

Marco Teórico:
Conectados, pero con cuidado
Bienestar Digital para la Prevención Ciberdependencias

La era digital transformó la adolescencia. Esto quiere decir que las generaciones actuales son residentes o visitantes digitales, inmersos en un entorno donde la tecnología y las pantallas forman parte intrínseca de su vida diaria, comenzando su exposición a edades cada vez más tempranas. Esta conectividad constante, si bien es una fuente inagotable de ventajas como el acceso a la información, recursos educativos, la comunicación y el desarrollo de nuevas formas de expresión, también conlleva riesgos significativos los cuales se verán a lo largo del desarrollo del taller. Por eso, para llevar a cabo este trabajo, se utilizó material del Ministerio de Justicia de Argentina donde se mencionan, sugiere y brinda conceptos, recomendaciones y algunos conceptos que orientarán de alguna manera a los padres/tutores en este recorrido digital.

Primeramente, se debe tener en cuenta que los ciudadanos digitales son *residentes o visitantes digitales*. Al estar inmersos en el entorno digital, también están expuestos a ciertos riesgos como ser:

- Información diversa en gran cantidad, distorsionada o inapropiada.
- El sedentarismo.
- La apatía social, el poco interés de relacionarse y el aislamiento.
- Dificultad para el desarrollo de habilidades sociales y otras capacidades.

No obstante, no todo es riesgo, sino que más allá de eso también encontramos el lado positivo del uso de estas tecnologías entre las cuales se puede mencionar:

- Facilidad para obtener recursos educativos y de información.
- Facilidad para la interactividad, la integración, la comunicación y el aprendizaje.
- Pertenencia a grupos para actividades específicas que son de su interés.
- Posibilidad de generar contenidos, explorar y expresarse en distintos campos.

Los niños y adolescentes forman parte de las tecnologías pero esto no garantiza que sepan cómo usarlas. Van aprendiendo y reparando en su uso que va más allá de la escuela, el entorno digital es parte de la cultura.

Por este motivo, se recomienda a los padres/tutores que estar conectados o más bien, la conectividad no puede ser una excusa para que no tengan un control determinado, es importante conversar con los menores, para que puedan dimensionar los diferentes riesgos que existen en el entorno digital para que puedan estar más precavidos. Y los adultos responsables de ellos deben acompañarlos en este proceso para poder ayudarlos a potenciar sus habilidades y evitar problemas futuros de conducta, por ejemplo.

Entonces ¿De qué hablamos cuando decimos Bienestar Digital?

El bienestar digital es esencial para una vida equilibrada y saludable en la era digital. No implica rechazar la tecnología, sino de usarla de forma consciente y productiva, minimizando los efectos negativos que puede generar en la salud mental y física, en la productividad y en las relaciones interpersonales. Fomentar una cultura de bienestar digital es una responsabilidad compartida que involucra a individuos, familias, educadores y a la sociedad en general.

No obstante, además de los riesgos que se mencionaron al principio hay un sinnúmero de otros conceptos que se debe conocer para poder estar atentos aún más con ellos y prevenirles de ciertas cuestiones que pueden resultar muy dañinas tanto para ellos como su entorno. Se adquirirán conocimientos en cuanto a ciberdependencia (tipos, características), dependencia a los videojuegos, estafas virtuales, ludopatía, entre otras más.

Todo ello con el objetivo de que los padres/tutores tengan una participación activa y responsable al momento de concientizar a sus hijos, o los docentes a sus estudiantes sobre estos riesgos del entorno digital; que puedan fundamentar el buen uso de la tecnología para potenciar sus habilidades, y de esta manera, evitar problemas futuros.

¿Qué es la ciberdependencia?

La “ciberdependencia” hace hincapié en la falta de controlar el impulso de estar conectado a internet o con dispositivos tecnológicos de manera excesiva. Esto interfiere con la vida personal, social, laboral y académica de las personas. Las consecuencias pueden llevar a experimentar ciertas emociones/sentimientos como la ansiedad, nerviosismo e irritabilidad los cuales prevalecen en momentos determinados, como por ejemplo, cuando no pueden acceder a sus dispositivo o a la conexión a internet. Esta afición se manifiesta mediante varios comportamientos como ser: necesidad constante de revisar el teléfono, el miedo a perderse algo en particular por no estar conectado. Esto se conoce también como FOMO (*Fear of Missing Out*) miedo a perderse algo.

Dentro de los síntomas de la ciberdependencia se encuentran:

- ✓ Síndrome de alienación: sentirse menos que los demás por no estar conectado en la red, provocando soledad, tristeza y depresión.
- ✓ Phubbing: darle más importancia al dispositivo de conexión que a las personas que lo rodean en el momento.
- ✓ Textofrenia: sentir que el teléfono recibe notificaciones pero en realidad no ha llegado nada.
- ✓ Nomofobia: miedo a no tener el celular al lado o salir de la casa sin él.
- ✓ Vamping: estar conectado hasta altas horas de la noche a las redes sociales.
- ✓ Taxiedad: sentimiento de angustia al ver que no se recibe respuesta inmediata de un mensaje.
- ✓ Síndrome del mensaje múltiple: necesidad de pertenecer a múltiples chats e interactuar en todos para sentirse socialmente incluido.

Tipos de Ciberdependencia

Dependencia de redes sociales: uso excesivo de redes sociales como Facebook, Instagram, Tik Tok, Youtube, Snapchat, WhatsApp, videojuegos: Roblox, Fornite, Minecraft, etc. Una necesidad obsesiva de comprobar y actualizar las plataformas de redes, las interacciones sociales a través de internet pueden volverse más comunes e importantes que las relaciones en personas, lo que a menudo resulta en problemas de funcionamiento y alteraciones en las relaciones con el mundo real.

Dependencia de Videojuegos: uso excesivo de videojuegos y juegos de ordenador, a menudo se puede ver como una manera de ocupar el tiempo libre o lleva al abandono de responsabilidades.

Adicción al móvil: conocida como nomofobia se caracteriza por el miedo irracional a no poder acceder al celular. Las personas que padecen este trastorno suelen experimentar ansiedad cuando no tienen el móvil cerca y revisar compulsivamente notificaciones, redes sociales, mensajes y juegos en línea.

Ciberdependencia: más allá de las pantallas

La ciberdependencia puede ser causada por varios factores, como ser:

- ✓ La baja autoestima, ansiedad, depresión o dificultades para relacionarse socialmente puede conducir a la persona a refugiarse en internet, es decir, en el mundo virtual donde serán aceptados fácilmente o se sentirán más cómodos. Además, comienzan aparecer comentarios o “likes” en sus redes sociales y eso les produce una estimulación constante y como resultado de eso, genera un ciclo de dependencia.
- ✓ Utilizar internet de una manera gradual y cada vez en mayor tiempo como una manera de evitar los problemas reales o emociones complejas.

Tik tok

TikTok cobra un rol central, ya que permiten la rápida producción y viralización de los videos subidos, generando un fácil intercambio y un acceso a contenidos variados, con foco en el entretenimiento. Además, gracias a la popularización de los servicios de streaming, muchos chicos y chicas se paran frente a la cámara para expresar su propia voz en forma de tutoriales, reacciones a videos y opiniones sobre temas que les interesan.

Facebook

Facebook fue creada en el año 2004 por un grupo de estudiantes liderado por Mark Zuckerberg, con el objetivo de mantener en contacto a los estudiantes de la Universidad de Harvard (USA); esta es una plataforma para compartir publicaciones, fotos, videos y eventos, muy utilizada por adolescentes para grupos de amigos, eventos escolares o seguir páginas de interés (como clubes de fútbol o

bandas) y en poco tiempo cualquier persona con una cuenta de correo electrónico podía unirse. Hoy esta red social cuenta con más de 2000 millones de usuarios.

Instagram vs. Twitter (X): la batalla del algoritmo, foto contra palabra.

Actualmente en el entorno digital de hoy existen dos gigantes que dominan la comunicación y la creación de comunidades, pero lo hacen con lenguajes muy distintos Instagram y twitter (X). Primero *instagram* denominada como una red para compartir fotos, videos, historias y reels, muy popular entre adolescentes argentinos para seguir influencers, amigos o tendencias de moda. Y por otro lado, está *twitter (X)* fue creada en el año 2006 y es una red social que permite publicar textos cortos, compartir opiniones, noticias y debates en tiempo real; en Argentina, los adolescentes lo usan para seguir tendencias o famosos.

YouTube: informa, distrae y enseña

Es una plataforma de videos para entretenimiento, tutoriales y blogs. En Argentina, los adolescentes la usan para ver streamers, tutoriales o música. Esta es una fuente de aprendizaje debido a que se puede asistir a tutoriales de áreas determinadas, aprender hacer cosas, por ejemplo aprender las notas de una guitarra, entre otras. Hay un cierto porcentaje de adolescentes que la utilizan para estudiar o hobbies.

Mensajería: WhatsApp

Esta aplicación es de mensajería para chats individuales, grupales y estados. Es la red más usada por adolescentes para hablar con amigos y familia. Es beneficiosa porque permite mantener conexiones cercanas con grupos de amigos o familia. El 95% de los adolescentes argentinos la usa a diario. Si hay que tener presente que como cualquier otra aplicación, se debe usarla de manera saludable por ejemplo: silenciar grupos que no sean de atención urgente, evitar responder mensajes hirientes, entre otros.

Roblox: es una plataforma de metaverso. Permite a los usuarios crear sus propios minijuegos (llamados "experiencias") y jugar a los creados por otros.

Dinámica: Socialización constante. Los niños entran para "encontrarse" con amigos, hablar por chat y usar sus "Avatares".

Riesgo de Ciberdependencia: El sistema de recompensas y la presión social por tener "Robux" (moneda del juego) para comprar ropa virtual.

Minecraft: Un juego de construcción de tipo "mundo abierto" (sandbox). Los jugadores pueden explorar un mundo infinito, recolectar materiales y construir cualquier cosa, desde una choza hasta una ciudad.

Dinámica: Tiene dos modos principales: *Creativo* (recursos ilimitados) y *Supervivencia* (hay que buscar comida y defenderse de monstruos).

Riesgo de Ciberdependencia: La sensación de progreso infinito. Los niños pueden pasar horas "minando" para conseguir un material raro (como el diamante), lo que genera una fuerte gratificación inmediata.

Fortnite: Un juego de tipo Battle Royale (Batalla Real). 100 jugadores caen en una isla y deben eliminarse entre sí hasta que solo quede uno o un equipo en pie.

Dinámica: Combina disparos con construcción rápida de estructuras. Es muy colorido y tiene "bailes" y "skins" (apariencias) de personajes famosos.

Riesgo de Ciberdependencia: Las partidas son rápidas y generan mucha adrenalina. El sistema de "Pases de Batalla" obliga al jugador a conectarse diariamente para no perder premios exclusivos

¿Qué es la Autorregulación Digital?

Es el proceso mediante el cual una persona gestiona sus propios pensamientos, emociones y comportamientos frente a las pantallas para alcanzar metas a largo plazo (como dormir bien, estudiar o estar con la familia) por encima de la gratificación inmediata (como pasar un nivel más o ver un video más).

Los tres componentes de la autorregulación:

1. **Monitoreo:** Darse cuenta de cuánto tiempo llevamos conectados y cómo nos sentimos (¿estoy cansado?, ¿estoy enojado?).
2. **Evaluación:** Comparar lo que estamos haciendo con lo que *deberíamos* estar haciendo (¿tenía que hacer la tarea hace media hora?).

3. **Reacción:** Tomar la decisión de dejar el dispositivo, poner una alarma o cambiar de actividad.

Vivir lo digital conectados, pero con cuidado: claves para una vida digital en equilibrio

Establecer hábitos de bienestar digital como:

- Reconocer el problema, se puede poner en práctica tomando conciencia de cuánto tiempo se le dedica a la tecnología día tras día.
- Determinar horarios para utilizar dispositivos o redes sociales. En caso de que se considere un hecho “imposible de controlar” se puede hacer uso de herramientas digitales, que incluso vienen instaladas en los celulares, para poder monitorear el tiempo invertido en ellas.
- Además se puede configurar las notificaciones del celular para poder disminuir las notificaciones repentinas que producen distracciones, o si no son aplicaciones esenciales simplemente desactivarlas.
- “Desconectarnos” de estos dispositivos es muy importante, ya que se puede realizar otras actividades como deportes, lectura, hobbies lo que lleva a encontrar gratificación/motivación en el mundo real, cotidiano.
- Inclusive se puede predeterminar ciertos días u horas de la semana sin utilizar ningún tipo de dispositivo, por ejemplo, no utilizar celular después de las 20 horas.
- Promover las conversaciones cara a cara con familiares, amigos ya que esto fortalece las relaciones reales y también disminuye el tiempo en línea.

Entorno familiar y educativo:

- Es fundamental que toda la familia se involucre en la creación de hábitos digitales saludables. Los padres y cuidadores deben guiar y establecer un margen de tiempo en pantallas, dialogando sobre el uso de las tecnologías.
- Colocar los dispositivos en un lugar común de la casa, como el salón, para facilitar la supervisión, especialmente en el caso de los adolescentes.

- Enseñar a los jóvenes a usar la tecnología de manera crítica, segura y responsable. Esto incluye hablar sobre los riesgos de la ciberdependencia, el ciberacoso y la privacidad en línea.

Estrategias para mejorar nuestro bienestar digital:

- Limitar el tiempo de uso: es importante establecer límites de tiempo para usar aplicaciones, redes sociales y dispositivos, incluyendo la revisión de correos electrónicos u otras actividades en línea.
- Crear hábitos de desconexión. Sustituir el uso del móvil por una actividad relajante, meditación o una lectura antes de dormir puede mejorar la calidad del sueño y reducir la fatiga digital. También es aconsejable dejar los dispositivos digitales fuera de la habitación para evitar el consumo de pantallas antes de acostarse o nada más despertarse.
- Configuración de notificaciones. Es posible controlar las distracciones silenciando las notificaciones de determinados servicios de mensajería o redes sociales. Además, se pueden configurar las alertas para que sean menos intrusivas o sólo recibir las de aplicaciones y contactos importantes.
- Gestión de redes sociales. Revisar cada cierto tiempo el listado de amigos, seguidores o cuentas que seguimos en redes sociales puede ayudar a diferenciar las relaciones en línea que más nos aportan y, en algunos casos, a reducir el estrés asociado con la comparación constante.
- Limpieza de armario digital. En muchas ocasiones, los dispositivos acaban convirtiéndose en una especie de 'cajón de sastre' en el que acumulamos vídeos, fotos, apps y archivos que rara vez volvemos a consultar. Por eso, es aconsejable limpiar y organizar habitualmente ese contenido e, incluso, eliminar o almacenar algunos ficheros y documentos en dispositivos externos para reducir el desorden digital y el estrés asociado a él.
- Buscar el equilibrio entre mundo digital y real. Resulta fundamental fomentar actividades alejadas de la pantalla y dedicar tiempo de calidad a los amigos y familiares. Practicar ejercicio, escuchar música, disfrutar de actividades al aire libre, ver una película o una serie... son algunas opciones que nos ayudarán a contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo relacionado con la tecnología.

Bibliografía:

Argentina.gob.ar. (s.f.). ¿Qué es la regla del 3, 6, 9, 12 para el uso de la tecnología en los niños?

Chicos.net. (s.f.). Redes sociales.

Clínic Barcelona. (s.f.). *Adicción a Internet*.

Guía Ciudadana. (s.f.). *Guía ciudadana sobre uso responsable de tecnologías* (documento interno).

Ministerio de Educación de la Nación. (s.f.). *Bienestar digital y adicción a internet*. Educ.ar.

Universidad de San Andrés. (s.f.). *TikTok: la red social que cambió los modos de informarse y conquista nuevos públicos*.