

Más allá de la prohibición de pantallas o la promoción pública de una desconexión digital total, este artículo apuesta por el bienestar digital y la educación mediática de menores, padres, madres y educadores para fomentar así el empoderamiento tecnológico necesario para construir conjuntamente los cimientos del futuro digital de las nuevas generaciones.

El debate social en torno a la tecnología y los menores es hijo de los tiempos que nos han tocado vivir. Polémico, alarmista, sensacionalista y, cómo no, polarizado (no en vano una de las palabras del año 2023 para la RAE). La tecnología se ha demonizado socialmente y la prohibición en la escuela ha sido la respuesta política para acallar un malestar ciudadano reflejado e impulsado por los medios de comunicación. Sin embargo, la ciencia no es tan tajante en sus conclusiones respecto a los efectos negativos de la tecnología en menores. Incluso en edades muy tempranas, se relaciona el uso de la tecnología en niños de 0 a 3 años con aspectos nocivos como son las rabietas y en otros positivos como es el fomento del aprendizaje infantil. Recientes estudios minimizan el impacto negativo de la tecnología en menores al no encontrar evidencias de influencia negativa en su salud mental y bienestar en niños de 9 a 12 años (Oxford Internet Institute, 2023). Por su parte, la Asociación Española de Pediatría (2023) no es partidaria de la prohibición indiscriminada de los móviles en los niños y adolescentes y señala que es fundamental aprender a hacer un buen uso de los dispositivos digitales a cualquier edad.

Prohibir no es la solución

Prohibir las pantallas es un parche, un maquillaje que más que buscar respuestas entierra las preguntas, al igual que quienes esconden el polvo debajo de la alfombra. Preguntas que deberían hacerse nuestros menores en torno a su vida tecnológica y que nosotros deberíamos enseñarles a hacerse poco a poco. Con la prohibición se generan además dos graves problemas sociales: no solo la opinión pública identifica la tecnología como distorsión, como un mal cuyo contacto es pernicioso y adictivo, sino que además se anula la capacidad de los menores para cuestionarse críticamente su uso y potenciar así sus beneficios. Les negamos la oportunidad y capacidad de ser críticos y creativos plenamente en la sociedad que les ha tocado vivir. Además, puede relegar indirectamente su uso a escenarios no controlados, no supervisados, sin capacidad educativa por parte de los adultos. ¿Dónde van a aprender a utilizar la tecnología los menores entonces? ¿Solos? En este ecosistema, quedaría únicamente la Universidad como principal escenario educativo digital. Sin embargo, los universitarios son ya jóvenes adultos y se enfrentan a unos retos profesionales digitales tremendamente cambiantes y exigentes que necesitan de estructuras sólidas y básicas en educación mediática en etapas previas

la Asociación Española de Pediatría no es partidaria de la prohibición indiscriminada de los móviles en los

niños y adolescentes

La polarización y extremismos en este debate nos lleva a terrenos infecundos. En este contexto social en plena ebullición, es más necesario que nunca una reflexión pausada, sosegada y conjunta de diferentes agentes sociales y sensibilidades para promover el bienestar digital y la educación mediática de los menores, padres, madres y educadores. Recordemos que el acceso a las oportunidades que ofrece la sociedad digital es un derecho del niño auspiciado por la Unión Europea y otros organismos internacionales, que incluye el fomento del bienestar digital a través de un entorno digital seguro y apropiado para su edad, creado de una manera que respete los intereses superiores de los niños (Strategy of a Better Internet for Kids, BIK+ 2021).

Apuesta por el bienestar digital o digital *wellbeing*

Más que la desconexión total o “apagado tecnológico” en los menores, el bienestar digital es una apuesta sólida y sostenible. Entiendo el bienestar digital como un equilibrio saludable con la tecnología en el que se minimicen los riesgos, se promuevan las oportunidades y, sobre todo, se fomenten conexiones significativas con la tecnología en cuatro niveles: personal, familiar, educativo y social.

Aquellos educadores y padres que aboguen por un acceso saludable a la tecnología, podrían hacerlo de manera gradual según edades, supervisado y en el que la tecnología tenga su espacio y normas, al mismo tiempo que garantice el desarrollo integral fundamental de los niños a nivel físico, mental y social. No es solo diseñar planes de medios según franjas de edad, si no respetando el nivel madurativo de los niños así como el contexto y necesidades tanto del menor como del núcleo familiar. Acceso a la tecnología no significa, por supuesto, barra libre digital. Al contrario, implica apostar por la educación mediática, con una amplia trayectoria en nuestro país y a nivel internacional, y que hunde sus raíces tanto en aspectos de consumo crítico como de creación de contenido. En este sentido, debemos ir capacitando a los menores a diseñar su propia dieta digital fomentando la co-creación en entornos digitales seguros, pues esto irá dándoles poco a poco las herramientas necesarias para ser ciudadanos y profesionales capacitados para participar activamente y progresivamente en la sociedad. En este sentido, es exigible responsabilidad a las empresas y plataformas culturales digitales para garantizar ese espacio seguro y se proteja a la infancia y adolescencia de los peligros y problemas que se vayan detectando.

Hay que promover una educación mediática en los menores, padres y educadores

El bienestar digital, como la crianza en general, no está exento de tensiones, de momentos disruptivos, de autoaprendizaje, de ensayo-error. Los padres son una pieza fundamental puesto que la manera con la que se relacionan con la tecnología es determinante sobre cómo se relacionarán en el futuro sus hijos o niños en material digital (Livingstone y Blum-Ross, 2020). La apuesta por el bienestar digital implica por tanto formación a padres, madres, educadores y demás agentes sociales relacionados con la infancia en materia de educación mediática. Hay que garantizar un equilibrio digital de menores y adultos, fomentando lo que

algunos expertos denominan *jardines digitales*, lugares personales donde cultivar la información y contenido digital realmente valioso para nosotros a otro ritmo, de forma más pausada y, por tanto, consciente.

Fundamentación científica

En la búsqueda del bienestar digital es clave el papel de las investigaciones científicas frente a los debates tendenciosos. Es necesario promover estudios empíricos independientes liderados por investigadores multidisciplinares. Psicólogos, médicos, comunicólogos, expertos en tecnología educativa o ingenieros informáticos, entre otros, son perfiles altamente importantes en estos equipos para analizar el papel de la tecnología en los menores en diferentes niveles. La ciencia no puede ir a golpe de *click(bait)*, ya que está supeditada a convocatorias públicas y/o competitivas con procesos de garantía de calidad como las aprobaciones éticas o los planes de gestión de datos, lo que hace que sus resultados sean más lentos que las demandas sociales. Dos de los principales retos en estos momentos se centran en la aplicación de metodologías de estudio cada vez más integradas (Rachel Barr et al, 2020; Kucirkova et al, 2023) y la creación de entornos digitales seguros que respeten la privacidad y que fomenten el juego libre en los niños y adolescentes (Livingstone et al, 2021). Más allá de valorar la percepción del tiempo delante de las pantallas como único parámetro de salud digital, son necesarias herramientas de detección pasiva que midan el tiempo real de consumo de los niños, así como el contenido y contexto de ese consumo con herramientas de corte cualitativo. También es necesario observar ese consumo no como una fotografía estática en el tiempo, sino como algo que fluye, que cambia, y que además interactúa con el resto de consumos mediáticos y realidades familiares. Por eso es necesario proyectos de corte longitudinal con estudios prolongados. Para esto es necesario inversión y tiempo.

La sociedad digital contemporánea existe, está, es. Y como hijos de esta sociedad, el bienestar general de nuestros menores pasa inexorablemente por fomentar una relación saludable con la tecnología, no prohibiendo su acceso. Para ello, promover una educación mediática en los menores, padres y educadores es esencial.