

## **"Mi Voz en la Red"- Participar y expresar a través de las redes"**

### **Marco Teórico.**

#### **¿Qué significa libertad de expresión?**

La libertad de expresión –tal como lo refleja el artículo 19 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos – es el principio por el cual “todas las personas tienen derecho a opinar sin interferencia». Asegura la libertad de un individuo o de una comunidad para transmitir e intercambiar opiniones e ideas sin temor a amenazas, represalias, censura o sanciones.

#### **¿Qué significa participar?**

La participación es toda acción que incide positivamente sobre la calidad de vida pública, en una sociedad democrática que defiende los derechos humanos. Es la influencia que ejerce una persona o grupos de personas en la comunidad. Se trata de una actividad política y social visible (Sigel, 1989). La participación es esencial para la construcción de la ciudadanía.

Esta participación requiere que la persona se vea a sí misma como un miembro activo de la comunidad. Supone una identificación con lo público, expresada en acciones cotidianas, en las que la persona se compromete constructivamente con una causa que afecta y preocupa a la comunidad, e interviene junto con otros, en la búsqueda de soluciones. Participar es actuar para generar transformaciones por el bien común en defensa de los derechos humanos.

### ¿A participar se aprende?

Sí. Este aprendizaje es el proceso por el cual los niños y adolescentes construyen su cultura cívica, aprenden a buscar y a seleccionar información, incorporan valores democráticos fundamentales y desarrollan competencias que les permiten comprender mejor la realidad y transformar positivamente la vida pública de la comunidad.

### ¿Qué habilidades se adquieren?

Cuando participan las personas, especialmente los estudiantes, construyen e incorporan competencias fundamentales para la vida en democracia:

**-Competencias Sociales:** Son aquellas que nos permiten actuar con los demás de manera colaborativa. Incluye la capacidad de negociación, colaboración, interactuar, intercambiar, proponer, dialogar, compartir y comunicar.

**-Competencias Cívicas:** Las personas y jóvenes con su participación se convierten en actores sociales y se comprometen con la vida pública de la comunidad. Es una oportunidad de tomar decisiones significativas en contextos reales. Las personas aprenden a aprender con otros.

**-Competencias que fortalecen el pensamiento crítico y autónomo:** Capacidad para anticipar, inferir, resolver problemas, tomar decisiones, argumentar y comunicar. El pensamiento crítico es considerado como una de las categorías superiores del pensamiento junto con el pensamiento creativo.(Piette, 2003).

Supone la capacidad para:

- Clasificar informaciones, formular preguntas, analizar definiciones e identificar problemas.
- Juzgar contenidos y fuentes, evaluar su confiabilidad, credibilidad, autoridad en el tema y validez de argumentos.

- Reformular y extraer conclusiones basadas en habilidades para inferir, enunciar nuevas hipótesis, replantear un argumento y proponer alternativas de solución.

### **Participar en el entorno Digital: ¿Qué significa?**

Internet abrió la posibilidad para que todas las personas puedan convertirse en productoras de contenidos, expresarse con su propia voz y a partir de sus experiencias, desde escribir un comentario, crear una página web, producir un video, intervenir en un foro, o campaña online sobre temas de interés.

Internet y las redes sociales, en particular, han generado una oportunidad para visibilizarse. El principal uso que le dan los jóvenes y adultos a las redes sociales es comunicativo, fortalecer la socialización, en los últimos años se convirtieron en un espacio para la participación ciudadana.

### **¿Por qué se eligen las redes sociales?**

Las redes sociales ofrecen la oportunidad de formar parte de un público más amplio, desarrollar el sentido de los otros, encontrarle un significado a la participación en la vida pública. La ciudadanía digital coloca a las personas, y especialmente a los alumnos, en mejores condiciones de entender la realidad, para responder a dilemas y desafíos actuales, para insertarse socialmente, tomar decisiones, y participar en la comunidad. Una democracia sólida con ciudadanos bien informados pero también activos y participativos.

### **¿A participar en internet se aprende?**

Si se aprende, adquieren las competencias participativas de manera natural, ya que cuando navegan en internet siempre están interactuando con otros. Pero la cultura participativa se expresa en un compromiso con la comunidad e identificación con lo público, no en meras actividades lúdicas. La participación en el entorno digital, al igual que la

participación en el mundo real, se aprende y requiere de una intervención pedagógica.

### ¿Qué competencias se adquieren?

-**Se profundizan las competencias sociales.** Esto les permite confrontar su propia visión con una mayor diversidad de ideas –que no solo incluyen a amigos y conocidos. Escuchan y leen otras opiniones y descubren y valoran la multiplicidad de miradas que existen para el mismo tema. Las competencias sociales proponen integrar a los otros en base a la interacción y la construcción de redes de intercambio.

-**La capacidad reflexiva.** El pensamiento crítico consiste en la capacidad para formular preguntas, clasificar informaciones, juzgar la confiabilidad de argumentos, extraer conclusiones fundamentadas y tomar decisiones.

-**Cuando utilizan las redes para participar, se desarrollan competencias cívicas.** Con su participación en el entorno digital, los usuarios de Internet se convierten en actores sociales, creando redes infinitas que fortalecen y amplifican el compromiso con la vida pública.

-**Se profundizan y potencian capacidades expresivas.** Cuando las personas –y especialmente los alumnos- se hacen ver y escuchar en el mundo on line, descubren nuevas formas culturales de comunicación, nuevos códigos lingüísticos, nuevas maneras de expresarse. El lenguaje digital tiene características propias y especificidades que amplifican las oportunidades para transmitir un mensaje, a través de nuevos recursos expresivos.

Por todo ello, la utilización de Internet para la participación puede fortalecer:

- La interacción y el intercambio entre públicos más amplios.
- La construcción de comunidades on line.
- La comprensión de nuevas formas culturales de comunicación.
- La convivencia y la inclusión en la comunicación digital.
- El aprendizaje de los otros y la valoración de su opinión.

- La búsqueda colaborativa de soluciones a problemas de la comunidad.
- Una mayor pluralidad de ideas para la toma de decisiones.
- La creación de contenidos on line.
- El uso del lenguaje digital y el descubrimiento de nuevas formas expresivas.

“...Ni lo uno, ni lo otro, sino todo lo contrario...”

### **Uso excesivo de las Redes Sociales.**

“La mayoría de los adolescentes y muchos pre adolescentes usan algún tipo de red social y/o tienen un perfil en una red social. Muchos de ellos visitan estas redes cada día.” (Ben-Joseph, E. P. -2023, mayo).

En esa misma línea Ben - Joseph sostiene: “Hay muchas cosas buenas en las redes sociales, pero también hay riesgos y cosas que los niños y los adolescentes deben evitar. No siempre toman buenas decisiones cuando publican algo, lo que les puede generar problemas.”

A continuación se nombran, según Ben Joseph, aspectos positivos e inconvenientes que pueden desprenderse del uso de redes sociales:

### **¿Qué hay de positivo en las redes sociales?**

- Mantenerse conectado con sus amigos y parientes.
- Relacionarse con grupos de niños más diversos de los que están habituados.
- Participar como voluntarios o involucrarse en campañas u organizaciones sin ánimo de lucro o caritativas.
- Estimular su creatividad mediante el intercambio de ideas, música y obras de arte.
- Conocer a otras personas con intereses similares.
- Comunicarse con sus profesores y compañeros de estudios.
- Acceder a información sobre la salud.
- Aprender sobre la actualidad.
- Encontrar apoyo cuando estén tristes o ansiosos.

## ¿Cuáles son los inconvenientes de las redes sociales?

La parte negativa de las redes sociales es que son lugares propicios para actividades potencialmente nocivas o cuestionables.

- **Acoso cibernético:** A través del acoso cibernético, los niños pueden ser molestados, amenazados o maltratados en línea. De hecho, el acoso cibernético se considera el riesgo más frecuente para los adolescentes, y se ha asociado a depresión, soledad y hasta a suicidio, tanto en las víctimas como en los acosadores.

- **Privacidad y seguridad:** Los niños pueden compartir sin querer más información en línea de las que deberían compartir. Muchos niños publican fotos personales en línea o usan sus nombres reales en sus perfiles. También pueden revelar su fecha de nacimiento y sus intereses, o publicar la escuela a la que van o la ciudad donde viven. Compartir este tipo de información los convierte en blancos fáciles para los depredadores en línea y para otras personas que los podrían acechar y hacerles daño.

- **Riesgos para la reputación:** Las fotos, los vídeos y los comentarios que se hacen en línea no se pueden recuperar una vez se han publicado. Incluso aunque un niño crea haberlos borrado, es imposible borrarlos completamente de internet. La publicación de una fotografía inapropiada de alguien puede dañar su reputación y causar problemas más adelante.

- **Salud mental:** Los estudios muestran que pasar mucho tiempo en las redes sociales puede tener efectos negativos sobre algunas afecciones de la salud mental, como la ansiedad y la depresión. No solo es cuánto tiempo pasan los niños en las redes sociales, sino cómo las usan, lo que importa. Por ejemplo, ver que otras personas tienen muchos "amigos" o contemplar sus fotografías pasándose lo bien puede hacer que algunos niños se sientan excluidos, se sientan mal consigo mismos o crean que no están a la altura de sus compañeros. Así mismo, los niños que observan pasivamente los chats sin intervenir suelen estar más tristes que los que publican cosas activamente y envían mensajes a sus amigos.

- **Contenido inapropiado:** Los niños pueden acceder en línea a anuncios o contenidos que son inapropiados para su edad. Esto es especialmente cierto para los niños que mienten sobre su edad para poder acceder a algunos contenidos en las redes sociales. También pueden ver contenido arriesgado o peligroso que puede incluir violencia, autolesiones, trastornos de la alimentación o discriminación de grupos de personas. Hay mucha información falsa o imprecisa en línea que puede desorientar a los niños, con consecuencias potencialmente perjudiciales.

- **Consumo de tiempo:** Los niños a veces pasan tanto tiempo conectados a las redes sociales que no les quedan suficientes horas al día para hacer los deberes, leer, hacer ejercicio físico, dormir, pasar tiempo con sus seres queridos o disfrutar en el exterior. Con "uso problemático de las redes sociales", nos referimos a un uso que afecta a cómo funcionan los niños, a cómo desempeñan sus tareas cotidianas o a que interfiere en sus relaciones personales.

La Psiquiatra Molina Rosa (2023/01) Describe algunas pautas para tener en cuenta, para no caer en el uso excesivo de las redes sociales:

Algunas pautas a tener en cuenta:

- 👉 Evaluar la calidad de lo que se hace en línea.
- 👉 No descuidar momentos de socialización
- 👉 Garantizar el uso equilibrado entre otras necesidades.
- 👉 Guardar horas de descanso necesarias.
- 👉 Evitar el sedentarismo
- 👉 No exponerse a riesgos innecesarios (por ejemplo al cruzar la calle)
- 👉 El uso excesivo puede provocar: trastorno de sueño, de comportamiento, trastornos alimenticios, falta de atención y/o concentración para tareas que lo requieran.

### **Bibliografía:**

Ben-Joseph, E. P. (2023, mayo). Enseñar a los niños a usar las redes sociales de forma inteligente. Nemours Children's Health. <https://kidshealth.org/es/parents/social-media-smarts.html>

Bustillo Oro, J. (Director). (1940). Ahí está el detalle [Película]. México. Mente A Mente Psicología y Psiquiatría. (2023, enero). ¿Son adictivas las redes sociales? (Psiquiatra Molina Rosa).

<https://www.menteamente.com/blog-salud-mental/adiccion-redes-sociales>

Morduchowicz, R. (2020). Ciudadanía digital: Curriculum para la formación docente. UNESCO Office Montevideo and Regional Bureau for Science in Latin America and the Caribbean. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000378120>

TinkerLab. (2024). Juegos de escape [Documento]. ChicosNet - Disney Pixar. <https://compromiso.disneylatino.com/pdf-tinkerlab-tenemos-mucho-que-de>