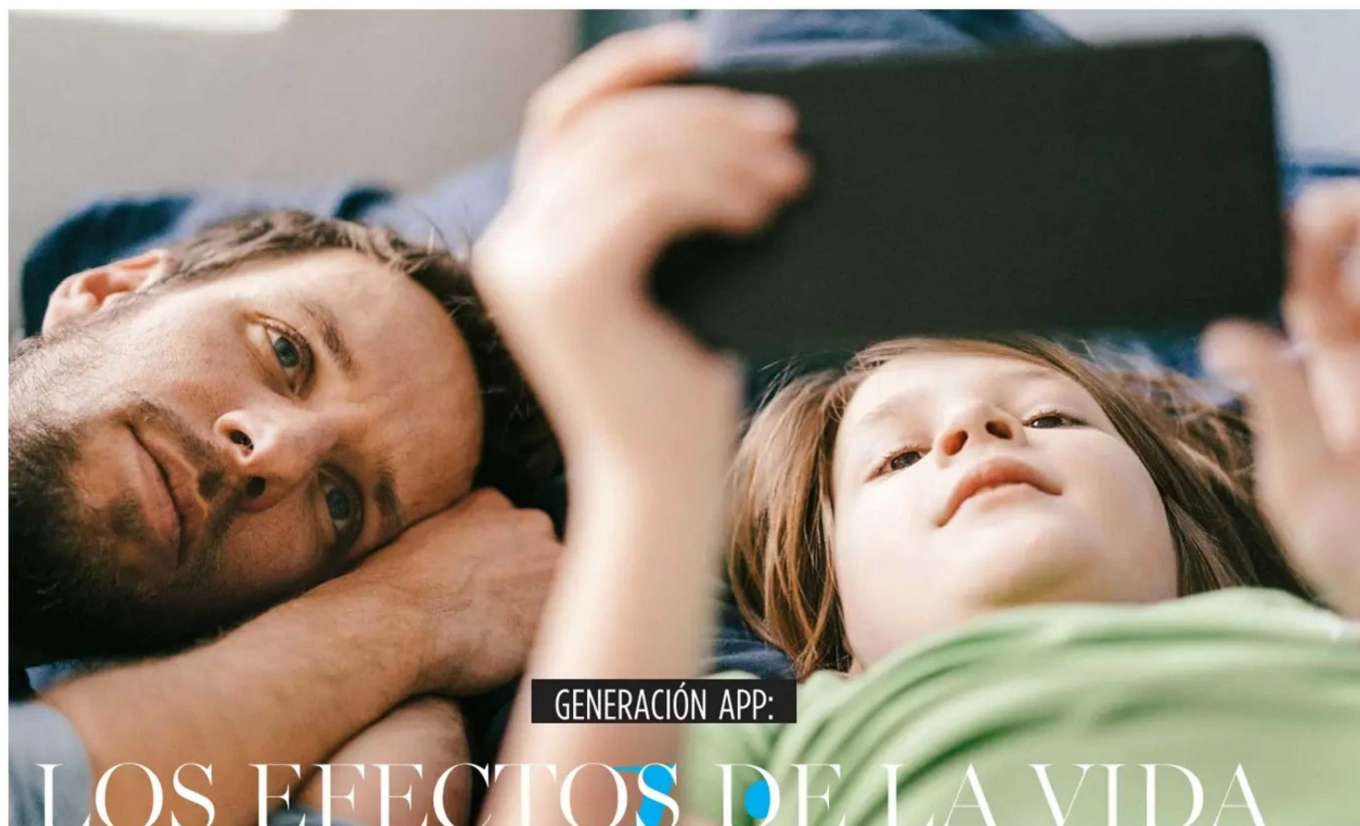


Fecha: 15-01-2019
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Revista Ya
 Tipo: Aviso Publicitario
 Título: **LOS EFECTOS DE LA VIDA online SOBRE LOS HIJOS**

Pág.: 24
 Cm2: 686,5
 VPE: \$ 9.018.371

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida



GENERACIÓN APP:

LOS EFECTOS DE LA VIDA *online* SOBRE LOS HIJOS

Seis horas frente al celular pasa el 35% de los chilenos de entre 13 y 18 años, y el 71% se conecta más de tres horas. Sobre dos, ya se considera como “alta dependencia”. Un nuevo estudio de la UC advierte de los costos que tiene el que padres dejen a sus hijos con tanta libertad frente a las pantallas: cuando intervienen de manera correcta, los menores reducen la cantidad de horas de exposición, suben sus notas y muestran mayores índices de felicidad.

Por **SOFÍA BEUCHAT**.

Era 2014 cuando Tren Digital, *think tank* ligado a la Facultad de Comunicaciones de la UC, lanzaba el primer estudio en Chile sobre tecnología y mediación parental. El diagnóstico fue claro: los padres no sabían muy bien qué hacer frente a la entrada triunfal e inevitable de los teléfonos inteligentes en las vidas de sus hijos. Oscilaban entre la per-

misividad sin límite y los intentos, usualmente fallidos, de la prohibición total.

Cuatro años más tarde, las tecnologías son cada vez más accesibles. Hoy, en Chile hay más teléfonos inteligentes que personas: si el año 2017 se registraron 18,05 millones de habitantes en el país, para 2018 el INE contaba más de 27 millones de estos aparatos. Por eso, Tren Digital se propuso hacer un nuevo estudio, que arrojara datos para decirles a los padres y a los profesos-

Fecha: 15-01-2019
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Aviso Publicitario
Título: LOS EFECTOS DE LA VIDA online SOBRE LOS HIJOS

Pág.: 25
Cm2: 686,5
VPE: \$ 9.018.371

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida

res que no pueden dejar a los menores de edad solos frente a esta invasión de pantallas. Deben involucrarse, incluso si no saben muy bien cómo, porque si no lo hacen, los costos son altos. Y cuando lo hacen, hay cambios. Los resultados de este estudio lo confirman.

—Los jóvenes son incapaces de ver las consecuencias *offline* de su vida *online*. Los esfuerzos, tanto de los padres como de los colegios, debieran estar orientados a que estas consecuencias se visualicen —acota Daniel Halpern, director de la investigación.

Casi 11 mil estudiantes de séptimo a cuarto medio, de 84 colegios a lo largo del país (el 59,5% de ellos, particular subvencionado), participaron en el estudio “Generación App en Chile: Nuevos Desafíos para la Convivencia Escolar”, lanzado la semana pasada. Ahí se parte por describir el escenario actual de acceso a estas tecnologías: el 98,4 por ciento de los encuestados declaró tener al menos una cuenta en una red social y la mayoría (60% a 70%) empieza a usarlas a los 10 años, antes de contar con un computador propio. Es un hecho: los jóvenes están usando teléfonos celulares antes de lo recomendado por la Asociación Americana de Pediatría (13 años).

Pero esto, en sí mismo, no es tan negativo como podría pensarse. Los datos del estudio —que, según Halpern, van en la misma línea de investigaciones similares realizadas en Estados Unidos— muestran que tener un teléfono inteligente puede tener efectos positivos para los estudiantes de 13 a 18 años. “En promedio, muchos jóvenes que tienen teléfono no muestran bajos niveles de socialización e incluso alcanzan mayores índices de felicidad”, apunta el documento. Pero también advierte que los adolescentes que tienen total libertad para usar sus teléfonos, sin ningún tipo de mediación parental, se sienten más solos y están más expuestos a recibir contenidos negativos, por ejemplo burlas, o inadecuados, como imágenes de contenido sexual.

—Retirar los celulares de lleno, a la luz de los datos, no parece buena idea. Los que usan teléfonos inteligentes muestran mejores índices de sociabilidad. Hay elementos positivos en las redes sociales —acota Halpern.

A la hora de su aprendizaje —al menos, en el que se mide con notas— también hay resultados alentadores. El promedio de notas comienza a subir cuando el estudio se apoya de manera racional con el teléfono, con foco en la coordinación y sin dejar de lado el uso de cuadernos y apuntes. Por ejemplo, preguntando dudas a sus compañeros, o compartiendo material para estudio. En la investigación, la búsqueda de información en internet —a través de cualquier dispositivo— también aparece asociada con calificaciones más altas.

El problema es que esto se da siempre que los niños y jóvenes se expongan a las pantallas un máximo de dos horas diarias. Pasado ese límite, las notas comienzan a bajar en picada y los beneficios relacionados con la socialización vía redes sociales se vuelven menos sanos. Y es un límite que muy pocos respetan. En promedio, el 71,3 por ciento de los encuestados se conecta más de tres horas diarias. Según el estudio, entre los alumnos de séptimo básico, solo un 52,5 por ciento usa

su teléfono menos de tres horas. En tercero medio, el 83,3 por ciento se conecta entre tres y seis horas. Del total de la muestra, el 44,3 por ciento se queda sin batería antes de que termine el día y el 65,2 por ciento duerme con el celular a su lado. En tercero y cuarto medio, el 40 por ciento de los encuestados reconoce que revisa su teléfono constantemente, en clases, aunque no esté permitido. Lo necesitan ahí, siempre a su lado. Por si acaso. Para no perderse algo.

Todo esto es evaluado por los expertos como “alta dependencia”. El cruce de datos realizado por los investigadores muestra que mientras antes se tenga teléfono, mayor es la probabilidad de que se genere una relación de dependencia alta con el aparato. Y esto no trae nada bueno. Los datos muestran que entre quienes hay alta dependencia del teléfono, hay una mayor sensación de soledad (casi un 20 por ciento, contra poco más del 10 por ciento en los casos de baja dependencia) y son más “molestados” en línea, con burlas que van de leves a *bullying* abierto. Además, la dependencia se asocia con problemas que, según este estudio, tienen su *peak* en tercero medio: desvelarse por quedarse mirando el computador o el celular (71,3%), revisar constantemente el teléfono, aunque no suene ni vibre (60,5%) o sentirse incómodo cuando se descarga (63,4%).

En este contexto, el “uso racional” al que alude Halpern se desdibuja completamente. Y lo mismo sucede con los beneficios académicos que puedan atribuirse al uso del celular. La investigación de Tren Digital muestra con nitidez que el hábito de estudiar conectado, con el teléfono ahí, omnipresente, es fatal. El 22,5 por ciento de quienes dicen estar conectados con WhatsApp “a veces” mientras estudian, reportan promedios sobre 6,5, mientras solo el 11,2 por ciento de los estudiantes que están “siempre” conectados (cerca del 15 por ciento de la muestra) alcanza esos promedios. Y así como las notas suben al buscar información en internet, bajan cuando se ve YouTube o WhatsApp.

—Cuando estás con el celular ahí, eres incapaz de regularte. Llegan notificaciones, *likes*, mensajes, terminas en 20 o 30 partes distintas. Además, se produce otro fenómeno: los estudiantes dejan de poner atención o de tomar apuntes porque “total igual después me van a mandar la materia”. Se quedan esperando el Power Point, el video, los apuntes que otros les van a mandar. Entonces no aprendieron en clases y después, cuando van a estudiar, tampoco logran aprender, porque se distraen con todo lo que el teléfono les va mostrando. La música, si es solo instrumental, puede funcionar como apoyo, pero con letras, ya no —acota Halpern.

EDUCAR EN LA EMPATÍA

Ante esta evidencia, queda clara la importancia de que los padres regulen la cantidad de horas en que sus hijos se exponen a pantallas. Pero no es su único rol. El tipo de contenidos enviados y a los que van a exponerse también pide, como mínimo, algún tipo de conversación entre padres e hijos.

El estudio también arroja luces en ese sentido, especialmente en lo que se refiere a compartir imágenes de

Los
smartphones
ayudan a
socializar y
estudiar,
pero al pasar
su uso las
dos horas
diarias,
producen el
efecto
contrario.

Fecha: 15-01-2019
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Revista Ya
 Tipo: Aviso Publicitario
 Título: **LOS EFECTOS DE LA VIDA online SOBRE LOS HIJOS**

Pág.: 26
 Cm2: 686,5
 VPE: \$ 9.018.371

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

contenido sexual.

—Esto no es menor —advierte Halpern. —Cuando yo envío imágenes de una persona con contenidos sexuales, puedo destruir una vida. Lo que el estudio muestra es que cuando existe algún tipo de mediación parental, la probabilidad de que un joven envíe este tipo de contenidos se reduce icasi a la mitad! Esto es súper importante, porque la mayor cantidad de suicidios que se da en el contexto de un problema con redes sociales tiene que ver con que alguien compartió imágenes de este tipo. El suicidio termina siendo la única vía de escape que los jóvenes ven cuando se sienten acorralados por lo invasivo de las redes sociales. Es muy fuerte.

Halpern comenta que la mayor parte de los jóvenes que envían este tipo de fotos lo hacen sin siquiera pensar en cómo va a afectar a la otra persona. Sus motivaciones van desde la venganza por despecho hasta “hacerse el choro” con los amigos.

—Muchas veces, los jóvenes no entienden bien por qué lo hacen y no tienen la intención de causar daño. Su función cerebral ejecutiva, que permite ver las consecuencias de los actos, no está del todo desarrollada. Por eso los padres deben hablar sobre esto, hacerles ver. La empatía a través de pantallas no es fácil de conseguir y, por lo tanto, hay que educarla, hay que enseñarles a los jóvenes a medir las consecuencias de sus actos en línea tanto como los de la vida *offline* —advierte.

El principal aporte de este estudio, acota Constanza Lozano, psicóloga con magister en Educación, es que deja claro que los mismos adolescentes están pidiendo regulación. Lozano trabaja en Educom Lab, consultora que elaborará documentos para padres y colegios, a partir de los hallazgos de Tren Digital.

—Las cifras muestran que los adolescentes tienen mayores índices de satisfacción, seguridad en sí mismos y felicidad cuando tienen límites. Uno pensaría que todo lo que quieren es más acceso a las tecnologías, pero ellos mismos agradecen cuando se les ayuda a regularse. Se sienten más satisfechos incluso en la relación con sus padres, cuando estos cumplen el rol de guiar —comenta.

CÓMO MEDIAR

Aclarado el punto de que los padres deben cumplir un rol mediador entre los hijos y sus teléfonos, surge la más básica de las preguntas: ¿Cómo hacerlo? ¿Qué funciona? ¿Qué no? ¿Cómo pueden los padres ejercer este rol si la mayoría de ellos está prácticamente todo el día fuera de la casa, trabajando? ¿Y los colegios, pueden hacer algo también? ¿Tiene esta investigación alguna respuesta para estas interrogantes?

Halpern es enfático: antes de los 10 años, hay que ser directamente coercitivo. No se puede esperar, dice, que un niño de esa edad se regule solo, porque simplemente no tiene las herramientas para hacerlo. Apenas las tenemos los adultos, muchos de los cuales también lidian con su propia adicción a las nuevas tecnologías; menos las van a tener ellos. Pero, ya al llegar a la edad abarcada por esta investigación —es decir, la adolescencia—, la estrategia debe cambiar.

Según el estudio, eliminar el acceso a la tecnología a

40%

de los alumnos de 3^{ro} y 4^{to} medio revisa su celular en clases constantemente, aunque el colegio no lo permita.

33,6%

de los alumnos de 7^o básico a 4^{to} medio pasan más de seis horas con el celular.

50%

se reduce el riesgo de enviar o recibir contenidos sexuales cuando existe mediación parental.

65,2%

de los escolares duerme con el celular a su lado.

Los adolescentes muestran mayores índices de felicidad cuando tienen límites para el uso de tecnologías.

modo de castigo es una de las medidas más frecuentes (53,2%). La revisión de lo que postean los hijos es relativamente baja (27,9%). Solo el 36,9 por ciento de las familias fija una edad mínima para tener dispositivos electrónicos y el 38 por ciento, para acceder a redes sociales. Casi el 90 por ciento de los padres permite que sus hijos descarguen las aplicaciones que deseen, sin supervisión parental. La protección con algún tipo de filtro llega apenas al 19,5 por ciento. En cuanto a las horas dedicadas al teléfono, la medida que mostró mejores resultados (una reducción significativa en el tiempo de exposición) es la más evidente: dar a los niños actividades extraprogramáticas, al menos tres veces a la semana. En suma: asegurarse de que se entretengan de otro modo. Un área en la que, según apunta el estudio, los colegios tienen mucho que aportar.

—Quitar el teléfono como castigo no es recomendable. Es un arma de doble filo, porque vuelve a darle importancia a la tecnología, cuando lo que queremos es bajar el interés en ella —acota Constanza Lozano. —Fijar horas de sueño es importante, pero también sacar los teléfonos de los dormitorios de los hijos: hemos visto que muchos se despiertan tipo tres de la mañana para jugar con niños que están en China o Japón, y los papás ni se enteran. También hay que conversar sobre lo que se baja. Hasta ahora eso se ha dado de manera muy reactiva: todos bajaron esa serie 13 Reasons Why y recién ahí nos pusimos a hablar de suicidio.

La psicóloga sugiere chequear lo que se va a bajar en Common Sense Media, portal que entrega información sobre los juegos, videos y películas que se pueden bajar. También se recomienda que los padres conozcan el idioma de las redes sociales; que sepan cuáles son, cómo funcionan, qué mecanismos de control parental existen. Para esto, la UC creó un manual gratuito, que puede verse en papasdigitales.cl.

Pero, dice Halpern, lo que mejores resultados arroja es la conversación franca y abierta con los hijos. Esto pasa por entender que si antes el poder de cambio venía de la autoridad natural, impuesta culturalmente a padres, jefes y profesores, hoy este poder se ejerce con la influencia. Esta conversación, asegura, es especialmente fructífera cuando los teléfonos inteligentes quedan fuera de lo que llama “tiempos transición”: la llegada a la casa, la hora de comer, los espacios de reunión familiar luego de un tiempo sin verse. Esto, asegura, permite fortalecer el vínculo y lograr una relación en la que el adolescente siente que no se le están dando solo reglas, sino orientaciones útiles para su propia vida.

—La conversación es lo que sirve, porque el papá no puede ser una especie de inspector de colegio, pero dentro de la casa. La conversación sobre tecnologías es similar a la que se debe tener sobre horarios, drogas, sexualidad —agrega Lozano.

Los peores índices en este estudio, concluye Halpern, se dan cuando los padres dicen que estos temas son importantes, pero sus acciones van en la dirección contraria: compran los últimos equipos, dejan a los niños solos con ellos y están ellos mismos permanentemente conectados. ■