemáticas debido al uso de dispositivos digitales. En Chile este porcentaje es de un 50%



Aspectos destacados del boletín

Las redes sociales: oportunidades y riesgos

¿Cómo mediar los dispositivos digitales?

Charla de expertos



formacion@csum.cl

¿CÓMO MEDIAR LOS DISPOSITIVOS DIGITALES?

La mediación de la familia y en el hogar se puede caracterizar en dos tipos de estrategias que pueden combinarse; la mediación activa y la mediación restrictiva. La “mediación activa” comprende prácticas como el uso o la navegación conjunta, hablar con los niños, niñas y adolescentes sobre las actividades y contenidos en línea en general, así como también, con medidas vinculadas directamente con un uso seguro. Por otra parte, la “mediación restrictiva” se refiere a estrategias relacionadas con poner reglas que limitan el uso en términos horarios o de tipo de actividad. Ambas pueden ser útiles según el contexto, por eso es importante identificar las necesidades más frecuentes respecto de la interacción con los hijos e hijas respecto del uso de internet, donde pueda definir tareas concretas a realizar.

A continuación te damos estos consejos para la mediación:

- Se debe mantener una actitud de apoyo y acompañamiento respecto a las actividades digitales, evitando así enfoques punitivos o excesivamente restrictivos, pero conociendo el contenido que ven, prestando atención a lo que les parece atractivo y dialogando sobre aquello.
- Fomentar actividades sociales, creativas y de aprendizaje en el entorno digital y hacer hincapié en que no deben sustituir interacciones directas.
- Frente al uso de dispositivos móviles por otros integrantes de la familia, si niños, niñas o adolescentes se molestan o no quieren ser fotografiados o grabados, respetar esa decisión y no forzar. Si ellos o ellas piden que sus fotos o videos sean eliminados, ser consistentes y respetar la decisión, eliminando ese contenido.
- Regular el tiempo de exposición a las pantallas de acuerdo con la edad y etapa de desarrollo, así como también el tipo de contenidos a los que acceden. Se recomienda instalar aplicaciones de control parental y fomentar gradualmente la autonomía de acuerdo con cada edad y etapa del desarrollo.
- Supervisar su uso considerando el tiempo dedicado a actividades digitales, el tipo de contenido que ven y las personas con las que se relacionan en línea.
- Establecer espacios libres de pantallas (dormitorios y espacios de descanso) y horarios para compartir en familia sin que la actividad digital interrumpa (por ejemplo, momentos de comida o reuniones familiares).
- Asumir una postura crítica frente a los contenidos que están disponibles en la web.
- Evitar el acceso a contenido violento, discriminatorio o material sexual explícito, que pueda poner en riesgo su salud física y mental.
- Conocer y conversar con respecto de sus intereses, inquietudes y las actividades que realizan a través de dispositivos digitales. Mostrar interés, acompañar y guiar es fundamental una sana convivencia digital.
- Recordar que para niños y niñas menores de 18 meses no es recomendable, y que entre 2 y 6 años el uso de dispositivos móviles debe limitarse, contemplando el acompañamiento de un adulto responsable.
- Acordar tiempos de uso, resguardando y promoviendo que en lo posible niños y niñas tengan tiempo para socializar en persona, para el deporte, para actividades al aire libre y para formas de recreación sin pantallas.
- Poner atención a los contextos donde se usan, por ejemplo, en qué espacios de la casa, a qué horas del día, con quiénes y las conexiones que hacen (o no hacen) mientras están en contacto con la pantalla (recuerdos a partir de lo que ven, nuevos aprendizajes a partir del contenido, entre otros).
- Tomar decisiones respecto a las posibilidades y/o riesgos que la familia identifica sobre el uso de las tecnologías digitales en el espacio familiar.
- Acompañar a niños y niñas mientras usan pantallas, esto les permite entender mejor lo que ven. Conversar y reflexionar junto a niños y niñas sobre las conductas y situaciones de riesgo en ambientes digitales.
- No usar dispositivos digitales como una forma de calmar a hijos e hijas

Charla de Expertos Ciudadanía Digital

Revisa las 6 cápsulas entregadas por el
Ministerio de Educación y el Ministerio
Secretaría General de Gobierno

