

## @prende a mir@r- con lup@: Educar la mirada, acciones y comportamientos en el ciberespacio

### Material teórico:

#### La ciudadanía digital:

Refiere al conjunto de derechos y responsabilidades que las personas tenemos en el entorno digital, entendiendo a Internet como un espacio público, donde nos encontramos con oportunidades para el ejercicio pleno de derechos, pero también con riesgos de posibles vulneraciones.

Todas las infancias y adolescencias tienen derecho a estar protegidas de cualquier riesgo asociado a los entornos virtuales. Para garantizar este y otros derechos en los espacios virtuales todos somos corresponsables: las personas adultas, las instituciones, el sector privado y el Estado.

A su vez, para que niños y adolescentes ejerzan plenamente todos sus derechos en los entornos virtuales es necesario fortalecer las habilidades digitales que les permitan comprender los usos, informarse y participar, así como reconocer riesgos y formas de pedir ayuda. En síntesis, que todas las personas podamos hacer un uso de las tecnologías que sea: responsable y seguro; crítico y reflexivo; creativo y participativo. La ciudadanía digital es conocer y ejercer nuestros derechos en línea.

Los niños tienen derecho a:

- utilizar y disfrutar de Internet;
- que las personas adultas les cuiden en Internet;
- ser educados para prevenir el abusos;
- decirle que no a cualquiera que le exija una foto o video;
- que se preserve su intimidad y se respete su privacidad;
- un espacio privado de escucha, si les pasa algo que les hace sentir mal.

#### ¿Qué son las noticias falsas?

Es información falsa publicada en forma de noticia para engañar a las personas. En inglés se dice “fake news”.

La información falsa se crea para:

- generar visitas en sitios web.
- desprestigiar.
- desinformar.
- manipular la opinión pública.

### **¿Cómo se crean las noticias falsas?**

Existen sitios que permiten crear noticias falsas y compartirlas por las redes sociales como si fueran reales. Se pueden agregar imágenes, un título y una descripción del sitio. Luego se elige una URL falsa que en muchos casos tiene un nombre similar al de un medio de comunicación conocido.

### **¿Cómo se viralizan las noticias falsas?**

Las personas engañadas viralizan las noticias falsas por los siguientes canales:

- redes sociales.
- servicios de mensajería instantánea como WhatsApp o Telegram.
- medios de comunicación masiva.
- blogs.

### **¿Quiénes escriben las noticias falsas?**

Las pueden escribir:

- personas que tienen interés en dañar la reputación de personas o países;
- personas que buscan generar sensacionalismo o amarillismo;
- personas que escucharon o leyeron un rumor en internet o las redes sociales;
- personas que generan contenidos y desinformación como forma de vida para ganar dinero;
- personas que administran sitios web que quieren ganar dinero con los clics (clicbaits);
- periodistas que toman como fuente noticias falsas.

### **¿Cómo puedo saber si las noticias son falsas o reales?**

Tené en cuenta los siguientes consejos:

- Investigá la fuente de donde viene la noticia.
- Verificá quién es el autor del artículo.
- Leé la noticia completa antes de compartirla. No te quedes sólo con el título y la imagen.
- Verificá la fecha de publicación. En algunos casos se viralizan noticias que son de hace algunos años.
- Mirá bien la URL (dirección del sitio web) porque se pueden hacer pasar por sitios verdaderos que tienen un nombre parecido.
- Realizá una búsqueda en Google para ver si la noticia está en otros medios de comunicación.

### **¿Cómo puedo evitar que se difundan noticias falsas?**

Para ser un buen ciudadano digital actúa con responsabilidad antes de compartir información en las redes sociales.

Te recomendamos:

- Si vas a compartir una noticia, chequeá primero las fuentes.
- Denunciá en los sitios de las redes sociales los posteos que consideres que son falsos y a los usuarios que los promueven.
- Si tus contactos viralizan por error contenidos falsos, avisarles para que borren el posteo.
- Para entrenarte en el reconocimiento de noticias falsas te sugerimos que navegues estos links y evalúes tu capacidad para reconocerlas: WhatsApp tiene una nueva función contra las noticias falsas. Es una lupa que aparece al lado de los mensajes que son reenviados varias veces y que se pueden reconocer cuando tienen una doble flecha en el símbolo de reenvío. Cuando presiones el botón de la lupa, WhatsApp revisará el contenido del mensaje en Google, comprobará el origen de la información y si fue denunciada como una noticia falsa.

### **Filtros en las redes con IA: Enganchados a la dopamina**

Este mundo digital, abanderado por las redes sociales, ofrece un producto que genera una alta satisfacción en el usuario. Y esto plantea un riesgo: las redes son adictivas porque estimulan la generación de dopamina, un neurotransmisor relacionado íntimamente con la felicidad (y la falta de ella).

El experto en mercadotecnia Armando Espinoza Oliva revela cómo esta generación de dopamina estimulada por las redes sociales puede provocar cambios en nuestro comportamiento y manipular la psique de los usuarios. Su investigación destaca el elevado poder de persuasión de las redes y su eficacia a la hora de marcar tendencias y modas o incluso viralizar determinados productos o conductas.

Son herramientas tecnológicas que nos generan satisfacción de forma inmediata: una notificación, un like, un correo electrónico o un reel son capaces de generar en pocos segundos un aumento de nuestra sensación de felicidad.

Esta realidad digital se basa en una búsqueda de la recompensa inmediata. La mayor parte de lo que vemos es un mundo idealizado. Su estética visual y contenidos distan mucho de su día a día. Además, es un bucle que es alimentado por todos los usuarios.

Así, numerosos perfiles de redes sociales como Instagram, Facebook o TikTok sólo muestran una parte muy selectiva de la vida real, muchas veces camuflada por filtros, fotomontajes y felicidad forzada. Otras redes, por su parte, están más enfocadas a la información, la opinión y la controversia (caso de X,

antes Twitter). En cualquier caso, el postureo digital emerge como una de las características fundamentales de este universo online donde prevalecen las apariencias, la imagen y la opinión.

### **El traumático choque con la realidad**

Este quizás sea el principal problema de pasar tantas horas en un mundo virtual: bajarnos de la nube y ver que lo que tenemos alrededor no es tan perfecto. Y el golpe de realidad puede tener consecuencias en la salud mental.

El impacto de estos medios ha sido ampliamente estudiado. Así, se ha visto que los usuarios más jóvenes (especialmente los adolescentes) experimentan mayores niveles de exposición y dependencia. Y si ponemos el foco en el género, entran en juego elementos como la desigualdad y el sexismo, ayudando a perpetuar los estereotipos machistas.

De acuerdo con diversos estudios, mientras las mujeres utilizan las redes con múltiples motivos (académicos entre ellos), los hombres entran más a menudo para chatear. En cuanto a la edad, el rango entre los 16 y los 24 años es el que presenta mayor tiempo de exposición a redes sociales (más del 92 % de las personas en este grupo de población las utiliza).

La identificación con referentes como youtubers o influencers es diferente según dichas variables, pero ha generado cambios profundos en aspectos básicos de la interacción social. Aunque es cierto que los investigadores han detectado que las nuevas tecnologías potencian beneficios como la facilidad e inmediatez de contacto, su uso también acarrea la pérdida de la comunicación cara a cara y las dificultades para mantener relaciones presenciales y duraderas.

Creamos mundos digitales perfectos y expuestos a la opinión pública en una búsqueda constante de reconocimiento (seguidores, likes, comentarios, etc.). Especialmente en adolescentes, más sensibles a las opiniones negativas.

En ese grupo de edad, la digitalización está generando problemas como el insomnio (vamping), la pérdida de autoestima y de valores, la disminución del rendimiento académico y un aumento de las patologías cardiovasculares, obesidad y sedentarismo.

Esto seguramente incide en el empeoramiento de su salud mental. Un dato significativo es que en España, por ejemplo, el suicidio se ha convertido en la primera causa de muerte en las personas de entre 12 y 29 años, con un aumento del 32 % entre 2019 y 2021 (de 34 a 45 fallecidos).

### **Consejos para un uso responsable**

- Frente a estos riesgos, de los que nadie está exento con independencia de su edad, debemos hacer esfuerzos por gestionar adecuadamente nuestras emociones con las siguientes prácticas:
- Controlar los tiempos de exposición, que se relacionan directamente con

la salud mental. Debemos ponernos límites, buscar un equilibrio entre el mundo digital y el mundo real. Pocas veces somos conscientes del tiempo total que pasamos en entornos digitales.

- Consumir información de forma crítica. La infoxicación es un nuevo concepto que hace referencia a la cantidad de información incorrecta o falsa a la que estamos expuestos. Las herramientas digitales tienen un gran poder de enseñanza, pero debemos elegir bien nuestras fuentes.

- Evitar las comparaciones. Podemos buscar inspiración, motivación o aprendizaje en los demás, pero debemos ser conscientes de nuestras fortalezas, debilidades y los objetivos que podemos y queremos alcanzar. Somos únicos.

- Estar atentos a las señales de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Ser conscientes de cómo nos hacen sentir las interacciones digitales y las reales es la principal herramienta para poder regularlas. Muchas veces no nos paramos a reconocer nuestras emociones; simplemente desconectamos nuestra mente navegando en el mundo digital.

- Cuidar nuestra salud física. La dieta saludable y el ejercicio físico también pueden contribuir a mejorar nuestra resistencia psíquica.

- Como sociedad, debemos colaborar en reconocer y apoyar la salud mental desde todos los ámbitos. El primer paso es concienciarnos y hacer un esfuerzo por cuidarla de la mejor forma posible. Quizás una dosis de la hermosa imperfección del mundo real sea un buen sustituto de la belleza del mundo digital.

### **Estereotipos:**

La interiorización de los estereotipos de género comienza en una etapa tan temprana como la preadolescencia y la adolescencia. Las redes sociales y los influencers destacan entre todos los factores involucrados en su adopción y asimilación. Dado que los menores comienzan a consumir contenido en redes sociales muy pequeños, los influencers se han convertido en modelos de referencia para ellos. Los niños y adolescentes tienden a seguir influencers con diferentes perfiles, dedican una cantidad de tiempo desigual a esta actividad y muestran preferencias por diferentes redes sociales y tipos de contenidos. Estos resultados conducen a la conclusión de que hay una tendencia generalizada a reproducir comportamientos y preferencias asociadas con los estereotipos tradicionales masculino y femenino.

### **¿Qué tipos de estereotipos sociales existen?**

Los estereotipos sociales pueden clasificarse en varias categorías, en función de características étnicas, de género, sociales y ocupacionales de una o varias personas.

Por lo general, contribuyen o derivan en la discriminación y la falta de inclusión social, generando profundas inequidades.

Algunos ejemplos comunes de categorización son los siguientes:

**1) De género**

Creencias preconcebidas sobre roles, comportamientos o características atribuidos a los géneros femenino y masculino. Por ejemplo, la idea de que las mujeres son más emocionales o los hombres son más fuertes físicamente. 2)

**Étnicos o raciales**

Ideas generalizadas sobre grupos étnicos específicos. Es el caso de los estereotipos relacionados con la inteligencia, las habilidades, los comportamientos o las características físicas basadas en la raza o etnia de una persona.

**3) Sociales y económicos**

Creencias sobre ciertos estratos socioeconómicos o clases sociales. Por ejemplo, los prejuicios asociados con la pobreza, la riqueza y el nivel educativo.

**4) Ocupacionales**

Percepciones preconcebidas sobre ciertos trabajos o profesiones y las personas que los ejercen. Algunos ejemplos están relacionados con los artistas, científicos, o los trabajadores manuales.

**5) Basados en la orientación sexual o identidad de género**

Asociar estereotipos de comportamiento o preferencias específicas con la orientación sexual o la identidad de género.

**6) Estereotipos religiosos o culturales**

Creencias generalizadas sobre prácticas, creencias o comportamientos de grupos religiosos o culturales específicos. Por ejemplo, relacionar ciertas prácticas culturales con estereotipos negativos o positivos.

**Referencias**

Argentina.gob.ar. (2024, marzo 4). *¿Cómo reconozco una noticia falsa en internet?* [Sitio web oficial del gobierno argentino].

<https://www.argentina.gob.ar/justicia/convosenlaweb/situaciones/como-reconozco-una-noticia-falsa>

Argentina.gob.ar. (2024, marzo 5). *¿Qué es la ciudadanía digital?* [Sitio web oficial del gobierno argentino].

<https://www.argentina.gob.ar/desarrollosocial/grooming/que-es-la-ciudadania-digital>

Suarez, I. F. (2024, febrero 28). *La irreal belleza del mundo digital (y su impacto sobre la salud mental)*. *Diario Río Negro*.

<https://www.rionegro.com.ar/sociedad/la-irreal-belleza-del-mundo-digital-y-su-impacto-sobre-la-salud-mental-3439883/>

Genially. (2024, marzo 22). *Collages de fotos para analizar* [Presentación interactiva].

<https://view.genial.ly/65fc286c75c948001444cf92/presentation-collages-de-fotos-para-analizar>

Esteban, C. (2020, mayo 28). *Bruno Mars - Uptown Funk - Con percusión corporal* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=uzXpvlLRMog>

Gobierno de Misiones. (s.f.). *Plataforma Guacururí* [Plataforma educativa]. <https://guacurari.misiones.gob.ar/plataforma/#/alumno/temaContenido/11802774/11769979/11769985/11770024>