



Universidad de Oviedo

Facultad de Formación del Profesorado y Educación
MÁSTER UNIVERSITARIO EN INTERVENCIÓN E
INVESTIGACIÓN SOCIOEDUCATIVA

Curso 2023-2024

**El Reto Parental del Bienestar Digital: Programa
de Educación Parental para acompañar a sus
hijos en el uso responsable de la tecnología digital**

**The Parental Challenge of Digital Well-being:
Parental Education Program to accompany their
sons in the responsible use of digital technology**

Autora: Rosalía Baamonde Guerrero

**Tutoras: Raquel Amaya Martínez González y
Beatriz Rodríguez**

Junio de 2024

Resumen

Actualmente desarrollar el rol parental representa complejidades cada vez mayores, por la rápida evolución social influenciada por los cambios tecnológicos; los padres y las madres deben lidiar con la presión de equilibrar sus responsabilidades laborales y familiares en entornos cada vez más demandantes.

La omnipresencia de las redes sociales y el acceso a Internet plantea nuevos desafíos en cuanto a la supervisión y la protección de los hijos y las hijas frente a contenidos inapropiados, ciberseguridad y protección de los derechos de la infancia. Las expectativas sociales y la exposición a diferentes estilos de crianza también generan incertidumbre y estrés, motivando a los padres y las madres a navegar entre diversas filosofías y consejos parentales; situación que se complica aún más por la falta de tiempo y presión económica asociada, lo que dificulta la creación de un entorno estable y de apoyo para los hijos y las hijas, quienes terminan estableciendo un entorno de aprendizaje, ocio y socialización en el entorno digital, no siempre asociado con un uso responsable y seguro.

En ese sentido, abordar la problemática del uso irresponsable de las tecnologías digitales y la adicción a las redes sociales en niños, niñas y adolescentes, se ha convertido en un creciente reto social. En el presente trabajo de fin de máster se pretende abordar esta problemática desde el enfoque de la parentalidad positiva, mediante la intervención con los padres y las madres, en pro de que desarrollen competencias parentales que les facilite la difícil tarea de acompañar a la infancia en su uso responsable de las tecnologías digitales.

Para la detección de las necesidades de los progenitores en esta temática, se realiza una investigación cualitativa desde la visión de padres, madres y profesionales que intervienen con familias y posteriormente se desarrolla el programa de intervención.

Abstract

Currently, developing the parental role represents increasing complexities due to the rapid social evolution influenced by technological changes; parents must deal with the pressure of balancing their work and family responsibilities in increasingly demanding environments. The omnipresence of social media and Internet access poses new challenges in terms of supervising and protecting children from inappropriate content, cybersecurity, and safeguarding children's rights. Social expectations and exposure to different parenting styles also generate uncertainty and stress, prompting parents to navigate various parenting philosophies and advice. This situation is further complicated by the lack of time and associated economic pressure, making it difficult to create a stable and supportive environment for children, who end up establishing a learning, leisure, and socialization environment in the digital realm, not always associated with responsible and safe use.

In this context, addressing the issue of irresponsible use of digital technologies and social media addiction among children and adolescents has become a growing social challenge. This master's thesis aims to address this problem from the perspective of positive parenting, through interventions with parents to develop parenting skills that facilitate the challenging task of guiding children in the responsible use of digital technologies. To identify the needs of parents on this topic, a qualitative research is conducted from the perspective of parents and professionals working with families, followed by the development of an intervention program.

Índice.

1.	Justificación e interés del tema	5
2.	Fundamentación teórica	6
2.1.	Conceptualizaciones entorno a las familias	6
2.1.1.	Diversidad familiar	8
2.1.2.	Funciones de la familia	11
2.1.3.	Estilos educativos parentales	13
2.2.	La Parentalidad Positiva	14
2.2.1.	La Educación Parental como recurso de la Parentalidad Positiva	16
2.2.2.	Programas de Educación Parental	17
2.3.	Las familias en la era digital	19
2.3.1.	El uso de las tecnologías digitales en niños, niñas y adolescentes	21
2.3.2.	Uso problemático de las tecnologías digitales en niños, niñas y adolescentes	23
2.3.3.	Uso problemático de las tecnologías digitales y la educación	28
2.3.4.	Las familias ante el uso de las tecnologías digitales de sus hijos e hijas	28
2.3.5.	Políticas actuales sobre el uso de las tecnologías digitales de menores	31
3.	Metodológico de la investigación	33
3.1.	Método de investigación	33
3.2.	Objetivos e hipótesis de la investigación	33
3.1.1.	Objetivos Generales	33
3.1.2.	Objetivos Específicos	34
3.1.3.	Hipótesis	34
3.3.	Dimensiones de evaluación	34
3.4.	Población y muestra	35
3.5.	Técnicas de recogida de información	36
3.6.	Análisis de Datos	36
3.7.	Confidencialidad y Aspectos Éticos	36
3.8.	Resultados obtenidos de la Investigación	36
3.9.	Conclusiones de la Investigación	44
3.10.	Limitaciones de la investigación	47
4.	El Reto Parental del Bienestar Digital: Programa de Educación Parental para Acompañar a sus hijos en el Uso Responsable de la Tecnología Digital	47
4.1.	Planteamiento del Problema	47
4.2.	Objetivos	48
4.2.1.	Objetivo General	48
4.2.2.	Objetivos Específicos	48

4.3.	Personas Destinatarias	48
4.4.	Metodología del Programa.....	49
4.5.	Temporalización del Programa	49
4.6.	Organización Temporal de las Sesiones	49
4.7.	Estructura de las Sesiones.....	50
4.8.	Contenidos de las Sesiones	50
4.9.	Dinámicas de las Sesiones	58
4.10.	Recursos del Programa.....	65
4.11.	Banco de Recursos Complementarios al Programa	66
4.12.	Evaluación del Programa.....	67
5.	Referencias Bibliográficas	68
6.	Anexos.	73

1. Justificación e interés del tema

En la era digital en la que vivimos, la presencia de dispositivos electrónicos e Internet en la vida cotidiana de los niños y adolescentes es ineludible. Sin embargo, el uso inapropiado o excesivo de estas tecnologías puede conllevar diversos riesgos, como la exposición a contenidos inapropiados, el ciberacoso, la disminución del rendimiento académico, y problemas de salud mental y física (Andrade et al., 2021; Estévez, 2023; Fundación Barré, 2022; Instituto Nacional de Estadísticas, 2023; OCDE, 2023).

La relevancia del tema de la investigación y propuesta de intervención mediante un programa de educación parental basado en la parentalidad positiva sobre el uso responsable de las tecnologías digitales y la importancia de acompañar a la infancia y adolescencia en ese proceso es fundamental en el contexto digital actual (Estévez, 2023, Labrador et al., 2018, OCDE, 2023, Proyecto de Ley de Familias, 2023).

Los padres y madres, como principales agentes socializadores, desempeñan un papel crucial en la orientación de sus hijos e hijas hacia un uso saludable y responsable de las tecnologías digitales (Rodrigo, 2015). A través de la educación parental basada en la parentalidad positiva, se puede empoderar a los padres y las madres con las herramientas y estrategias necesarias para guiar y supervisar adecuadamente el uso de la tecnología por parte de sus hijos e hijas. Este enfoque promueve un entorno de comunicación abierta, establecimiento de límites claros y fomento de habilidades críticas en los menores, que también puede ser desarrollado para navegar en el mundo digital de manera segura y responsable.

Además, la relevancia de esta intervención radica en la necesidad de crear un equilibrio en la vida de los niños, las niñas y adolescentes, asegurando que las tecnologías digitales se integren de manera positiva en sus rutinas sin reemplazar otras actividades esenciales para su desarrollo integral, como el juego físico, la lectura y las interacciones sociales cara a cara (Rojas Estapé, 2024). La intervención también busca fortalecer la relación entre padres e hijos, promoviendo un acompañamiento activo y constante que no solo ayuda a prevenir los riesgos asociados con el uso de tecnologías, sino también apoya el desarrollo de habilidades digitales útiles y éticas.

El contexto actual se caracteriza por un acceso sin precedentes a tecnologías digitales, lo que ha transformado profundamente la manera en que niños, niñas y adolescentes interactúan, aprenden y se entretienen. Según datos recientes, la mayoría de los menores de edad en países desarrollados tienen acceso a dispositivos móviles y a Internet desde edades muy tempranas (UNICEF, 2017, OCDE, 2023). Este fenómeno, aunque presenta numerosas oportunidades educativas y de desarrollo, también implica desafíos significativos que requieren una atención y gestión adecuadas por parte de los adultos responsables (American Academy of Pediatrics, 2011, Andrade et al., 2021).

En el ámbito educativo y social, se ha observado una creciente preocupación por el impacto del uso excesivo y no supervisado de las tecnologías digitales en el bienestar de los menores (OCDE, 2023). Diversos estudios han señalado efectos adversos como problemas de atención, disminución del rendimiento académico, alteraciones del sueño, aumento de la ansiedad y el estrés, y una mayor incidencia de comportamientos antisociales y adicción a Internet (Andrade et al., 2021; American Academy of Pediatrics, 2011; Fundación Barré, 2022; OCDE, 2023). Estos efectos negativos se ven exacerbados por la falta de habilidades digitales críticas entre los jóvenes, que a menudo desconocen cómo navegar de manera segura y responsable en el entorno digital.

Históricamente, la parentalidad ha enfrentado desafíos en cuanto a la adaptación a nuevas realidades tecnológicas. Sin embargo, la velocidad y magnitud del cambio digital actual no tienen precedentes, lo que ha dejado a muchos padres y madres sin las herramientas y conocimientos necesarios para orientar a sus hijos de manera efectiva (Fundación Barré, 2022). Aquí es donde intervenciones basadas en la parentalidad positiva resultan cruciales, pues desde este enfoque, se enfatiza la comunicación abierta, la empatía y la guía estructurada, se ha demostrado efectivo en diversos contextos para mejorar la relación entre padres/madres e hijos/as y promover comportamientos positivos (Martínez- González, 1999; Martínez- González et al., 2009; Martínez et al., 2015; Rodrigo, 2015, Rubio, 2022).

La propuesta de un programa de educación parental basado en la parentalidad positiva para el uso responsable de las tecnologías digitales se caracteriza por su metodología experiencial y vivencial mediante el desarrollo de dinámicas, y no simplemente desde la teoría, integrando principios de parentalidad positiva, combinando técnicas de supervisión y guía digital con estrategias de comunicación afectiva y empatía. Esta fusión ofrece una perspectiva holística que no solo aborda el comportamiento en línea de los menores, sino también el fortalecimiento de las relaciones familiares y el desarrollo emocional y social de los niños, las niñas y adolescentes.

Además, desde este enfoque, se pretende intervenir de forma proactiva, en lugar de reactiva, para prevenir los problemas a través de la educación y la preparación de los padres y las madres, en lugar de centrarse en la mitigación de riesgos y la resolución de problemas después de que ya los presenten los menores; mediante la enseñanza de habilidades digitales críticas, la promoción de un diálogo abierto sobre el uso de tecnologías y la creación de un entorno de confianza y apoyo mutuo en el hogar.

En ese sentido, la propuesta pretende dar respuesta a esas necesidades actuales que se empiezan a recoger en las legislaciones y políticas internacionales y nacionales más recientes (OCDE, 2023; Proyecto de Ley de Familia, 2023; Ley Orgánica de Prevención de la Violencia en la infancia, 2021; Consejería de Educación del Principado de Asturias, 2024); mediante un programa de intervención basado en la parentalidad positiva como herramienta fundamental para la gestión del uso responsable y seguro de las tecnologías digitales, con beneficios de desarrollo personal de los progenitores y sus hijos e hijas y mayor bienestar familiar, respondiendo a una problemática social.

(Por motivos de facilitar la lectura del documento es usado el termino progenitores de forma genérica incluyendo a los padres y las madres y menores, adolescentes y jóvenes de forma genérica haciendo referencia a chicos y chicas).

2. Fundamentación teórica

2.1. Conceptualizaciones entorno a las familias

La conceptualización de las familias ha sido una cuestión compleja que se ha pretendido llevar a cabo desde distintas ramas, ciencias y disciplinas como la sociología, la biología, el derecho, la psicología o la educación (Olivia y Villa, 2014); también se podría abordar desde la antropología, la historia e incluso la medicina, dado que las familias representan un grupo presente en la sociedad desde su origen y en la que intervienen factores multidimensionales en la medida en que se considera cambiante y adaptable a los retos sociales, culturales, políticos, educativos y legales en un lugar y tiempo determinado.

Tradicionalmente es considerada como la principal institución y base de la sociedad (Gutiérrez et al, 2014). Tiene su origen en la pervivencia de la especie mediante la

protección que el grupo familiar podía aportar a sus miembros, a medida que las necesidades del entorno fueron más exigentes, surgen grupos familiares más amplios y complejos, que a su vez desembocó en un desarrollo sociocultural más sofisticado (Valdivia, 2008). En ese sentido, históricamente ha tenido un triple carácter primordial, primeramente, como elemento fundante de la sociedad, seguido de un sentido fundamental del proceso de civilización y, por último, primordial en el proceso de humanización del individuo (Donati, 2003, en Cánovas y Sahuquillo, 2014). Por lo que, representa una estructura compleja y necesaria para el desarrollo y evolución de la sociedad en conjunto y de las personas en individual.

El concepto de familia ha evolucionado a lo largo del tiempo, al igual que estas mismas, adaptándose a las realidades y los retos sociales que han enfrentado en las últimas décadas, pudiendo afirmar que “los cambios en la familia durante los últimos 40 años han sido los más profundos y convulsivos de los últimos 20 siglos” (Valdivia, 2008, p.15). Tradicionalmente definida como un grupo unido por lazos de parentesco, la noción de familia contemporánea ha adquirido mayor diversidad y complejidad atendiendo a su configuración, incluyendo formas como familias monoparentales, reconstituidas, homoparentales, extensas, entre otras (Rodrigo, 2015).

Desde la perspectiva socioeducativa, la familia puede considerarse, atendiendo a Martínez-González (1996), como: “un contexto donde se generan y expresan emociones, del que se esperan satisfacciones y donde se desempeñan funciones educativas y de cuidado de los hijos y de los adultos que la integran” (p. 6). Por lo que representa un contexto donde se desarrollan los procesos de socialización y de educación de los individuos, que han perseguido fundamentalmente dos metas: asegurar la supervivencia y desarrollar e integrar a los humanos en el grupo social de pertenencia (Martínez et al., 2015).

De esta manera, se entiende a la familia como un contexto de aprendizaje, social y educativo que debe contribuir y facilitar unas adecuadas condiciones para el desarrollo humano y personal de sus componentes, compartiendo tiempos y espacios, con relaciones intensas entre estas personas (Del Pozo et al, 2009), a lo largo de las distintas etapas del desarrollo biológico y evolutivo, favoreciendo a su vez, el desarrollo social, individual, intelectual y emocional, así como conferir protección en situaciones de riesgo (Martínez-González, 1996).

Es el medio donde el individuo se genera, se desarrolla y se cuida (Olivia y Villa, 2014), así como, la estructura donde se desenvuelve su vida de forma espacial y temporal durante su proceso evolutivo (Duch, 2002, en Cánovas y Sahuquillo, 2014), especialmente en las fases evolutivas más cruciales del desarrollo humano, desde la gestación hasta la juventud (Nardone et al., 2003), adquiriendo desde la infancia las habilidades y hábitos que permiten la conquista de la autonomía y conductas cruciales para la vida de cualquier persona (Torio et al, 2008). Por lo que, los menores juegan un papel protagónico en las familias por su carácter dependiente (Vázquez, 2015) que exige de sus figuras parentales estar a la altura de su crianza, desarrollo y educación; lo que influye a su vez en el desarrollo vital personal de las personas adultas de esa familia pudiendo afirmar que “la educación no es algo que los padres hagan a los hijos, sino algo que padres e hijos hacen conjuntamente” (Rich, 2002, en Torío et al, 2008 p.152).

En ese sentido, representa “la primera escuela de la humanización, de transmisión generacional de valores éticos, sociales y culturales que aporta un sentido mucho más amplio a la misma existencia humana” (Planaiol y Ripert, 2002, citado por Olivia y Villa, 2014, p.14), representando la célula social y cultural más significativa de la

humanidad, facilitando la transmisión de valores y normas, provisionando de cuidados y protección, adecuándose al contexto cultural y circunstancias de cada familia (Rodrigo, 2015). Por ende, se puede considerar a las familias como un microsistema o subgrupo social con un tamaño y una estructura que ha variado a lo largo del tiempo, que no tiene la obligación de coincidir en todas las culturas y que se caracterizan por un fuerte nexo de unión por medio de un Proyecto Vital común (Rubio, 2022).

Algunos de los factores que han impulsado esos cambios estructurales en las familias han sido la inmigración, la urbanización, la igualdad de género, la incorporación de la mujer en el mundo laboral, las mayores exigencias formativas para acceder a los puestos laborales, los avances tecnológicos, el descenso de la natalidad, el consumismo, la globalización, entre otros (Rodrigo, 2015; Martínez-González, 1999; Martínez-González, 2008). Estos cambios han favorecido la evolución de las familias, gracias a su capacidad de aprender y de ser resilientes al contexto, ocasionando como resultado una diversidad familiar cada vez más evidente.

Desde el punto de vista legal, la definición de familia también ha evolucionado para reconocer y promover la diversidad familiar en la sociedad actual. Con el Proyecto de Ley de Familias de 2023 se busca garantizar la igualdad de derechos para todas las formas familiares, incluyendo parejas de hecho, familias monoparentales y familias LGTBI (lesbianas, gays, transexuales, bisexuales e intersexuales); además, se reconoce a las familias como la unidad básica de la sociedad y se promueve medidas para prevenir la violencia infantil y fortalecer el desarrollo familiar, brindando apoyos preventivos y promoviendo un enfoque positivo de intervención familiar para garantizar el bienestar de todos sus miembros (Proyecto de Ley de Familias, 2023). A efectos de este proyecto de ley, se considera como familia aquella derivada del matrimonio o de la convivencia estable en pareja, o de la filiación; y las familias formadas por un progenitor solo con sus descendientes. Además, se establece que un "núcleo estable de convivencia" es aquel en el que dos o más personas comparten de forma habitual y continuada la misma residencia (Proyecto de Ley de Familias, 2023).

En conclusión, el concepto de familia es dinámico y se adapta a las cambiantes realidades sociales, culturales, legales, educativas y emocionales de los individuos en la sociedad; enmarcado en ello, resulta de gran importancia reconocer la diversidad familiar en sus distintas formas, expresiones y estructuras, por lo que, en el siguiente apartado se pretende abordar los distintos tipos de familias según las distintas clasificaciones.

2.1.1. Diversidad familiar

La diversidad familiar atiende a múltiples factores, como los propios de las etapas evolutivas de los hijos y las hijas (la gestación, la infancia, la adolescencia, la juventud y la adultez), o las propias de los progenitores (como padres y madres jóvenes o padres y madres mayores), así como, la propia de la familia (como la llegada del primer hijo/a o la del nido vacío), también, atiende a aspectos culturales, sociales, demográficos y económicos y a la clasificación según las tipologías familiares.

Según las etapas evolutivas de los hijos y las hijas, y su impacto en el desarrollo de las personas, Rodrigo et al. (2000) realiza la siguiente clasificación:

- *Gestación:* Estrechamente relacionado con la tipología de familia (familias monoparentales, nucleares, extendidas, entre otras) y su contexto (planificación del embarazo, acceso a cuidados prenatales, etc.), enfatizando la importancia que

tiene la etapa prenatal en el desarrollo del feto, incluyendo factores emocionales y de salud.

- *Infancia (0-2 años)*: En esta etapa de desarrollo evolutivo se destaca especialmente el rol del apego (seguro/inseguro), la estimulación temprana, el desarrollo psicomotor y emocional; factores que determinan en gran medida las gestiones emocionales y conductuales del individuo a lo largo de toda su vida.
- *Infancia Tardía (3-11 años)*: Adquiere gran importancia las variables educativas y de socialización, así como, las estructuras familiares y las prácticas parentales, que tienen gran impacto en el desarrollo cognitivo, social y emocional de los niños y las niñas.
- *Adolescencia (12- 18años)*: Es una etapa de grandes cambios en las personas (físicos, hormonales, sociales, de autonomía, entre otros) que influyen en el desarrollo de la identidad, la autoestima, la adaptación social y el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales, siendo la familia una estructura fundamental para apoyar y acompañar a los/as adolescentes en la conquista de su autonomía y desarrollo como individuo.
- *Juventud (19-30 años)*: Es la etapa evolutiva donde se consolida la identidad de la persona para transaccionar a la adultez, incluyendo la educación superior, la independencia económica, las relaciones de pareja y la formación de nuevas familias.
- *Adultez (31 en adelante)*: Adquiere especial importancia las funciones afectiva o emocional y asistencial o de cuidados (se desarrolla en el siguiente apartado del documento), así como el apoyo intergeneracional del sistema familiar.

Explorando las diferentes etapas evolutivas de los progenitores y su influencia en el desarrollo de los hijos y las hijas, así como, en la dinámica familiar Sánchez-Bueno et al. (2018), desarrolla la siguiente clasificación:

- *Padres y Madres Jóvenes (menores de 30 años)*: Estos progenitores enfrentan desafíos como la inestabilidad económica y la falta de experiencia en la crianza, aunque suelen presentar mayores niveles de energía y flexibilidad para desarrollar sus funciones de crianza, así, los hijos y las hijas pueden beneficiarse de la energía y cercanía generacional, aunque pueden experimentar menos estabilidad.
- *Padres y Madres de Media Edad (30-40 años)*: Se caracterizan por tener mayor estabilidad financiera y emocional, pero enfrentan desafíos para encontrar el equilibrio entre las demandas laborales y familiares, aun así, los hijos y las hijas suelen beneficiarse de un entorno más estable y estructurado.
- *Padres y Madres Mayores (más de 40 años)*: Cuentan con mayor experiencia y recursos, pero pueden enfrentar limitaciones físicas, así como, mayores preocupaciones sobre su longevidad; los hijos y las hijas pueden disfrutar de un entorno calmado y paciente, aunque pueden presentar menos interacciones con los progenitores por las diferencias en cuanto a los niveles energéticos.

En ese sentido, se puede afirmar que la edad de los progenitores tiene un impacto significativo en el desarrollo de las dinámicas familiares y el desarrollo la crianza de los hijos y las hijas; enfatizando que cada etapa evolutiva de los padres y las madres tienen sus propias ventajas y desafíos para abordar la parentalidad.

Otra clasificación sobre la diversidad familiar es la que se enmarca en las etapas familiares; basándose en sus estructuras y desafíos, se puede clasificar de la siguiente manera (López et al., 2020):

- *La llegada del primer hijo/a:* los progenitores deben adaptarse a sus nuevos roles y responsabilidades, desarrollando las funciones de crianza que puede llegar a ser abrumado por la falta de experiencia, también, cambian las prioridades (por la dependencia de la infancia) y la pareja se puede ver afectada por disminución de tiempo y aumento de estrés, si no se maneja adecuadamente.
- *La crianza de hijos/as pequeños/as:* los padres y las madres deben enfocarse en cumplir con los retos propios de las exigencias físicas, emocionales y educativas de sus hijos/as pequeños/as, incluyendo aspectos como la nutrición, el sueño, la estimulación cognitiva y el juego; en esta etapa muchos progenitores deben enfrentarse al desafío de equilibrar la vida familiar con la laboral, lo que puede ocasionar en el adulto estrés y fatiga.
- *La etapa escolar:* cuando los hijos y las hijas comienzan su educación formal los progenitores juegan un rol importante en su aprendizaje y socialización, donde deben apoyarlos y orientarlos en la medida de sus posibilidades, pero manejando sus expectativas sobre los resultados.
- *La adolescencia:* en esta etapa los padres y las madres deben apoyar a sus hijos e hijas con sus cambios emocionales y físicos, donde los/as adolescentes buscan definir su identidad; gestionando los posibles conflictos relacionados con la etapa, donde la comunicación efectiva resulta clave para este proceso.
- *La juventud y la transición a la independencia:* los progenitores deben apoyar a sus hijos e hijas en la preparación para la vida adulta, que incluye la educación superior, la formación profesional y la búsqueda de empleo, en ese sentido, la relación entre padres/madres e hijos/a evoluciona hacia una dinámica más igualitaria, donde el apoyo emocional y el consejo siguen siendo importantes.
- *La etapa del nido vacío:* los padres y las madres se enfrentan a redefinir sus roles, encontrando nuevas formas de satisfacción personal y de pareja, destacando la necesidad de desarrollar un ajuste de la gestión emocional de la familia.

Cada una de estas etapas presenta sus propios desafíos y oportunidades para el crecimiento y desarrollo tanto de los padres y las madres como de los hijos y las hijas; la capacidad de las familias para adaptarse y manejar estas transiciones de manera efectiva puede influir significativamente en el bienestar y la cohesión familiar, y son la comunicación abierta, el apoyo mutuo y la flexibilidad esenciales para navegar exitosamente en cada una de estas fases.

Las familias también se pueden clasificar según su tipología, gracias a los cambios a los que se ha visto influenciado el núcleo familiar, pasando de un modelo tradicional a la pluralidad de estructuras familiares; se reconoce esta clasificación en el Proyecto de ley de Familias (2023) que servirá como referente para el presente apartado. Esta Ley de Familia destaca que ya no existe un único modelo de “la familia”, siendo reemplazado por una variedad de modelos familiares que coexisten en nuestra sociedad, reconociendo a “las familias” en plural. Estas son:

- *La familia conyugal o nuclear:* Compuesta por la pareja y sus hijos e hijas.

- *Parejas cohabitantes o uniones de hecho:* Parejas que conviven unidas por lazos afectivos que no están unidas por el matrimonio.
- *Hogares unipersonales:* Una única persona, que puede estar soltero, separado, divorciado, viudo o en pareja, pero que vive solo/a.
- *Familia monoparental:* Conformada por un progenitor y sus hijos e hijas.
- *Familia extensa o complejas:* Conformada por los progenitores, los/as hijos/as y otros parientes, generalmente los abuelos, es decir, que se caracteriza por tener miembros de más de dos generaciones.
- *Familia reconstituida o mixtas:* Son aquellas formadas por la unión de cónyuges de una segunda o tercera unión, con sus respectivos hijos e hijas no comunes a la relación, pero que pueden tener hijos e hijas comunes en la nueva unión.
- *Familia homoparental:* Compuesta por personas del mismo sexo, que tienen hijos/as, ya sea de una anterior relación heterosexual o mediante la adopción, el acogimiento o técnicas de reproducción asistida.
- *Familia joven:* Donde un miembro de la pareja o ambos son menores de 29 años y sus hijos e hijas.
- *Familias adoptivas:* Compuestas por progenitores que no guardan relación biológica con al menos uno de sus hijos e hijas.
- *Familias de acogida o canguro:* Constituida por uno o dos adultos, con sus hijos/as no biológicos, en situación de acogimiento de forma temporal.
- *Pareja sin hijos/as:* Formadas por la relación de dos personas, sin hijos o hijas, que pueden estar unidos por matrimonio.
- *Familias vulnerables:* Son aquellas que por cuestiones socioeconómicas se ven en una situación más frágil por la precariedad.
- *Familia con más necesidad de apoyo en la crianza:* Son reconocidas por el Proyecto de ley aquellas que tengan cuatro hijos/as (o más), tres en caso de parto múltiple, familias monoparentales con dos o más hijos/as y aquellas en las que un progenitor tenga una discapacidad o incapacidad para trabajar.
- *Familia intercultural:* Es aquella unión entre personas de procedencias culturales diferentes.
- *Familia inmigrante:* Familias en las que todos o parte de los miembros que la conforman proceden de otro Estado.

Independientemente de su diversidad y estructura, las familias cumplen con diversas funciones fundamentales para la sociedad, para el propio grupo familiar y para el desarrollo del individuo, descritas en el siguiente apartado.

2.1.2. Funciones de la familia

Las familias, independientemente de sus características y diversidad, cumplen con una serie de funciones, que han ido cambiando y evolucionando junto con ellas. Aun así, es necesario matizar que por la diversidad de las tipologías de familias y factores propios de las personas que las integran, no todas ellas cumplen con todas las funciones (Rubio, 2022). Atendiendo a las aportaciones de diversos autores (Martínez et al., 2015; Rubio, 2022, Proyecto de Ley de Familias, 2023; Vázquez, 2015) las principales funciones de las familias son:

- *Función Biológica, Reproductiva o Procreadora,* es la función más relacionada tradicionalmente con la familia occidental, es la que ha garantizado la continuidad humana y la sociedad, puede ser realizada de forma natural o

asistida, matizando que hay familias que deciden no tener descendencia y, por ende, no desarrollan esta función.

- *Función Económica*, se relaciona con el trabajo de los componentes familiares adultos para adquirir bienes y servicios necesarios para poder vivir, destacando aquí el carácter dependiente de la infancia, así como, la dificultad de muchos jóvenes de independizarse, teniendo en cuenta las crisis económicas y la dificultad de acceder a puestos laborales estables.
- *Función Afectiva o Emocional*, en la familia se desarrolla un entorno emocional seguro y de apoyo a sus miembros, fundamental para fomentar el desarrollo de vínculos afectivos y el bienestar emocional de las personas que la integran, esta función se desarrolla idealmente en todos los tipos de familias, independientemente de su estructura, lo que permite la afirmación de las personas, el desarrollo y relevancia del apego y el soporte psicológico y emocional.
- *Función Cultural*, se relaciona con la transmisión de las pautas culturales de unas generaciones a otras, como la lengua, las costumbres y las características comunes de la sociedad, entre otros.
- *Función Educativa y de Crianza*, quizás sea la función más compartida con la escuela y la sociedad que tiene un gran componente educador en la infancia, sin embargo, son las familias las responsables de la educación inicial de sus hijos e hijas, en su desarrollo de habilidades sociales, valores y conocimientos básicos para su desarrollo integral.
- *Función Asistencial o de Cuidados*, es la que se desarrolla especialmente cuando uno de los componentes de la familia se encuentra en una posición de dependencia, como en la infancia, cuando uno de los miembros se enferma y la que requieren las personas mayores, aun así, se puede entender a la familia como una estructura de autocuidado mutuo donde se proporcionan mayor bienestar, sin la necesidad de ser dependiente.
- *Función Religiosa o Espiritual*, consiste en la transmisión de las costumbres y prácticas religiosas o espirituales a los demás componentes de la familia.
- *Función de Individualización y Socialización*, se refiere al proceso de desarrollo primeramente individual del menor y su interacción orgánica con el entorno social, en ese sentido, esta función permite una adecuada relación entre los/as niños, niñas y adolescentes en su entorno, por medio del acompañamiento del adulto.
- *Función Recreativa*, se relaciona con el disfrute del ocio y tiempo libre de la familia, necesario para el bienestar personal y grupal, para fortalecer los lazos y generar experiencias en común.

Analizando las funciones de la familia contemporánea, se puede afirmar que ninguna otra institución, grupo, empresa o Estado, asume todas estas como lo hace la familia. Por lo que representa un papel fundamental para el desarrollo de los individuos y de la sociedad en general. Quizás por ello muchos padres tienen el sentimiento de “no llegar a todo” o de “no ser lo suficientemente bueno”, sin considerar a veces, lo complejo de la tarea, donde no sirve la improvisación y se exigen destrezas específicas ante las nuevas necesidades que surgen en la sociedad (Torío et al, 2008); que exige un curriculum familiar cada vez más exigente y donde a menudo requieren del apoyo de la comunidad

educativa y de diversos profesionales (Martínez et al., 2015; Rodrigo, 2015; Rubio, 2022) para llevar a cabo estas funciones de la mejor manera posible.

En esta cuestión es fundamental tener en cuenta los estilos educativos parentales, entendidos como las formas de actuar de los adultos respecto a la crianza y educación de sus hijos e hijas ante situaciones cotidianas, la toma de decisiones o la resolución de conflictos, marcando parámetros referentes (Torío et al., 2008); expuestos a continuación.

2.1.3. Estilos educativos parentales

Los estilos educativos parentales hacen referencia a las actitudes, comportamientos y estrategias que los padres y las madres utilizan para criar y educar a sus hijos e hijas, así como, las formas en las que establecen límites, brindan apoyo y fomentan el desarrollo de sus habilidades (Proyecto de Ley de Familias, 2023; Rodrigo, 2015). Según la teoría del desarrollo infantil (Piaget, 1947), se han identificado cuatro diferentes estilos parentales: el democrático, el autoritario, el permisivo y el negligente, (Rodrigo, 2015; Torío et al., 2008); inicialmente fueron clasificados por Baumrind en tres tipos: autoritario, permisivo y autoritativo/democrático, pero, tras investigaciones posteriores concluyó que la permisividad podía ser entendida desde dos enfoques: la permisividad indulgentes y la permisividad negligente (Comino et al., 2014).

Las investigaciones en torno a los estilos educativos parentales (Baumrind, 1996 en Comino, 2014; Rodrigo, 2015; Torío et al., 2008) establecen características asociadas a cada uno de ellos según las dimensiones de muestras de afecto y comunicación, la reciprocidad, la comunicación, el apego y la gestión de conflictos en función de la dimensión de control y exigencias, relacionadas con las normas y límites, así como, su respectiva influencia en el bienestar emocional, social y cognitivo de los hijos y las hijas.

Aun así, resulta importante matizar que como expone Torío et al (2008) en la práctica educativa y de crianza es difícil considerar a las familias en una única tipología, dado que según las situaciones y necesidades del contexto se puede ejercer un estilo educativo u otro, además, si entendemos a padres y madres como un *equipo* de trabajo, cuyos componentes tienen un propio criterio individual, es posible que predominen estilos educativos diferentes en un progenitor u otro, por tanto, resulta de interés tener en cuenta las dimensiones implicadas en las prácticas educativas, cómo son usadas y sus consecuencias sobre los hijos y las hijas. Así, según Torío et al. (2008) los estilos educativos parentales, son:

El estilo educativo *Democrático* se caracteriza por altos niveles de comunicación, razonamiento y negociación, teniendo en cuenta los derechos y responsabilidades de los progenitores y de sus hijos/as (individuales y respecto al otro), destaca por el fomento de la autonomía y de la responsabilidad de los menores, mediante las normas y los límites. Sus consecuencias sobre los hijos y las hijas suelen ser muy positivas, desatanco el desarrollo de competencias sociales (negociación, asertividad, etc.), alta autoestima, independientes, cariñosos, alegres, espontáneos y responsables, además de tener menos conflictos con sus progenitores; por lo que se podría afirmar que es un estilo educativo que fomenta la conquista de la autonomía, la libertad y la felicidad de la infancia y las familias.

El estilo educativo *Autoritario* está caracterizado por altos niveles de control y exigencias, poco diálogo, valorando la obediencia y la poca autonomía de los hijos y las hijas, también, cuentan con un entorno poco afectivo, normas bastante rígidas,

recurriendo comúnmente a los castigos y reafirmando la postura de autoridad/poder de los padres y/o las madres. Sus consecuencias sobre la socialización de los hijos y las hijas es que suelen presentar baja competencia social, poca empatía, son obedientes, suelen presentar bajos niveles de autoestima, autonomía, motivación intrínseca y creatividad.

El estilo educativo *Permisivo* se caracteriza por proporcionar autonomía a los hijos y las hijas, sin ser exigentes en cuanto a sus expectativas y responsabilidades, los padres y/o las madres suelen tener problemas para marcar límites y son flexibles en el cumplimiento de las consecuencias, cediendo fácilmente a los deseos de sus hijos/as. Las consecuencias para los/as niños/as están relacionadas con una baja competencia social, poca autorregulación, baja autoestima e inseguridad, problemas para asumir responsabilidades, por lo que suelen presentar bajos niveles de madurez y poca autonomía.

El estilo educativo *Negligente* se puede definir bajo tres características en cuanto a la gestión de los padres y/o las madres con respecto a la crianza de sus hijos/as: indiferencia, permisividad y pasividad, con escasa imposición de autoridad o de restricciones, escasos niveles de afecto y comunicación y sin normas y límites claros (puede llevar al abandono infantil). Sus consecuencias en el individuo suelen ser, pocas habilidades sociales, baja autorregulación y autoestima, poca tolerancia a la frustración, irrespeto de las normas e inmadurez.

Pudiendo afirmar que el estilo educativo más beneficioso para el desarrollo del individuo es el democrático, dado que es el que mejor fomenta el desarrollo de competencias sociales, criterio propio, autonomía y responsabilidad de los hijos y las hijas, por lo que resulta de gran interés para las familias la adquisición de mecanismos que fomenten una crianza basada en este estilo educativo, siendo la Parentalidad Positiva un enfoque de intervención que pretende dar respuesta al desarrollo de ese estilo de crianza en pro del bien superior del menor.

2.2. La Parentalidad Positiva

Como se ha expuesto en apartados previos, el ejercicio de la parentalidad se caracteriza por ser cada vez más difícil y complejo, debido a diversos factores como las características sociales cambiantes, la inestabilidad económica y política, las crisis como la pandemia o las guerras de los últimos años, las exigencias del entorno, la influencia de las tecnologías y las funciones propias de las familias.

En consecuencia, los padres y las madres perciben un incremento en sus responsabilidades hacia los hijos y las hijas, con una mayor presión social para ejercer adecuadamente su rol parental en los diferentes planos de la parentalidad: personal, diádico, relacional y comunitario (Rodrigo, 2015); por lo que resulta de gran interés el desarrollo de la Parentalidad Positiva como recurso para acompañar a los progenitores en esa difícil tarea.

En el 2006 surge desde el Parlamento Europeo y el Consejo de Europa la Recomendación 19 (Consejo de Europa, 2006) para asumir medidas de apoyo a las familias, con la finalidad de poner en marcha acciones para mejorar la convivencia familiar, a través de medidas de apoyo y formación que potencien el ejercicio positivo de la parentalidad (Martínez-González et al., 2010); este es definido por la recomendación como el “comportamiento de los padres fundamentado en el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece

reconocimiento y orientación que incluye el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño” (Consejo de Europa, 2006, p.3).

Para lo que propone fomentar ciertas condiciones para garantizar el ejercicio positivo de la parentalidad por medio de recursos adecuados, materiales (psicológicos, sociales y culturales), así como, las actitudes sociales que mejor respondan a las necesidades familiares (Consejo de Europa, 2006); es decir, medidas que favorezcan el desarrollo de todas las funciones asociadas a las familias de la mejor manera posible. Entre esas medidas destacan las relacionadas con el apoyo psicoeducativo, que puede ser abordado desde acciones de sensibilización sobre esta temática o donde se aborden cuestiones más concretas mediante programas de educación parental, con la finalidad de que los progenitores adquieran mayor conciencia sobre los derechos de la infancia y el carácter de sus propias funciones como padres y madres (Rubio, 2022).

Por lo tanto, la recomendación europea tiene un enfoque basado en el interés superior del menor, promoviendo las relaciones familiares saludables, un entorno familiar positivo, el desarrollo de las capacidades de los hijos y las hijas, la no violencia y el reconocimiento de sus derechos. Con un enfoque de carácter preventivo y proactivo, para fortalecer las habilidades personales y parentales de los padres y las madres, empoderándoles en sus labores de crianza, además de fortalecer las buenas prácticas profesionales en las instituciones que ofrezcan estos servicios, con el fin de proteger los derechos de los menores y promover su desarrollo (Rodrigo, 2015).

Los aspectos claves por los que se basa la parentalidad positiva propuestos por Rodrigo (2015), son:

- El *Afecto*, en muestras de amor, aceptación y apoyo, fomentando la comunicación abierta y respetuosa en la familia.
- *Estructuración* del entorno mediante rutinas, normas y límites claros adaptados a las edades y necesidades de los hijos y las hijas, que promuevan la autonomía y la responsabilidad.
- La *Estimulación*, gracias al desarrollo de competencias cognitivas, emocionales y sociales, proporcionando apoyo para el aprendizaje formal e informal.
- El *Reconocimiento*, valorando de las opiniones, experiencias e intereses de los hijos y las hijas en los distintos planos de la vida familiar, fomentando así, su autoconcepto positivo y autoestima saludable.
- La *Capacitación*, adaptándose a las necesidades formativas de los hijos y las hijas, según su edad, madurez, inquietudes y preocupaciones, para acompañarles en su proceso vital.
- *Libre de violencia*, excluyendo de la crianza las manifestaciones de cualquier tipo de violencia (física, verbal o psicológica), garantizando la protección de sus derechos, promoviendo el respeto propio y favoreciendo la prevención de violencia en otros entornos sociales.

Por lo que la parentalidad positiva se centra en el bienestar integral de los/as niños, niñas y adolescentes, promoviendo un ambiente familiar seguro, afectuoso y estimulante que favorezca su desarrollo óptimo y bienestar integral. Se enfoca en cultivar relaciones familiares saludables, basadas en el respeto mutuo, la comunicación efectiva, la resolución de conflictos, fortaleciendo las habilidades parentales para promover un ambiente familiar positivo y enriquecedor para el desarrollo de los hijos y las hijas (Rodrigo, 2015; Rubio, 2022).

Además, este enfoque es reconocido en la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y a la adolescencia frente a la violencia, de 5 de junio de 2021 (LOPVI, 2021) y en el Proyecto de Ley de Familias (2023) como una medida preventiva de los factores de riesgo, dado que permite favorecer los factores de protección en el entorno familiar, así como, apoyar las funciones educativas y protectoras de los progenitores o de quienes ejercen funciones parentales. Por lo que queda de manifiesto los beneficios de desarrollar acciones de educación parental desde el enfoque de la Parentalidad Positiva.

2.2.1. La Educación Parental como recurso de la Parentalidad Positiva

Se puede afirmar que “los retos a los que se enfrentan las familias precisan de eficacia y eficiencia en los procesos de educación y crianza, fundamentados en la protección y orientación de hijas e hijos” (Rubio, 2022b, p.68), por lo que, la educación parental resulta un servicio y medida de apoyo fundamental en la sociedad actual. Siendo un recurso de gran valor dentro del marco de la parentalidad positiva, ya que proporciona a los padres, las madres y cuidadores las herramientas, habilidades y conocimientos necesarios para desarrollar sus funciones parentales de manera efectiva, respetuosa y afectuosa; enfocándose en fortalecer las competencias parentales, promover la reflexión sobre las prácticas educativas y brindar apoyo emocional y psicológico a las familias (Rodrigo et al., 2015).

Siendo algunos rasgos que caracterizan la educación parental identificados por Rodrigo et al. (2010) son los siguientes:

- Promover procesos de crecimiento y mejora a nivel afectivo, emocional, actitudinal, cognitivo, comportamental y de creencias de los progenitores.
- Desarrollo de mejora profunda y duradera, más allá de la adquisición puntual de conocimientos y técnicas.
- Facilita oportunidades de aprendizaje para los progenitores, que les permite optimizar o reconstruir su ejercicio de la parentalidad.
- Tiene un carácter reflexivo, mediante una metodología vivencial, en la que los progenitores pueden compartir sus vivencias y repensar el modo de desarrollar esa tarea vital.
- Promueve la adquisición de nuevas competencias que contribuyen a orientar el modo de proceder de los progenitores.
- Acompaña a los padres y las madres para configurar su propio rol dentro del contexto familiar.
- Tiene un impacto positivo en el desarrollo de los menores.

En ese sentido, la educación parental pretende acompañar a madres y padres en el desarrollo de sus prácticas y funciones educativas, para favorecer el entorno familiar y para con la infancia. Entendiendo la importancia que tiene la familia en el desarrollo de sus integrantes y a su vez, en el impacto social que representa las formas de ejercer la parentalidad en la cultura y en los moldes sociales, se justifica la relevancia de formar, educar y acompañar a los progenitores en su proceso de crianza.

A su vez, los recursos de educación, intervención y orientación familiar tienen como objetivo proporcionar medidas de apoyo a las familias, desde un enfoque preventivo, comunitario, multidisciplinar, colaborativo y educativo (Consejería de Sanidad del Gobierno del Principado de Asturias, 2018). Este enfoque integral busca no solo

responder a las necesidades inmediatas de las familias, sino también promover un entorno saludable y seguro que facilite el desarrollo óptimo de todos sus miembros. Al trabajar desde una perspectiva preventiva, se intenta anticipar y mitigar posibles dificultades antes de que se conviertan en problemas más serios, fomentando la resiliencia y el bienestar familiar (Bronfenbrenner, 1979).

La intervención comunitaria se basa en la premisa de que las familias no existen de forma aislada, sino que están insertas en una red más amplia de relaciones sociales y comunitarias. Por ello, es fundamental fortalecer estas redes de apoyo formal e informal, promoviendo la participación activa de las familias en su comunidad y facilitando el acceso a recursos y servicios que puedan mejorar su calidad de vida (Martínez- González et al., 2009; Rodrigo et al., 2015). Esta colaboración se extiende a diferentes disciplinas, incluyendo salud, educación, trabajo social y psicología, garantizando un abordaje holístico y coherente de las diversas problemáticas que puedan surgir.

En ese sentido, para Rodrigo et al. (2010) la educación parental debe tomar en cuenta los siguientes pilares fundamentales:

- Ser un recurso para las políticas de igualdad (y corresponsabilidad).
- Reconocer la diversidad familiar y los distintos roles parentales existentes en la actualidad.
- Contemplar el desarrollo personal de los progenitores, además de sus competencias parentales.
- Ser pensada desde una perspectiva intergeneracional, incluyendo a progenitores, abuelos/as e hijos/as.
- Propiciar las redes de apoyo formales de las familias e incrementar la red de apoyos informales.
- Contribuir con la mejora y reorganización de los servicios de intervención y apoyo familiar.

En esa línea, se manifiestan los beneficios de desarrollar la educación desde una estructura grupal, mediante programas, especialmente los que tiene un enfoque metodológico experiencial, donde los progenitores son protagonistas de su propio aprendizaje, entendiendo que estos cuentan con sus propios conocimientos y “no son alumnos de la escuela o meros aprendices de expertos, sino que son padres experimentados que cuentan con un bagaje de experiencias y unas concepciones” (Rodrigo et al. 2010, p. 21).

Por lo que, la intervención no parte desde un punto de superioridad, ni tampoco pretende ofrecer un manual de instrucciones que pueda servir para la crianza de cualquier niño o niña; por el contrario, desde los programas de parentalidad positiva experienciales se pretende ayudar y acompañar a los progenitores en su propio crecimiento personal y desarrollo de habilidades, que les sean útiles para enfrentarse a la difícil tarea de ser madre o padre en la actualidad, especialmente desarrollados mediante los programas de educación parental basados en la parentalidad positiva.

2.2.2. Programas de Educación Parental

Las recomendaciones internacionales y europeas que han influido en la legislación nacional han destacado la importancia de apoyar a las madres y los padres como responsables del bienestar y desarrollo integral de sus hijos e hijas. Ratificando la

importancia de implementar políticas que faciliten el diseño y difusión de recursos y servicios psicosocioeducativos para favorecer ese apoyo (Rubio, 2022), entre estos recursos destacan los programas de educación parental por favorecer el desarrollo de competencias parentales, educativas y emocionales (Martínez- González et al., 2009; Rubio, 2022b).

Entendidos como intervenciones diseñadas para apoyar a los progenitores en el desarrollo de habilidades y estrategias que promuevan relaciones familiares saludables y el bienestar de los hijos y las hijas. Estos programas suelen estar basados en evidencia científica y se centran en fortalecer la comunicación, la disciplina positiva, la resolución de conflictos, la autoestima de los padres y las madres, y de los hijos y las hijas, establecer límites claros, fortalecer vínculos afectivos y el desarrollo de competencias emocionales (Rodrigo et al., 2015).

Proporciona a los padres y las madres un valioso apoyo que les permite desempeñar mejor sus tareas y responsabilidades educativas, optimizando tanto las relaciones familiares como el desarrollo de los menores. Este apoyo fomenta en los progenitores una reflexión y análisis profundo de sus prácticas cotidianas y sus creencias o ideas previas, con el objetivo de construir y desarrollar estrategias educativas más efectivas. De esta manera, se promueve un entorno familiar más armonioso y se potencia el crecimiento integral de los niños y las niñas, mejorando su bienestar y su formación como individuos (Torio et al., 2019).

Destacando este recurso por su carácter universal, dirigido a todo tipo de familias, sin distinción de si tienen o no situaciones especiales o problemáticas, o de su diversidad, desde el enfoque preventivo, basándose en fomentar los puntos fuertes y las potencialidades de los progenitores y las familias, evitando poner el foco en sus limitaciones; y el enfoque comunitario, promoviendo redes de apoyo (Martínez-González et al. 2009); en ese sentido, están dirigidos a todos los progenitores que deseen potenciar sus conocimientos, repensando su modo de educar y criar, mediante el crecimiento personal y el desarrollo de habilidades que les permitan desarrollarse y mejorar como educadores de sus hijos e hijas (Rubio, 2022).

Las características de los programas de apoyo parental con mayor efectividad identificadas por Rodrigo et al. (2015) son:

- Punto de partida preventivo y teniendo en cuenta las fortalezas familiares.
- Identificación de las personas destinatarias.
- Se ajustan a las necesidades formativas de las familias antes y durante la aplicación del programa.
- Presentan una metodología experiencial y se basan en teorías contrastadas científicamente.
- Los/as profesionales que intervienen en ellos se han formado previamente de forma adecuada.
- Se garantiza la calidad de la intervención.
- Dispone de apoyos institucionales que favorecen su continuidad.
- La evaluación realizada permite presentar resultados que evidencian su impacto.

Por lo que son diseñados para satisfacer las necesidades de orientación educativa expresadas por padres y madres en diversos entornos profesionales e interacciones sociales, en ese sentido, estos programas no solo promueven el desarrollo personal de

los progenitores, niños y niñas, sino también mejoran la convivencia familiar y fomentan el comportamiento cívico en los menores y los adultos. Al capacitar a las familias para comprender mejor su papel en la socialización de los hijos y las hijas. Potenciando el empoderamiento parental y desarrollo de mayor confianza de los padres y las madres en su capacidad para fomentar el capital social y educar a sus hijos e hijas como ciudadanos responsables, respetuosos de las normas sociales y colaborativos en la promoción del desarrollo comunitario (Martínez- González et al. 2009).

Aunque incorporan conocimientos teóricos trascienden la mera explicación de contenidos, pues en ellos se incorporan cuestiones prácticas mediante dinámicas que pretenden llevar a la reflexión y la toma de consciencia desde las propias experiencias de los progenitores (conocimientos, habilidades, actitudes, creencias y valores) y tienen como objetivo la reducción de los factores de riesgo y/o prácticas que no favorecen el desarrollo de la infancia y la adolescencia, así como, de fortalecer los factores de protección y se caracterizan por ser sistematizados por recogerse en manuales que permitiendo su implementación y evaluación (Rubio, 2022b).

Siendo un factor clave en los programas de parentalidad positiva, para garantizar sus estándares de calidad, su fundamentación en bases científicas, para ello es imperativo que se evalúe su eficacia (si el programa consigue el impacto esperado en las personas destinatarias), su efectividad (las condiciones que favorecen el cumplimiento de los objetivos e impacto deseado) y la diseminación a gran escala (la capacidad del programa de poder ser aplicado en diversos lugares) (Consejería de Sanidad del Principado de Asturias, 2018).

Enmarcado en ello, en la Guía de Buenas Prácticas en la Parentalidad Positiva (Rodrigo et al., 2015), se desarrolla un protocolo para evaluar la calidad de las intervenciones de los profesionales, servicios y programas basados en evidencias desde este enfoque, siendo referente para el diseño, aplicación y evaluación de estos. Entendiendo como buenas prácticas:

- La fundamentación científica del programa, con objetivos claros y medibles.
- El desarrollo de una metodología bien diseñada ajustada a sus destinatarios.
- Fomentar un clima positivo entre los participantes del grupo.
- Evaluación del programa con criterios científicos.
- Compartir el programa con la comunidad.

Por lo que, estos programas representan una medida de apoyo que pretende acompañar a los progenitores de la mejor manera posible en sus respuestas al “qué y cómo proceder ante las diferentes situaciones surgidas con sus hijos” (Rubio et al. 2021, p.249), pero como expone en su estudio Rubio et al. (2021), es pertinente hacerlos desde la detección de necesidades formativas y socioeducativas ajustadas a los padres y las madres, tomando en cuenta su contexto.

2.3.Las familias en la era digital

Siendo las tecnologías digitales uno de los factores que han influenciado en el cambio social y de las familias actualmente, entendiendo que vivimos en un mundo cada vez más digitalizado, donde los menores están expuestos a una amplia gama de dispositivos y contenidos en línea desde edades cada vez más tempranas, resulta de especial interés entender cómo todo ello influye en las funciones parentales actualmente y cómo puede

la parentalidad positiva propiciar un entorno más equilibrado y saludable para las familias y la infancia.

En el 2016, durante el Foro sobre la Gobernanza de Internet de la Organización de las Naciones Unidas se argumentó que todos los derechos que las personas tienen en el mundo *offline* deben ser protegidos también en el mundo *online*, defendiendo el acceso universal a Internet como clave para el pleno desarrollo de estos (Organización de las Naciones Unidas, 7 de diciembre de 2016). Lo que se vio especialmente reforzado con la crisis de la pandemia, donde el derecho fundamental a la educación se garantizó en gran medida gracias a las tecnologías digitales.

Posteriormente, el Consejo de Derechos Humanos aprobó en 2021 la Resolución 47/16 para la promoción, protección y disfrute de los derechos en Internet, reconociendo el acceso a Internet como parte de los derechos humanos. Este reconocimiento ha influido en el aumento exponencial del uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), pues la cantidad de información transmitida por Internet ha superado todas las expectativas, en 1995 había 19 millones de sitios web, en 2005 esa cifra llegó a 50 millones, y en 2022 existen casi 1.900 millones de sitios web (Estévez, 2023).

Los hogares españoles también han experimentado un crecimiento exponencial del acceso a Internet; en el 2017, solo el 78% de los hogares tenían acceso, pero para el 2021 ese porcentaje aumentó al 96%, alcanzando el 100% en los hogares monoparentales y aquellos con hijos/as dependientes (Instituto Nacional de Estadística, 2023). Lo que ha transformado las dinámicas familiares y las interacciones entre padres/madres e hijos/as, planteando nuevos desafíos y oportunidades en el ejercicio de la parentalidad, en ese sentido, las tecnologías y medios de comunicación ofrecen un entorno de aprendizaje importante para las familias, permitiendo buscar información experta sobre diversos temas de interés familiar y compartir experiencias valiosas para el desarrollo de las funciones parentales (Rodrigo, 2015).

En la propia recomendación Rec 2006/19 del Consejo de Europa (2006) se cita el apoyo online como un recurso para promover la parentalidad positiva, siendo una herramienta clave para potenciar el empoderamiento parental. Así, Rodrigo (2015) expone que Internet es una herramienta de gran valor para la formación parental, para establecer una identidad digital, mantener contactos, intercambiar experiencias y crear comunidades virtuales en torno a temas específicos. Donde sus miembros dejan de ser receptores pasivos de información para transformarse en agentes activos que crean e intercambian información, ampliando el conocimiento sobre temas específicos, es decir, “personas, grupos y comunidades incrementan su capacidad para configurar y controlar sus propias vidas, así como para transformar activamente su entorno, sufriendo una evolución positiva en la concienciación sobre sí mismos y en su eficacia en las interacciones sociales” (Rodrigo, 2015, p.248).

Sin embargo, también puede resultar una herramienta de doble filo, pues algunos de los progenitores actuales o aquellos que pronto lo serán, muestran una dependencia a las tecnologías y/o consumen noticias e información sin un filtro crítico, incluyendo temas sobre la crianza, por lo que tener más información no necesariamente implica una mejor formación, ya que muchos de los materiales que consultan no fomentan el resultado esperado, ni les resultan útiles para enfrentar los desafíos de la parentalidad (Rubio, 2022), entendiendo que no todo el contenido alojado en internet se basa en investigaciones científicas o no cuentan con respaldo pedagógico, por lo que, algunos de estos pueden resultar más perjudiciales que favorables para la infancia o las familias.

Informes de UNICEF (2017), UNICEF España (Andrade et al., 2021), OCDE (2023), American Academy of Pediatrics (2011), destacan la relevancia del uso de la tecnología en la infancia y adolescencia, abarcando aspectos de salud emocional, mental y en general, así como la convivencia, analizando el impacto que tiene en la vida de los menores. La capacidad de integrar de manera equilibrada las tecnologías digitales en nuestras vidas, especialmente en la de niños, niñas y adolescentes, se presenta como uno de los grandes retos actuales de nuestra sociedad. Lo que antes se veía como magníficas oportunidades en videojuegos y redes sociales, ahora representa serias amenazas para la salud y la convivencia de los jóvenes (Fundación Barrié, 2022).

El mundo online representa para la infancia y la adolescencia una parte de su vida y los progenitores no pueden obviar eso, por el contrario, como sus referentes y educadores, deben capacitarse para entender, evaluar y comunicarse efectivamente sobre cuestiones como la seguridad en línea, la privacidad, la gestión del tiempo de pantallas y sobre los comportamientos responsables en el uso de las tecnologías digitales (Rodrigo, 2015). La clave radica en que los padres, las madres y educadores que acompañan a los menores en los aspectos de su vida estén preparados para prevenir un uso inadecuado de las tecnologías, enseñándoles a utilizarlas saludable y responsablemente (Labrador et al., 2018). En ese sentido, resulta clave comprender mejor cómo la era digital afecta a la infancia y a las familias; por lo que a continuación se procede a contextualizar el uso que hacen los menores de estas.

2.3.1. El uso de las tecnologías digitales en niños, niñas y adolescentes

El entorno digital representa una parte fundamental de la vida de la infancia a nivel mundial “en toda la OCDE, más del 90% de los jóvenes de 15 años chatean con frecuencia en línea” (OCDE, 2023), en España en la Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares que realiza el Instituto Nacional de Estadísticas (INE) se analiza el uso que hacen los menores entre 10 y 15 años, donde se reconoce que en el 2023 la cifra es muy elevada, alcanzado un 93% de uso de ordenador/tablet en los últimos tres meses y un 94% de acceso a Internet en los últimos tres meses, siendo relevante también que las niñas hacen mayor uso de las tecnologías que los niños (uso de Internet 1,4 puntos y ordenador 2,5 puntos), por último, esta encuesta expone que en este rango de edad el 70% de la infancia cuenta con dispositivo móvil propio (Instituto Nacional de Estadísticas, 2023).

Es decir que, casi todos los/as estudiantes entre 10 y 15 años tienen acceso a Internet, (Instituto Nacional de Estadísticas, 2023), aunque se constata que el acceso a Internet se produce a edades cada vez más tempranas y con mayor frecuencia (Labrador et al., 2018), siendo la edad promedio para acceder al primer móvil propio los 11 años (Instituto Nacional de Estadística, 2023), con el 90% de los adolescentes en primero y segundo de la ESO poseyendo uno, en ese sentido, Estévez (2023) identifica cinco razones por las que los dispositivos móviles resultan atractivos para la infancia y la adolescencia.

- Mayor autonomía, a medida que el menor crece demanda mayor autonomía y libertad, siendo el móvil un entorno que les permite definir su propio espacio personal.
- Prestigio e identidad, según el móvil que se adquiera les proporciona estatus, además, al poder ser personalizables les permite reflejar parte de su imagen y personalidad.
- Variedad de funciones y aplicaciones móviles (Apps).

- Actividades de ocio y entretenimiento.
- Aumento y creación de relaciones interpersonales, facilita la comunicación entre usuarios.

Los/as niños, niñas y adolescentes utilizan estas herramientas de comunicación para conectar constantemente con otros, lo que lleva a que algunos consideren su identidad digital más importante que su propia imagen fuera de las redes, dedicando considerable tiempo y atención a lo que se publica sobre ellos en Internet, además, las tecnologías de la información, comunicación y ocio (TICOs) se han vuelto indispensables en la vida diaria de los menores, al punto de que muchos no pueden imaginar un mundo sin internet o móviles (Estévez, 2023).

En el estudio realizado por UNICEF España (Andrade et al. 2021) para conocer el impacto de la tecnología en la adolescencia en nuestro país, tomando como muestra a más de 50 mil adolescentes entre 11 y 18 años (más de 1.200 asturianos); se recogen los siguientes datos que son reveladores sobre los hábitos de uso de la adolescencia, siendo algunos de ellos:

- Más de la mitad de los encuestados acostumbra a dormir con el móvil en su habitación (58,4%) y el 21,6% lo sigue usando después de la medianoche.
- La mitad (49,6%) de los encuestados invierte más de 5 horas diarias durante el fin de semana al uso del Internet y el 31,6% invierte ese número de horas de forma diaria.
- Más de la mitad (57,5%) de los encuestados lleva el móvil a clases todos los días y el 6,7% lo usa durante las clases sin fines didácticos.
- Casi toda la muestra (98,5%) está registrada en al menos una red social y la mayoría (83,5%) lo está en tres o más redes, más de la mitad (61,5%) reconoce también poseer más de un perfil dentro de una misma red social (un perfil *blanco* para progenitores, familiares o público general, y otro personal para compañeros/as y amigos/as).
- Las redes sociales de mayor uso son YouTube (con un 90,8% de usuarios encuestados), Instagram (con un 79,9%), TikTok (con un 75,3%) y Twitch (con un 46,4%).
- Casi la totalidad de la muestra (99%) hace uso de aplicaciones de mensajería, siendo la más usada WhatsApp (con un 95%) y el Direct (con un 59,2%).

Estos datos son similares a los obtenidos en una investigación similar realizada en Galicia a más 8 mil adolescentes entre 12 y 18 años; donde casi toda la muestra (98,2%) está registra en al menos una red social, la mayoría (78,8%) en tres o más y más de la mitad (62%) posee más de una cuenta, con la misma finalidad que la expuesta en la investigación anterior (Fundación Barrié, 2022).

Por lo que resulta evidente que la tecnología digital forma parte de la vida de los adolescentes, que hacen uso de del Internet, de las redes sociales, aplicaciones y videojuegos de forma generalizada y muchas veces de manera intensiva; las pantallas suponen para los adolescentes un aporte social y emocional, pues les ayuda a hacer amigos, a no sentirse solos, y son un surtidor de emociones positivas para ellos y ellas (Andrade et al. 2021); aun así, no se debe obviar que un uso problemático de las tecnologías digitales puede ser realmente perjudicial para la infancia y la adolescencia.

2.3.2. Uso problemático de las tecnologías digitales en niños, niñas y adolescentes

Como se ha expuesto anteriormente, las tecnologías digitales y las redes sociales son una parte fundamental de la vida de los preadolescentes y adolescentes, al punto de que muchos no pueden imaginar un mundo sin Internet o móviles (Estévez, 2023); aunque estas tecnologías ofrecen numerosas ventajas, su papel central en la vida de los menores puede llevar a un uso problemático del internet (UPI); se estima que entre el 10% y el 17% de la población mundial sufre de UPI, vinculado a actividades como apuestas, compras en línea, consumo de pornografía, redes sociales, videojuegos, ciberacoso y cibercondría, las cuales pueden tener un impacto negativo en la vida familiar y social (Redacción conSalud, 14 mayo de 2024), según el Instituto Nacional de Estadísticas en el 2023 la mitad de los menores entre 10 y 15 admitía usarlo más de lo debido, uno de cada tres había intentado sin éxito reducir su uso y un 17 % hacía un uso de riesgo del móvil.

Aunque no sea posible establecer una relación causal, existe una clara asociación entre el uso problemático de Internet y un menor bienestar emocional, además de unos peores hábitos de vida, como dificultades para dormir, una peor alimentación con mayor consumo de bebidas azucaradas y energéticas, mayor consumo de dulces y ultraprocesados, así como, mayores dificultades para aceptar su propio cuerpo (Andrade et al., 2021; Fundación Barrié, 2022); también, aunque no se pueda hacer una relación de causalidad, se relaciona el UPI con la sintomatología depresiva en la infancia y la adolescencia, las tasas de depresión grave o moderadamente grave son tres veces mayores en menores con UPI y existe una correlación negativa entre el UPI y el bienestar emocional, la satisfacción vital y la integración social. Además, los adolescentes que sufren acoso presentan tasas de depresión hasta 5-6 veces mayores y de ideación suicida 4 veces mayores. Esto plantea la cuestión de si los adolescentes emocionalmente vulnerables son más propensos a refugiarse en la tecnología o si estas adicciones tecnológicas tienen un impacto negativo en su bienestar emocional (Andrade et al., 2021).

El UPI representa un problema de salud pública, especialmente en los menores de edad por su carácter vulnerable. En la investigación de Andrade et al. (2021) resultó que el 33% de la muestra empezaban a desarrollar un problema real con el uso de Internet y redes sociales, destacando que las chicas tenían un porcentaje significativamente mayor que los chicos, también, tienen un UPI significativamente mayor aquellos menores cuyos progenitores hacen uso del móvil durante las comidas y especialmente, los que acostumbra a conectarse después de la medianoche, cuando además, se triplican los casos de sexting, de ciberacoso, contacto con desconocidos o apuestas online (Andrade et al., 2021).

Por lo que, el uso inadecuado de las tecnologías digitales se puede relacionar con estilos de vida poco saludables, además, el mal uso de las TICOs puede provocar serios problemas, que actualmente preocupan a la comunidad educativa, científica y a la sociedad en general, pues, muchos conflictos que solían ocurrir tradicionalmente en entornos escolares se han trasladado al ciberespacio, con disputas y enfrentamientos que comienzan o continúan en las redes sociales; con la diferencia de que en el entorno digital estos conflictos pueden realizarse de forma masiva y continuada. Esto ha dado lugar a un nuevo problema generalizado: la violencia digital, incluyendo el ciberacoso, que afecta cada vez más a los adolescentes de esta generación interactiva (Estévez, 2023).

Siendo preocupante que más de la mitad de los jóvenes que experimentan acoso en línea (52,4%) también lo perpetran, y que más de la mitad (72,9%) de los adolescentes que enfrentan acoso online lo sufren también en el entorno físico; siendo los principales motivos del acoso la apariencia física, ser diferente, ser tímido o simplemente como una broma; estos datos indican que el acoso escolar y el ciberacoso están interrelacionados y no deben tratarse como problemas separados, resaltando la necesidad urgente de abordar y eliminar estas conductas de manera integral y coordinada (Andrade et al. 2021).

Estévez (2023) clasifica las conductas de ciberacoso de la siguiente manera:

- *Insultos Electrónicos*: Intercambios breves y acalorados entre dos o más personas a través de tecnologías de comunicación, como salas de chat o foros públicos, en lugar de correos electrónicos privados.
- *Hostigamiento*: Palabras, conductas o actos repetidos que molestan, alarman o afectan emocionalmente a una persona específica. Generalmente ocurre a través de correos electrónicos, salas de chat y foros.
- *Denigración*: Difundir información despectiva sobre alguien, puede hacerse en una página web o mediante correos electrónicos y mensajes instantáneos. También incluye la distribución de fotos alteradas digitalmente para dañar la reputación de la persona.
- *Suplantación*: El acosador se hace pasar por la víctima, utilizando sus credenciales para acceder a sus cuentas en línea y enviar mensajes negativos o inapropiados a otras personas, haciéndolos pasar por la víctima.
- *Exclusión y Ostracismo*: La exclusión en línea ocurre cuando se impide a alguien acceder a entornos protegidos por contraseña o se le elimina de las listas de contactos. El ostracismo, más subjetivo, se da cuando alguien no recibe respuesta a sus mensajes o preguntas en foros o salas de chat. Ambos afectan la percepción de pertenencia de los menores.
- *Ciberpersecución*: Utilizar comunicaciones electrónicas para acosar a alguien de manera persistente, con el objetivo de molestar y amenazar.

Otra práctica relacionada con el uso problemático del internet es el sexting y el grooming; el sexting, implica el envío de contenido sexual, lo que puede causar daño psicológico, violaciones de la privacidad y sextorsión (Fundación Barrié, 2022). El 34,8% de los menores encuestados en la investigación de Andrade et al. (2021) había participado en prácticas de sexting (26,8% de forma pasiva y 8% de forma activa) y el 41,8% de los menores encuestados en la investigación de la Fundación Barrié (2022) las habría practicado (28,7% de forma pasiva y 13,1% de forma activa); en ambas investigaciones se reporta un porcentaje similar en las presiones para realizar estas prácticas (11,4% y 12,6% respectivamente) y en ambas se concluye que son las chicas quienes más sufren esas presiones y que las prácticas de sexting se duplican a partir de 3º y 4º de la ESO y continúan aumentando en el bachillerato, volviéndose casi una práctica habitual (Andrade et al., 2021; Fundación Barrié, 2022).

Siendo igual de preocupante el grooming, que es el acoso de un adulto a un menor para obtener imágenes sexuales y/o abusar de él, en ambas investigaciones más de la mitad de la muestra había aceptado alguna vez a desconocidos en redes sociales (57,2% y 60,8%), llegando a encontrarse físicamente con ellas 21,5% en el caso de la investigación nacional y 22,7% en la investigación gallega, pudiendo reconocer que el

contacto con desconocidos online es una práctica habitual y resulta un problema de seguridad muy grave para los menores que se exponen a una situación realmente peligrosa (Andrade et al. 2021; Fundación Barrié, 2022).

Estas prácticas representan riesgos emocionales y legales significativos para los menores (Estévez, 2023), estrechamente relacionadas con la percepción y acceso a la pornografía; según el estudio de Gómez et al. (2023) la mayoría de los jóvenes tiene su primer contacto con la pornografía alrededor de los 13 años, casi la mitad (45%) afirma haber visto pornografía por primera vez entre los 12 y los 15 años, mientras que 1 de cada 4 la vio antes de los 12 años, el 6,5% tuvo su primer contacto con el porno a los 8 años o antes, siendo escasos los menores que acceden en edades entre 6 y 7 años y destacando que los chicos suelen conocer el porno antes que las chicas (el 27,5% de los chicos conoció el porno antes de los 12 años, frente al 19,6% de las chicas).

Las amistades también juegan un papel crucial en la exposición a la pornografía: 4 de cada 10 jóvenes la descubren a través de amigos (27%), siendo los amigos varones los que más la comparten (22,4% para ellas y 32,5% para ellos), aproximadamente el 40% de los adolescentes encuentran pornografía sin buscarla, principalmente en Internet (23,9%); la mayoría (64,7%) vio pornografía por primera vez en Internet y solo el 8% nunca ha buscado pornografía de forma activa, contra, casi 8 de cada 10 jóvenes (78,6%) encontraron fácilmente contenido pornográfico la primera vez (Gómez et al, 2023). Siendo algunas implicaciones y efectos del consumo de pornografía detectados los siguientes:

Ocultación del consumo.

- La mitad de los jóvenes que consumen pornografía lo ocultan a sus familias (50,2%), mientras que solo alrededor del 14% lo esconde de sus parejas o amigos. Sin embargo, 3 de cada 10 no ocultan su consumo a su entorno.
- Las mujeres tienden a ocultar más su consumo a la familia y amigos (5-6 puntos porcentuales más que los hombres), mientras que los hombres lo ocultan más a sus parejas (1,5 puntos más). Además, a medida que los jóvenes crecen, es menos probable que oculten su consumo (solo el 21,7% de los de 15-19 años lo ocultan frente al 35,1% de los de 25-29 años).

Consumo problemático.

- La mitad de los jóvenes cree que ve demasiada pornografía e intenta reducir su consumo sin éxito, con diferentes niveles de frecuencia.
- Un 40% afirma que ver pornografía afecta negativamente a aspectos importantes de sus vidas, como el rendimiento académico y la rutina de sueño, y aproximadamente el 35% ha dejado de hacer cosas que le interesaban, como hobbies o deportes, por ver porno.
- Hasta un 30% reconoce haber tenido problemas con su entorno por ver pornografía o se siente mal (ansiedad, irritabilidad) cuando no puede ver estos contenidos.
- En todas las variables de consumo problemático, los chicos superan significativamente a las chicas. Por ejemplo, el 29,8% de los chicos ha intentado reducir el consumo sin éxito a menudo o muchas veces, frente al 13,7% de las chicas.

Efectos sobre las prácticas sexuales.

- Un 35,8% está de acuerdo en que la pornografía fomenta un menor uso del preservativo.
- Más del 30% cree que la pornografía presiona a otras personas a realizar determinadas prácticas sexuales y fomenta la presión sobre uno mismo al tener sexo.
- Un 28,2% está de acuerdo en que la pornografía influye en la utilización de la violencia en las relaciones sexuales, y un 31% en que contribuye a generar fantasías sexuales violentas.
- Las mujeres muestran mayores grados de acuerdo (35-40%) que los hombres (20-30%) en todas las afirmaciones que vinculan la pornografía con prácticas de riesgo, presión sexual y reproducción de la violencia.

Sexting y experiencias sexuales digitales.

- Casi la mitad de los jóvenes (48,7%) ha recibido fotos o videos eróticos no deseados, y el 15,3% los recibe frecuentemente (16,3% mujeres y 14,3% hombres).
- Un 20,9% de los jóvenes ha compartido contenidos eróticos de personas conocidas sin su consentimiento.
- Uno de cada cinco jóvenes sube contenido erótico a redes sociales para recibir comentarios positivos (20,5%) o para obtener beneficios económicos (20,2%), y uno de cada diez lo hace frecuentemente.
- Los jóvenes que consumen pornografía tienden a participar en sexting y compartir contenido erótico con casi el doble de frecuencia que aquellos que no consumen pornografía.

El porno y las relaciones de pareja.

- La idea de ver pornografía como una forma de aprender sobre los gustos de la pareja tiene un 27% de acuerdo y un 39,8% de desacuerdo.
- La noción de que las parejas practican el sexo que ven en la pornografía tiene un 21,2% de acuerdo y un 39,9% de desacuerdo.

En ese sentido, la digitalización y el acceso generalizado a dispositivos digitales han transformado profundamente la experiencia juvenil, especialmente en términos de sexualización y de exposición a la pornografía; la facilidad con la que los jóvenes acceden a estos contenidos, principalmente a través de Internet y a menudo sin buscarlos, plantean importantes desafíos para el desarrollo saludable de los menores y sus relaciones e interacciones sociales, destacando la importancia de estrategias preventivas y educativas en un entorno cada vez más digitalizado.

Siendo otro factor determinante en el UPI el uso intensivo y sin supervisión de los videojuegos; en muchos casos presentando contenidos violentos y/o sexuales y la implicación de utilizar dinero para subir de niveles (lo que aumenta su potencial adictivo). “Más de la mitad de los adolescentes juegan habitualmente a videojuegos no recomendados para menores (PEGI18), pero solo 1 de cada 4 progenitores se fija en dicho indicador para poner algún tipo de impedimento al respecto” (Andrade et al. 2021, p.97); situando el porcentaje de adolescentes españoles que presentan síntomas de adicción a los videojuegos en el 3,1% y un 16,7% el porcentaje de los que empiezan a convertirse en un problema; de la investigación se concluye que las personas con una posible adicción a los videojuegos muestran menores niveles de bienestar emocional,

integración social y satisfacción con la vida, y la tasa de depresión es casi tres veces mayor en este grupo (Andrade et al. 2021).

En ese sentido, resulta de importancia identificar las señales y características principales de los trastornos adictivos relacionados con el UPI, dado que se trata de un problema de dependencia, que interfiere con otras actividades y que resulta perjudicial para la persona, que no es capaz de dejar de usarlas (Estévez, 2023, Labrador et al., 2018), siendo algunas de ellas:

- *Tolerancia*: Necesidad de aumentar el tiempo, la intensidad y la frecuencia del uso de tecnologías para lograr el mismo efecto placentero inicial, y disminución del efecto positivo si se mantiene el mismo nivel de uso, lo que lleva a dedicar progresivamente más tiempo a actividades como navegar por Internet, jugar a videojuegos, y usar el móvil.
- *Abstinencia*: Malestar emocional significativo cuando se interrumpe el uso de tecnologías o se pasa un tiempo sin utilizarlas.
- *Mayor uso del previsto*: Utilización de tecnologías digitales por más tiempo del planeado inicialmente.
- *Deseo, pero incapacidad de dejar de usar tecnologías*: Intentos fallidos de reducir o abandonar el uso de Internet, móviles o videojuegos.
- *Excesivo tiempo en actividades relacionadas con tecnologías*: Dedicar demasiado tiempo a actividades digitales en detrimento de otras obligaciones o intereses.
- *Abandono de otras actividades*: Progresiva sustitución de otras obligaciones y aficiones por el uso de tecnologías y la conducta adictiva se convierte en una prioridad, afectando diversas áreas de la vida, como la familia, la escuela, las relaciones sociales, la higiene personal, el sueño y la alimentación.
- *Seguir utilizando tecnologías a pesar de las consecuencias negativas*: Persistencia en el uso de tecnologías aun sabiendo que está causando daño personal.
- *Pérdida de control*: La adicción se caracteriza por la pérdida de control y la dependencia, donde la actividad adictiva pasa de ser un placer a una necesidad para aliviar el malestar de no realizarla.
- *Ocultación del problema*: Negación de la adicción a las tecnologías, complicando la detección del problema por parte de padres, madres y profesionales, así como, evidencias de adicción incluyen fracaso escolar, aislamiento social, y mentiras reiteradas.
- *Cambios de comportamiento*: La adicción tecnológica provoca cambios emocionales, hábitos alterados y cambios físicos que persisten mientras dure la adicción. También puede ocasionar aislamiento de familia y amigos, irritabilidad, ansiedad, y rechazo al diálogo sobre el problema, junto con autoengaño y justificación de la necesidad de conectarse a Internet.

En ese sentido los factores que influyen en el UPI y las conductas adictivas relacionadas tienen un carácter multifactorial e interfieren con el desarrollo de otras actividades, pudiendo ser perjudiciales para la persona afectada por estar asociados a trastornos que pueden causar cambios emocionales y físicos como los hábitos de vida poco saludables o el aislamiento social y familiar. Pudiendo afirmar que la creciente dependencia de las

pantallas desplaza actividades beneficiosas como el ejercicio físico, la interacción social en persona y el descanso adecuado, esenciales para el bienestar integral, por lo que, “algunos de los riesgos de la pantalla derivan de dejar de hacer tareas sanas que mejoran la atención y la salud física y psicológica” (Rojas Estapé, 2024, p. 301), subrayando la importancia de un uso equilibrado y consciente de la tecnología.

2.3.3. Uso problemático de las tecnologías digitales y la educación

El UPI se ha empezado a relacionar con los resultados académicos negativos en toda Europa donde el uso de dispositivos digitales en las aulas se ha convertido en un arma de doble filo, prueba de ello se puede constatar en los resultados generales de las últimas pruebas PISA 2022 (OCDE, 2023), la OCDE muestra que la integración intencional de tecnología puede mejorar el rendimiento académico, pero el uso recreativo de dispositivos como smartphones puede distraer del aprendizaje y exponer a los alumnos y las alumnas a riesgos como el cyberbullying. También advierte sobre el impacto negativo del uso excesivo de dispositivos digitales en la salud mental de los adolescentes, aumentando la insatisfacción de los menores, así como, empeorando el ambiente de clases, destacando que aproximadamente el 43% de los/as alumnos/as españoles/as de 15 años siente ansiedad sin una pantalla cerca, lo que afecta su rendimiento académico y satisfacción con la vida.

En España, el 33% del estudiantado se distrae con pantallas en el aula, en comparación con el 30% de la media de la OCDE y el 10% de Japón y Corea quienes han tenido los mejores resultados de estas pruebas, aunque desde la misma organización se advierte que la prohibición de móviles en las escuelas puede reducir las distracciones, no es una medida completamente efectiva, pues el 29% de los/as alumnos/as en escuelas con esta prohibición aún utilizan sus móviles varias veces al día (OCDE en Sanmartín, 5 diciembre de 2023); por lo que, se enfatiza la necesidad de estrategias adicionales para fomentar un uso responsable de la tecnología entre los adolescentes.

En el caso de la OCDE (2023) surge la Recomendación del Consejo sobre los niños en el entorno digital, con la finalidad de priorizar el interés superior del menor en todas las actividades relacionadas con su participación en el entorno digital, para identificar y proteger los derechos de niños, niñas y adolescentes en este entorno, tomando las medidas necesarias para hacerlo, promoviendo su participación segura y beneficiosa, asegurándose de que estén empoderados y resilientes frente a los riesgos y beneficios que conlleva.

Destacando la importancia de apoyar a los padres, las madres, tutores/as y cuidadores/as para que puedan evaluar y minimizar los riesgos digitales y optimizar los beneficios para sus hijos e hijas, para asegurarse de que tanto los niños, las niñas y los adolescentes, como sus cuidadores conozcan sus derechos en el entorno digital y tengan acceso a mecanismos para hacerlos cumplir. Estas medidas para proteger a los menores en el entorno digital deben ser proporcionadas, basadas en evidencias, para que sean efectivas en equilibrar la protección con la promoción de la libertad de expresión y otros derechos humanos (OCDE, 2023).

2.3.4. Las familias ante el uso de las tecnologías digitales de sus hijos e hijas

Es indiscutible que la tecnología digital ha adquirido un papel fundamental en la dinámica familiar contemporánea, influyendo en las rutinas diarias y en las relaciones socioafectivas. Tanto los profesionales como las familias se encuentran en un dilema: por un lado, hay optimismo por las oportunidades educativas que brindan estas tecnologías, y por otro, existe preocupación por las posibles consecuencias negativas de

un uso inadecuado. La hiperconectividad y el acceso a información sin un filtro crítico adecuado pueden influir negativamente en la crianza y la educación de los hijos y las hijas (Labrador et al., 2018).

En ese sentido, las familias deben ser un entorno de aprendizaje y apoyo donde se promueva la educación digital y se cultiven habilidades para el uso responsable, contribuyendo al desarrollo positivo de niños, niñas y adolescentes en la sociedad digital actual (Rodrigo, 2015), dado que, los progenitores son los primeros influyentes en las motivaciones y patrones del uso de los dispositivos tecnológicos de sus hijos e hijas, quienes acceden a Internet a edades cada vez más tempranas.

Sin embargo, en la investigación realizada por Andrade et al. (2021) se manifiesta el escaso nivel de supervisión que ejercen las madres y los padres, quizás sin ser conscientes en la importancia de su rol como referentes en el uso de las pantallas y la necesidad de la infancia y la adolescencia del acompañamiento y las normas y límites relacionadas con un uso responsable e higiene digital en el hogar; atendiendo a que solo el 29,1% de los encuestados refiere que sus progenitores les ponen normas sobre el uso de las tecnologías (24% en cuanto al tiempo y el 13,2% en cuanto al contenido al que acceden), señalando que, 1 de cada 4 tienen conflictos todas las semanas por el uso del móvil o las tecnologías digitales; en el caso de la investigación de la Fundación Barrié (2022), el porcentaje de progenitores que establecen normas y límites para el uso de dispositivos asciende al 38,7% (26,1 % en cuanto al tiempo y el 19,1% en cuanto al contenido y el 23,1% sobre las actividades en redes sociales).

Pudiendo relacionar las prácticas de uso problemático o de riesgo con los adolescentes cuyos progenitores no les ponen normas y límites o supervisan el uso que hacen de Internet, así como, entre aquellos cuyos progenitores hacen uso del móvil durante las comidas (36,7%) (Andrade et al., 2021); constatándose que muchas prácticas de riesgo en línea son más comunes entre los menores cuyos padres y madres no supervisan su actividad en el entorno digital (Fundación Barrié, 2022).

En la parte de la investigación cualitativa realizada por la Fundación Barrié (2022) se expone como los padres y las madres son conscientes de las significativas carencias en cuanto a la prevención familiar del UPI y paralelamente, los adolescentes son los primeros en exigir leyes que protejan a los menores y una mayor responsabilidad social, además de normas y límites a nivel familiar; concluyendo que los progenitores actualmente deben reconocer los riesgos del mal uso de las TIC y su impacto emocional y educativo; abandonando actitudes permisivas y abordando el problema con seriedad.

Evidenciando deficiencias en la prevención familiar, destacando que tanto hijos e hijas como progenitores del estudio de la Fundación Barrié (2022) demandan normas y límites referentes al uso de las tecnologías en el hogar desde una edad temprana, además, se enfatiza en la importancia de establecer una comunicación abierta y de confianza entre padres, madres, hijas e hijos como alternativa más efectiva que la prohibición o los sistemas de control parental.

En ese sentido, Labrador et al. (2018) identifica los siguientes factores de protección que ayudan a prevenir y minimizan los riesgos que implican las tecnologías digitales para los menores y que son importantes que los progenitores y educadores potencien:

- Una *buena autoestima*, está demostrado que los menores que se sienten apoyados y protegidos por sus padres y madres tienen mayor nivel de autoestima, siendo más fácil valorar las cualidades propias cuando las personas queridas y próximas les ayudan a verlas, también, es fundamental para una

buena autoestima la adquisición de responsabilidades y autonomía, asumiendo los errores propios de aventurarse en ello, y donde se debe tener en cuenta la escucha activa, el lenguaje positivo, el fomento de la autonomía y el refuerzo positivo.

- El *asertividad*, entendida como la capacidad de expresarse sin herir a los demás, haciéndose respetar y respetando a los demás.
- Las *habilidades sociales*, que son necesarias para relacionarnos adecuadamente e implican aspectos de comunicación verbales y no verbales, siendo la infancia y la adolescencia periodos claves de aprendizaje y las familias el entorno donde más pueden aprender por imitación de sus referentes. Por lo que es fundamental que los progenitores ofrezcan un modelo adecuado de comunicación, así como, valorar los aspectos positivos de los menores, permitiendo la diversidad de opiniones y fomentando situaciones donde los/as menores puedan desarrollar el aprendizaje.
- Las *normas y los límites* aportan estructura y son necesarios para guiar a la infancia para aprender a desarrollarse de la manera más adecuada pues les permite desarrollar la responsabilidad y crecer eventualmente en autonomía, siendo importante a la hora de establecerlas aspectos como: ser coherente, escuchar los puntos de vista, ser claro, plantear las normas en positivo, recordarlas y actuar frente a las transgresiones en caso de que no se cumpla.
- *Alternativas de ocio y tiempo libre*, son una oportunidad para aprender mediante actividades gratificantes. Es crucial que los padres y las madres enseñen a sus hijos e hijas a gestionar su descanso y entretenimiento de manera adecuada, ofreciendo diversas opciones de ocio y motivándolos a participar. Descubrir y fomentar sus intereses, considerando su opinión, es esencial para evitar que vean estas actividades como una obligación.

En ese sentido resulta crucial que aprendamos a dirigir las tecnologías digitales para que beneficien a la humanidad, promoviendo no solo su uso, sino también, fomentando el conocimiento y la reflexión sobre sus posibilidades y limitaciones, buscando minimizar los riesgos y maximizar las oportunidades, como cualquier herramienta, es necesario aprender a hacer un buen uso de ella, (Estévez, 2023), entendiendo que hasta la herramienta más potente y de mejor calidad puede llegar a ser muy peligrosa si no se usa correctamente.

Afirmando que educar hoy implica también enseñar el uso adecuado de la tecnología, estableciendo normas y límites desde edades tempranas y fomentando una buena higiene digital en el hogar, siempre dando el ejemplo. La educación en el uso saludable de las TIC debe ir de la mano con el cuidado de la salud emocional y el fortalecimiento de las competencias humanas (Fundación Barrié, 2022).

Por tanto, es crucial que no solo los/as niños, niñas y adolescentes reciban ayuda y apoyo para hacer un uso responsable de las tecnologías, sino también los padres y las madres. Para desarrollar de forma integral y responsable las funciones educativas y de crianza, es necesario que las familias orienten y acompañen a la infancia en el uso seguro, ético y saludable de las tecnologías digitales (Álvarez et al., 2019; Estévez, 2023; Rodrigo, 2015).

2.3.5. Políticas actuales sobre el uso de las tecnologías digitales de menores

La preocupación por el uso problemático del internet y sus consecuencias asociadas, así como las políticas internacionales y recomendaciones como la de la OCDE (2023) sobre el fomento del uso responsable de las tecnologías digitales empiezan a tener impacto en algunas políticas públicas españolas como es el caso del Proyecto de Ley de Familias (2023), que en su Capítulo VIII, Artículo 26, hace referencia al uso de las TIC en el ámbito familiar, exponiendo que:

Las administraciones Públicas competentes, en colaboración con entidades sociales y privadas, fomentarán el uso seguro, adecuado y positivo de las TIC en el ámbito familiar, incluyendo acciones formativas dirigidas a mejorar las competencias digitales de padres y madres y personas adultas responsables de personas menores de edad, reducir las brechas de género, y fomentar la utilización de filtros parentales que contribuyan a regular el uso que niñas, niños y adolescentes hacen de las TIC en el hogar a fin de preservar sus derechos y su seguridad (p.23).

También, en la Ley Orgánica 8/2021 de Prevención de Violencia Infantil, dedica su Capítulo VIII a las nuevas tecnologías, recogiendo en su Artículo 45, sobre el uso seguro y responsable de Internet expone lo siguiente:

Las administraciones públicas desarrollarán campañas de educación, sensibilización y difusión dirigidas a los niños, niñas y adolescentes, familias, educadores y otros profesionales que trabajen habitualmente con personas menores de edad sobre el uso seguro y responsable de Internet y las tecnologías de la información y la comunicación...Asimismo, fomentarán medidas de acompañamiento a las familias, reforzando y apoyando el rol de los progenitores a través del desarrollo de competencias y habilidades que favorezcan el cumplimiento de sus obligaciones (p. 68688).

Así como en el Anuncio de Consejería de Educación del Principado de Asturias sobre instrucciones de uso de dispositivos móviles en centros educativos, donde se regula el uso de dispositivos móviles en los centros educativos sostenidos por fondos públicos, destacando que los de enseñanza en etapas de Infantil y Primaria serán espacios libres de dispositivos y en los centros de Secundaria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Régimen Especial solo podrán hacer uso de ellos cuando sea por fines didácticos y bajo autorización expresa del profesorado. Destacando la quinta instrucción que dispone que “La consejería de Educación a través de Dirección General de Inclusión Educativa y Ordenación...ofrecerán a las familias espacios de participación y seminarios sobre la utilización de dispositivos móviles, redes sociales e Internet.” (Consejería de Educación del Principado de Asturias, 28 de febrero de 2024, p.2)

El más reciente avance legislativo sobre esta temática ocurrió el pasado 4 de junio de 2024, cuando se aprobó en el Congreso de Ministros el Anteproyecto de Ley Orgánica para la Protección de Menores en los Entornos Digitales, el documento oficial del anteproyecto de ley todavía no es de dominio público, aun así, en la plataforma del Ministerio de la Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes (4 de junio de 2024) y en distintos medios de comunicación como, El País (Torres Menárguez, 3 de junio de 2024 y Torres Menárguez, 4 de junio de 2024), La Nueva España (Pereda, 3 de junio de 2024 y Pereda, 4 de junio de 2024), El ABC (Europa Press, 4 de junio de 2024), entre otros, se expone que la Ley pretende establecer un nuevo marco jurídico integral para garantizar la seguridad y el bienestar de los menores en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, reconociendo el creciente papel de la tecnología en la

vida diaria de los niños, las niñas y los adolescentes, esta ley busca prevenir y mitigar los riesgos asociados con el entorno digital mientras se promueve un uso seguro y responsable.

Siendo uno de los pilares de la ley la promoción del acceso seguro y responsable a Internet, mediante el desarrollo de campañas de educación y sensibilización dirigidas a menores, familias, educadores y profesionales que trabajan con menores. Estas campañas se enfocan en el uso seguro de Internet y las TIC, destacando la importancia de proteger la privacidad y la seguridad en línea. Cabe subrayar en esto, la importancia de la formación y el apoyo a las familias, donde se propone promover actividades encaminadas a la educación en ciudadanía digital y alfabetización mediática, lo que incluye la difusión de información a padres, madres o tutores legales, así como a equipos docentes y sanitarios, sobre el uso adecuado de los dispositivos digitales y su impacto en el desarrollo de los niños. La legislación aborda problemáticas específicas como el ciberacoso y las ciberagresiones, así como, el establecimiento de medidas de control parental para ayudar a prevenir y gestionar estos riesgos, y las campañas educativas y formativas incluirán información y estrategias para identificar y abordar el ciberacoso, protegiendo así a los menores de posibles daños.

La Ley también pretende impulsar la investigación sobre los efectos de la tecnología en el desarrollo cognitivo y emocional de los menores, promueve el desarrollo de estudios relacionados con la infancia y la adolescencia, y su uso de las tecnologías digitales, así como, del impacto del consumo de pornografía en los menores. También pretende desarrollar un plan nacional que incluirá una serie de medidas y programas destinados a mejorar la protección de los menores en el entorno digital, mediante la aplicación de controles parentales (protección avanzada), la creación y difusión de recursos y contenidos educativos.

Por lo que pretende ser una respuesta integral a los desafíos sociales, físicos, emocionales, educativos y sanitarios que plantea el UPI por parte de los menores. Al combinar la educación, la formación, la investigación y la regulación, esta Ley busca crear un entorno digital seguro y enriquecedor para los niños, las niñas y adolescentes, asegurando su bienestar y desarrollo integral.

En ese sentido, las legislaciones reconocer la importancia de promover el uso seguro y responsable de las tecnologías digitales dentro del entorno familiar, dado que se considera el entorno principal donde los niños, las niñas y adolescentes desarrollan sus primeras habilidades y hábitos; siendo importante el apoyo y educación tanto de menores como de adultos, dado que los progenitores tienen un papel fundamental en guiar y apoyar a sus hijos e hijas para que usen la tecnología de manera segura y saludable, lo que es crucial para prevenir situaciones de riesgo y garantizar un entorno digital seguro para todos los miembros de la familia.

En conclusión, queda de manifiesto las necesidades formativas parentales en el uso de las tecnologías digitales en la sociedad actual, destacando que la rápida evolución tecnológica y la creciente dependencia de dispositivos digitales exigen que los padres y las madres estén bien informados y capacitados para guiar a sus hijos e hijas de manera efectiva. La relevancia de esta formación se refleja en su inclusión en legislaciones europeas y nacionales, estas normativas subrayan la importancia de proteger a los menores en el entorno digital y destacan la responsabilidad de los progenitores en esta tarea; desde la educación y la prevención y con el objetivo final de empoderar a los padres y las madres con las herramientas que les permita gestionar el uso de la tecnología, así como, fomentar un entorno más seguro y educativo para los/as niños,

niñas y adolescentes, contribuyendo a su desarrollo integral y bienestar digital y personal.

3. Metodológico de la investigación

3.1.Método de investigación

La metodología de investigación se aborda desde un enfoque cualitativo, con el propósito de comprender los fenómenos desde los hechos (Arias, 2004) y realizades del contexto actual sobre la temática, partiendo de la información y recopilación bibliográfica y los datos cuantitativos de las investigaciones recientes (Andrade et al., 2021; Fundación Barrié, 2022; Instituto Nacional de estadística, 2023; OCDE, 2023); expuestos anteriormente en el apartado de familias en la era digital del marco teórico.

El diseño de esta investigación cualitativa se fundamenta en la exploración detallada y profunda de las percepciones y experiencias de progenitores y profesionales sobre el uso de tecnologías digitales por parte de menores en edad escolar. Este enfoque permite captar matices y comprensiones complejas.

La investigación adopta un enfoque fenomenológico, centrado en comprender las vivencias subjetivas de los participantes en relación con el uso de tecnologías digitales por parte de menores. Según Creswell (2013), el paradigma cualitativo es adecuado para estudios que buscan entender experiencias y percepciones personales en contextos específicos, permitiendo una comprensión rica y detallada de los fenómenos en estudio.

El método cualitativo es particularmente útil para los objetivos de este estudio (descritos a continuación), que buscan explorar percepciones y experiencias, identificar estrategias y desafíos, y analizar opiniones y preocupaciones en contextos específicos. Especialmente por las sus características de (Creswell,2013):

- *Flexibilidad:* Adaptar las preguntas y el enfoque de la investigación según las respuestas y situaciones emergentes.
- *Profundidad de Análisis:* Explorar en detalle las experiencias y perspectivas de los participantes
- *Contextualización:* Comprender cómo los contextos específicos influyen en las percepciones y experiencias de los individuos.

En ese sentido, se pretende comprender las necesidades formativas de los progenitores en relación con el acompañamiento del uso responsable de sus hijos e hijas, por medio de la recopilación de datos cualitativos de padres, madres y profesionales que intervienen con familias, intentando comprender en mayor profundidad la realidad social a la que se enfrentan las familias en esta temática.

3.2. Objetivos e hipótesis de la investigación

3.1.1. Objetivos Generales

- Explorar las percepciones y experiencias de progenitores y profesionales que intervienen con familias sobre el uso que hacen los menores de las tecnologías digitales.
- Identificar las estrategias y los desafíos en la promoción y acompañamiento del uso responsable de las tecnologías digitales en los contextos familiares.

3.1.2. Objetivos Específicos

- Describir las prácticas y necesidades actuales de los padres en la supervisión y gestión del uso de tecnologías digitales que hacen sus hijos.
- Analizar las opiniones de profesionales que intervienen con familias sobre las características del uso que hacen los/as menores de las tecnologías digitales y las necesidades formativas de los progenitores para acompañarlos/as en ese proceso.
- Identificar las preocupaciones de los progenitores con respecto al uso de las tecnologías digitales que realizan sus hijos e hijas.
- Examinar las percepciones y enfoques de progenitores y profesionales sobre la educación en uso responsable de las tecnologías digitales de los menores.

3.1.3. Hipótesis

- Los progenitores y profesionales que intervienen con familias identifican la necesidad formativa en el uso responsable de las tecnologías digitales para acompañar mejor a los/as menores.
- Los progenitores subestiman la influencia que tienen las tecnologías digitales en el comportamiento y desarrollo de los/as menores.
- Existe preocupación y desconocimiento sobre el acompañamiento de los menores en el uso responsable de las tecnologías digitales.

3.3. Dimensiones de evaluación

En el marco de la presente investigación, se han identificado y considerado diversas variables esenciales para evaluar las necesidades formativas de los progenitores sobre el acompañamiento de sus hijos e hijas en el uso responsable de las tecnologías digitales, que se detallan a continuación en la Tabla 1., con sus respectivas definiciones.

Tabla 1.

Dimensiones de evaluación.

Dimensiones de contenido.	Definiciones.
Uso de las tecnologías digitales.	<u>El uso responsable de las tecnologías:</u> implica un uso que por sus características (cantidad, frecuencia, tipo de contenido, etc.) no tiene consecuencias negativas para la persona ni para su entorno, uso desde el autocontrol y sin interferir con las actividades de la vida. <u>El uso irresponsable de las tecnologías:</u> se caracteriza por tener consecuencias negativas para la persona y/o su entorno. El mal uso puede asociarse con uso incontrolado o adictivo y/o por la cantidad, frecuencia y tipo de contenido o actividad que se realice.
Seguridad y privacidad en el	<u>La seguridad digital:</u> son las prácticas y medidas diseñadas para proteger dispositivos, redes y datos de accesos no autorizados, ataques cibernéticos, y daños.

mundo digital.	<u>La privacidad digital:</u> se refiere a la capacidad de controlar cómo se recopila, utiliza, y comparte la información personal en línea. Es el equilibrio saludable entre el uso de tecnologías digitales y otros aspectos de la vida diaria, asegurando que la interacción con dispositivos no afecte negativamente la salud física, mental y emocional.
Bienestar digital.	Implica una gestión del tiempo adecuado (regulado y limitado), teniendo en cuenta la salud física (higiene corporal y pausas de movimiento y descanso ocular), así como la salud emocional (conexiones positivas), realizar actividades fuera del mundo digital y tener consciencia sobre el tiempo y tipo de contenido que se consume.
Contenido inapropiado para la infancia y adolescencia.	Se refiere a cualquier material disponible en plataformas digitales que puede ser perjudicial para niños, niñas y adolescentes. Algunos de estos contenidos son: la pornográfica, material sexual explícito, la violencia, el lenguaje vulgar y ofensivo, el Bullying y el ciberacoso, los contenidos sexistas, la información falsa, las autolesiones, los comportamientos suicidas, el consumo de drogas o conductas adictivas, la discriminación, el odio, entre otros.

Tabla de elaboración propia.

3.4. Población y muestra

La población considerada para el estudio fueron progenitores con hijos e hijas en la etapa educativa obligatoria con especial interés en la temática de formación para el uso responsable de las tecnologías digitales de los menores y profesionales que intervienen con familias del territorio asturiano.

La técnica de muestreo implementada fue de tipo de conveniencia, teniendo acceso a profesionales que intervienen con familias en los Servicios Sociales del Área I, pudiendo entrevistar a nueve profesionales (trabajadoras y educadoras sociales), además de otras cinco profesionales que participaron en el grupo de discusión, con las siguientes titulaciones: Psicóloga, Abogada, Orientadora Educativa, Trabajadora Social y Socióloga y Trabajadora Social, en los anexos (Anexo 1.) se recogen también las edades, el puesto de trabajo y los años trabajando con familias, así como, la transcripción completa del grupo de discusión, para un total de catorce profesionales que intervienen con familias con diferentes titulaciones y puestos de trabajo.

En el caso de los progenitores, se tuvo acceso a dos sesiones formativas sobre la temática de la investigación, la primera en el Centro Educativo La Paloma en Castropol, en la que acudieron catorce madres y tres padres y el segundo en el Instituto de Educación Secundaria Elisa y Luis Villamil en Vegadeo, en el que acudieron trece madres, para un total de veintisiete progenitores, además, se recopilaron respuestas cualitativas del cuestionario de evaluación de competencias parentales para el acompañamiento de hijos e hijas en el uso responsable de la tecnología digital. (la inclusión de los datos cuantitativos de este cuestionario tuvo que ser excluidos del estudio por falta de una muestra representativa de la población).

3.5. Técnicas de recogida de información

La visión de las profesionales:

- Grupo de discusión de profesionales que trabajan con familias.
- Pregunta a las Profesionales de los Ayuntamientos del Occidente de Asturias.

La visión de las familias.

- Observación participante y evaluación con diario de campo de dos sesiones/talleres para progenitores sobre uso responsable de las tecnologías digitales.
- Comentarios extraídos de pregunta abierta en el cuestionario de evaluación de competencias parentales para el acompañamiento de hijos e hijas en el uso responsable de la tecnología digital.

3.6. Análisis de Datos

Los datos recopilados serán analizados utilizando el método de análisis temático. Este proceso incluirá las siguientes etapas:

- *Transcripción:* Se realizó una transcripción textual de las preguntas a profesionales, los comentarios de los progenitores recogidos en la observación participante y del grupo focal que fue grabado (con el consentimiento de las participantes).
- *Codificación inicial:* Las transcripciones fueron hechas y revisadas; y se organizaron y clasificaron según las dimensiones de la investigación (Tabla 1.).
- *Extracción de los resultados según las dimensiones:* Se extrajeron los resultados identificados y clasificados previamente según las dimensiones.
- *Interpretación:* Se interpretaron los resultados obtenidos en la investigación para extraer las conclusiones, proporcionando una comprensión profunda de las experiencias y percepciones de los participantes.

3.7. Confidencialidad y Aspectos Éticos

El estudio ha seguido los principios éticos en ciencias sociales publicados por la Comisión Europea (2018), asegurando el respeto por la dignidad, derechos y bienestar de los participantes, así como la integridad científica y la responsabilidad social. Además, se ha cumplido con la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (2018), implementando todas las medidas necesarias para proteger la privacidad de los datos personales y garantizar el derecho a la protección de datos de los participantes. Esto incluye la obtención del consentimiento informado, el manejo seguro y anónimo de la información, y la transparencia en la comunicación de los resultados.

3.8. Resultados obtenidos de la Investigación

La visión de las profesionales:

Resultados del grupo de discusión de profesionales que trabajan con familias, clasificados por las dimensiones de evaluación, la transcripción completa se aloja en los anexos (Anexo 1.)

Uso de las tecnologías digitales

- El acceso temprano y la falta de control por parte de los progenitores: Los/as menores acceden a la tecnología desde una edad muy temprana, facilitado por los adultos, que no ejercen suficiente control ni supervisión sobre el uso y contenido que manejan *“lo que observo es que hay poco o ningún control, sobre lo que pueden estar haciendo”*.
- La presión social y educativa: Existe una presión social y escolar para que los niños y las niñas tengan dispositivos electrónicos, lo que hace difícil negarles el acceso sin aislarlos de sus compañeros/as *“Te lo piden ya hasta en los colegios, tienes que tener tablet, en algunos colegios ya no funcionan ni siquiera con libros de texto o de papel”*.
- El uso excesivo y poca la educación para el uso responsable de la tecnológica: Los/as jóvenes pasan muchas horas usando sus dispositivos, pero no necesariamente con fines educativos, se evidencia una carencia en la enseñanza del uso productivo y responsable de la tecnología digital, tanto en casa como en la escuela *“Los chicos y las chicas nunca se habían parado a mirar, no tenían ni idea, una media en aquel grupo de siete/ ocho horas diarias de uso del móvil”*.
- El impacto en la atención y el comportamiento: El uso constante de dispositivos afecta la capacidad de concentración y la atención de los estudiantes *“¿cómo se puede concentrar estando con el móvil delante?” “cada vez eran más cosas que restaban más atención y más preparación, ósea, es que al final todo como que no se, es imposible que se centren”*.
- El consumismo tecnológico: Los/as niños, niñas y adolescentes están influenciados por un consumismo tecnológico que prioriza tener el último modelo de dispositivos *“casi todos los peques tienen un móvil tan bueno o mejor que el que puedan tener sus padres”*.
- El acompañamiento en el uso de los dispositivos: Se destaca la importancia de acompañar a los niños y las niñas en el uso de la tecnología y darle un enfoque educativo, aprovechando los contenidos para desarrollar vínculos y fomentar la reflexión *“Yo descubrí que la única forma en la que puedes de verdad producir un cambio en la vida de los niños es acompañarlos cuando están en presencia de sus padres, para que puedan desafiar su criterio”*.
- La autoridad y regulación parental: Es fundamental que los padres ejerzan su autoridad para regular el contenido que sus hijos e hijas consumen y enseñarles a tomar decisiones responsables *“tenemos la autoridad para decir, tú ahora no lo vas a ver y no lo vas a ver, porque yo, que soy tu madre, sé que no tienes las herramientas, entonces te lo prohíbo, y no pasa nada” “Tenemos que aprender a regular nosotros nuestro propio funcionamiento antes de intentar imponer algún tipo de criterio”*.
- El desarrollo de criterio y valores: La educación debe enfocarse en preparar a los niños y las niñas para pensar críticamente, tomar decisiones informadas y desarrollar valores que complementen su conocimiento cognitivo *“creo que tenemos que ir construyendo con ellos la fuerza de voluntad” “Lo único que sabes que vas a poder dejarle a tus hijos y a los seres queridos tuyos es la oportunidad de tener un criterio que les salve de todo eso” “Lo que sí tenemos es el potencial de preparar las cabezas de las personas para pensar y para aprender a tomar decisiones.”*

- Reflexión social y compromiso: la sociedad debe reflexionar sobre el uso de la tecnología y comprometerse a adoptar nuevas formas de educación y regulación que promuevan el bienestar común *“yo creo que lo que tenemos que partir es del compromiso también individual, empezar a pensar y hacer las cosas de otra manera, ¿no? Y con eso, yo creo que podemos proyectar expectativas positivas”*

Seguridad y privacidad en el mundo digital

- La dificultad en el control del uso de dispositivos digitales: los padres y las madres encuentran difícil controlar el uso de móviles por parte de los hijos y las hijas; incluso con intentos de supervisión, los niños suelen encontrar formas de eludir las restricciones *“yo no me veo en la situación de poder controlar un móvil, de ver cómo, yo creo que sí, aunque yo lo intentase hacer, ellos ya verían cómo saltarse todo eso.”*
- Restricciones de los menores: Las comprobaciones de edad en muchas páginas web son inadecuadas, permitiendo el acceso sin una verificación real y muchas veces son los propios progenitores quienes facilitan ese acceso, aunque los menores no tengan la edad recomendada para hacerlo *“Yo misma, para acceder a una aplicación para mis hijos, les he puesto la edad necesaria para que les permitan entrar.”*
- La vulnerabilidad de los/as menores: Los niños y las niñas están particularmente indefensos frente al control masivo y la manipulación de datos en internet; los propios adultos enfrentan dificultades para proteger su privacidad, lo que complica aún más la protección de los niños y las niñas *“¿cuánta protección tenemos de nuestra propia privacidad?” “¿Cómo van a defenderse los niños de ese control masivo?”*.
- Los controles y la publicidad: Los usuarios son constantemente monitoreados y dirigidos por la publicidad y los mensajes que reciben en línea, los datos son constantemente recopilados y monitoreados mediante cookies y otras herramientas, lo que resulta en una falta de control sobre la información personal *“Estás hablando de alguna cosa en un momento puntual y después abres cualquier aplicación y te aparecen anuncios relativos a eso. Yo creo que estamos más que controlados”*.
- Relaciones virtuales vs. reales: Los/as niños, niñas y adolescentes están formando amistades y relaciones en línea, que a menudo son irreales o con desconocidos, lo que puede dificultar su capacidad para interactuar socialmente en la vida real *“No os imagináis la cantidad de chicos y chicas que entablan amistades irreales, ósea, tienen grandes dificultades en la parte social, en la vida real, y entonces se relacionan virtualmente, pero claro, que ni siquiera sabes con quién lo están haciendo”*.
- Impunidad en la comunicación virtual: La comunicación a través de pantallas puede dar una falsa sensación de impunidad, permitiendo a los/as niños/as actuar sin enfrentarse a las consecuencias emocionales y sociales que tendrían en interacciones cara a cara *“no le pesa nada decirle a un compañero, que no le pasa nada, porque como le ha dicho a través una pantalla, apaga y se acabó, ya no tiene ningún conflicto moral, apagas y fin. Pero cuando tienes que decir eso a la cara tiene como otra repercusión. Estamos reemplazando, hacernos cargo de nuestras acciones y nuestras emociones, nuestros pensamientos, porque la virtualidad te da como una inmunidad, una falsa impunidad”*.

Bienestar digital

- Uso ineficiente del tiempo y falta de estimulación: Los/as niños, niñas y adolescentes pasan una cantidad significativa de tiempo en actividades vacías o poco estimulantes en sus dispositivos móviles, lo que no contribuye al desarrollo de redes neuronales ni a habilidades cognitivas significativas, por el contrario, este tiempo se dedica a juegos con poca finalidad educativa o social, *“la cantidad de tiempo que utilizan para no hacer nada es impresionante”*.
- Comportamiento de imitación por el uso que hacen los adultos: Los adultos también muestran un comportamiento adictivo y consumista hacia la tecnología, lo que es observado e imitado por los niños y las niñas. La desconexión y el uso excesivo del móvil no solo afectan a los jóvenes, sino también a los adultos, que recurren a la tecnología para relajarse o desconectar, perpetuando así un ciclo de dependencia tecnológica, *“yo no sé si es que al limitarnos a ellos también nos tendríamos que limitar nosotros, porque los adultos estamos, las personas adultas estamos igual con el móvil todo día, todo el día, entonces los adolescentes hacen lo que ven”*.
- La sociedad adicta y su necesidad de autorregulación: Existe un reconocimiento de que tanto adultos como niños y niñas forman parte de una sociedad adicta a la tecnología. Para abordar esta adicción, es fundamental que los adultos aprendan a regular su propio uso de la tecnología antes de imponer restricciones o guías a los más jóvenes *“creo que es una sociedad adicta” “Tenemos que aprender a regular nosotros nuestro propio funcionamiento antes de intentar imponer algún tipo de criterio”*
- Erosión de las habilidades sociales y de la empatía: La tecnología, especialmente las redes sociales, está reemplazando las interacciones cara a cara, resultando en una disminución de las habilidades sociales, la empatía y la capacidad de expresar sentimientos entre los jóvenes. Las relaciones virtuales no proporcionan el mismo nivel de conexión y apoyo emocional que las relaciones reales *“El tema sentimientos o el tema pensamiento crítico es como si se estuvieran anestesiando poco a poco con la tecnología. Entonces, ni son capaces de expresar sentimientos entre ellos...No se preocupan por el de al lado, porque es que ni lo están viendo”” La despersonalización es absoluta”*
- Desconexión de la realidad y vínculos líquidos: La inmersión en un mundo virtual puede llevar a una disociación de la experiencia real, donde las identidades y vínculos son volubles y superficiales, esta disociación puede contribuir a problemas psicológicos y a la creación de vínculos menos estables y significativos, *“Incluso algunos compartiendo el mismo juego, y están al lado, no se miran, no se hablan, no comparten nada, como te descuides, acaban peleándose, enfadados por el juego”*.
- Importancia del vínculo humano y calidad del tiempo: Se resalta la necesidad de dedicar tiempo de calidad en actividades humanas y familiares alejadas de la tecnología; lo que es esencial para el desarrollo emocional y cognitivo saludable *“Piden también que juguemos con ellos, pero jugar con ellos es cansado, ¿verdad? Es ocupar tiempo tenemos que estar ahí, porque mientras que están ellos en el móvil nosotros podemos hacer otra cosa, a lo mejor estar en el nuestro”*.
- Establecer límites claros sobre el uso de la tecnología y promover actividades alternativas: Para contribuir a un mejor bienestar digital, *“bienestar digital, yo*

creo que no estamos preparados, porque no conocemos las tecnologías, no sabemos dar un uso adecuado, yo no sé dar un uso adecuado a las tecnologías”

- El riesgo de psicopatologías: Hay preocupación sobre el posible aumento de brotes psicóticos y otras patologías mentales debido al consumo excesivo de tecnología y la disociación de la realidad; aunque aún no hay datos concluyentes por la poca trayectoria de las tecnologías digitales en nuestras vidas, aun así, se plantea la hipótesis de que el uso intensivo de la tecnología, combinado con otros factores, podría llevar a una sociedad más enferma *“Mi gran temor es que vengan generaciones con alta propensión a la psicopatía”*.
- Necesidad de educación y de reflexión para abordar estos problemas: Se requiere una reflexión profunda y una educación adecuada sobre el uso responsable de la tecnología; es crucial que tanto el profesorado como los padres y las madres jueguen un papel activo en enseñar y modelar un uso equilibrado y saludable de los dispositivos tecnológicos en los/as niños, niñas y adolescentes.

Contenido inapropiado para la infancia y la adolescencia

- Falta de filtros y acceso a contenidos inapropiados para la infancia: debido a la falta de filtros efectivos en internet las redes sociales y otras plataformas en línea no ofrecen las barreras necesarias para proteger a los/as niños, niñas y adolescentes de información y contenido perjudicial *“Nada impide que un menor pueda acceder a contenidos inapropiados” “Un día entrará, si te quieres suicidar tienes que tomar esto, si quieres dejar de comer, puedes hacer esto. Los contenidos no están filtrados y eso a mí me aterroriza”*.
- Impacto del consumo y de la desinformación: Las redes sociales actúan como herramientas poderosas para el consumo masivo y la perpetuación de desinformación, los menores son expuestos a corrientes de pensamiento peligrosas, discursos de odio y bulos, lo que afecta negativamente su percepción y entendimiento de la realidad, quienes al no tener un criterio formado son especialmente vulnerables a estas influencias *“se generan también hasta, corrientes de pensamiento que son tremendamente peligrosas”*.
- Educación y supervisión parental insuficiente: Existe una desconexión entre el tiempo en que los padres y las madres consideran apropiado hablar de ciertos temas y el momento en que los niños y las niñas ya han sido expuestos a ellos a través de internet. Esta brecha provoca que los menores reciban información sensible sin la guía adecuada, afectando su comprensión y procesamiento de dicha información *“los está educando la red, en los temas que tendrían que estar los padres” “lo que pasa es que muchas veces esos contenidos les llegan antes de esa conversación”*.
- Exposición a contenidos explícitos y violentos: Los menores no solo tienen acceso a la pornografía, sino que también se normaliza y erotiza la violencia a través de estos contenidos, esto plantea un riesgo grave para su desarrollo emocional y psicológico, ya que pueden internalizar valores y comportamientos dañinos *“Mi gran temor es que esto no solamente les exponga el porno, que me parece, sí, es una aberración, pero me parece más aberrante que se haya normalizado y erotizado la violencia”*.
- Dificultad en el control y la supervisión: Aunque los padres pueden intentar prohibir ciertos contenidos en casa, los menores aún pueden acceder a ellos a través de sus grupos de amigos y redes sociales, esto hace que el control parental

sea insuficiente en muchos casos *“Sí, pero lo prohíbes tú en casa, pero van a tener acceso cuando estás en el grupo”*.

Resultados de las preguntas a las profesionales de los Servicios Sociales del Occidente asturiano, las respuestas se recogen en los anexos del trabajo (Anexo 2.)

- Se resalta la preocupación por la falta de control parental sobre el uso de los móviles por parte de los menores y la percepción de que algunos progenitores no tienen herramientas para poner límites en el uso de los móviles de sus hijos e hijas, lo que resulta preocupante para las profesionales *“los menores que tienen móviles, los tienen como suyos y los padres muchas veces no se ven en el derecho de controlar o limitarles el uso, porque el móvil es de su hijo, me han llegado a decir “¿Cómo le voy a decir que no puede llevar el móvil a la habitación?” y eso como profesional me genera gran preocupación”*.
- Se observa una creciente necesidad de que los progenitores se informen y establezcan límites en los usos de las tecnologías digitales, así como, el sentimiento de estar desactualizados en esta temática *“veo cada vez más la necesidad, los padres me comentan que tienen que ponerse al corriente para poder estar a la par con sus hijos y de marcar los límites”*.
- Se considera imprescindible regular el acceso a internet desde la etapa escolar primaria *“me parece imprescindible para la etapa escolar, incluso desde primaria, el acceso a internet sin limitaciones tiene gran repercusión en las conductas futuras de los adolescentes”*.
- Se confirma que los padres y las madres del instituto demandan información y formación sobre el uso y abuso de las tecnologías digitales, así como el uso responsable de las redes sociales *“Los padres del instituto nos pedían información y formación en esta temática de los usos y abusos de las tecnologías digitales y enseñar a los padres a usar las redes de forma responsable, hay demanda por parte de los padres en esto”*.
- Se destacan los efectos negativos del contenido sexista y violento en la conducta futura de los/as adolescentes, que pueden perpetuar la violencia de género *“el contenido sexista y violento que ven y que aparece en muchos videojuegos, que luego pueden perpetuar violencia de género”*.
- Se afirma que en la escuela se abordan los peligros de las redes sociales desde acciones dirigidas a los menores con intervenciones de Sanidad y Seguridad (Guardia Civil), pero menos para progenitores *“es un tema muy importante, al cole ha ido la Guardia Civil a dar charlas sobre abuso de redes por los jóvenes, sobre adicciones, abusos y así”*.
- La propuesta es vista como útil, importante, interesante y necesaria para todos los progenitores, especialmente para padres y madres permisivos/as como para aquellos que están más involucrados y preocupados por el tema *“a mí me parece importante e interesante” “es una propuesta interesante y necesaria”*.

La visión de las familias

Resultado de los comentarios extraídos de pregunta abierta en el cuestionario de evaluación de competencias parentales para el acompañamiento de hijos e hijas en el uso responsable de la tecnología digital, alojados en anexos (Anexo 3.)

- El uso excesivo de pantallas puede causar adicción a los videojuegos, lo que resulta en problemas para la sociedad, la familia y la salud emocional. *“El uso de pantallas daño el cerebro de mi hijo se hizo adicto a los videojuegos y un problema tanto para la sociedad, familia, como para su salud emocional deberían estar PROHIBIDOS en un mundo donde no se saben usar igual que las drogas en la misma escala PROHIBIDOS.”*
- Existe una preocupación por ayudar a los hijos y las hijas a enfrentar una sociedad compleja, llena de información y peligros *“Mi preocupación es ayudar a mis hijos en esta sociedad tan complicada que les ha tocado vivir. En la cual hay tanta información y peligros.”*
- Se busca la manera de hacer comprender a los hijos y las hijas el peligro de la adicción al móvil *“Como poder hacerles ver el peligro de una adicción al móvil”.*
- Hay inquietud por el tiempo que los menores pasan en redes sociales, lo cual impide una adecuada formación. Se desearía que los hijos dedicasen más tiempo a la lectura y otras actividades de vida saludable *“Me preocupa especialmente el tiempo que pierde el menor en redes sociales, lo que le impide dedicar ese tiempo a formarse adecuadamente. Me gustaría que mis hijas dedicaran más tiempo a la lectura.”*

Resultados de la Observación Participante mediante la evaluación con diario de campo de dos sesiones/talleres para progenitores sobre uso responsable de las tecnologías digitales, clasificados por las dimensiones de evaluación, las evaluaciones se encuentran recogidas en los anexos (Anexo 4. y Anexo 5.)

Uso de las tecnologías digitales

- No se considera adecuado utilizar el móvil como un premio, pues puede generar una relación problemática con el dispositivo.
- Los niños y las niñas tienden a distraerse con el chat y las videollamadas mientras deberían estar haciendo sus deberes, lo que dificulta el control parental sobre su uso del Chromebook y los niveles de atención y concentración de la infancia.
- Es necesario que los padres y las madres se eduquen primero a sí mismos y regulen su propio uso del móvil para dar un buen ejemplo a sus hijos e hijas.
- Gestión del tiempo vs. prohibición, existe una discusión sobre si es mejor gestionar bien el tiempo que los niños y las niñas pasan con el móvil o simplemente prohibirlo. La buena gestión del tiempo es clave, aunque algunos progenitores consideran que la prohibición puede ser más efectiva en ciertos casos.
- Los niños y las niñas no tienen la capacidad de gestionar por sí solos dispositivos tecnológicos sin una adecuada educación, formación, acompañamiento y supervisión por parte de los adultos.
- Los padres y las madres también pueden pasar mucho tiempo en el móvil sin darse cuenta, lo que refleja la necesidad de autocontrol y concienciación sobre el uso del tiempo.

- Hay un debate sobre la necesidad de llevar móviles al instituto, aunque actualmente está prohibido y no sea necesario, otros mencionan que algunos profesores lo utilizan como herramienta educativa.
- Se sugiere como medida previa a tener móviles que los padres y las madres deberían ponerse de acuerdo entre ellos sobre la edad de dar móviles, con sugerencias entre los 14 y los 15 años, argumentando que, si la mayoría no los tiene, no se sentirán aislados.
- Algunos progenitores no tienen redes sociales y no consideran ese mundo importante, pero deben entender que sus hijos e hijas lo perciben de manera diferente; les representa un reto educar en el equilibrio de uso.
- Hay padres y madres que consideran crucial que los hijos y las hijas tengan móviles en situaciones específicas, como excursiones de fin de curso o desplazamientos largos, para mantenerse comunicados en caso de emergencia
- La educación y los límites que se establecen en el hogar son fundamentales, se argumenta que los problemas de uso excesivo de pantallas no son culpa de la adolescencia o de la tecnología, sino de la falta de control y educación en casa.

Seguridad y privacidad en el mundo digital

- Los progenitores afirman que tienen dificultades estar constantemente supervisando y aprendiendo con sus hijos e hijas sobre cada nueva aplicación, lo que puede ser agotador y desafiante.
- Los hijos y las hijas suelen saber más sobre las tecnologías y aplicaciones que los propios padres y madres, lo que crea una brecha de conocimiento que dificulta la supervisión efectiva.
- Un incidente específico demuestra los riesgos de privacidad en las plataformas de chat, donde los mensajes pueden ser capturados y compartidos sin consentimiento, causando problemas entre los usuarios.
- Las plataformas digitales no son tan seguras como parecen; lo que se comparte en chats personales puede ser accesible para otros, por lo que se debe tener precaución al poner información sensible.
- El entorno digital es relativamente nuevo y carece de reglas claras de comportamiento, acciones como reenviar mensajes o hacer capturas de pantalla no están claramente reguladas socialmente, lo que puede causar malentendidos y conflictos.
- Dada la falta de normas establecidas, es crucial que los padres den el ejemplo en el uso responsable y ético de las tecnologías digitales para enseñar a sus hijos e hijas a comportarse adecuadamente en estos entornos.

Bienestar digital

- Se destaca que, aunque las tecnologías sean configurables, la comunicación abierta y la escucha activa son fundamentales en la relación entre padres/madres e hijos/as.
- Existe preocupación por la higiene corporal y las malas posturas que adoptan los/as niños/as al jugar a la consola, lo que puede afectar su salud física.
- Existe preocupación por el posible aislamiento social de los/as niños/as que no tienen móvil, especialmente si sus compañeros/as sí lo tienen, lo que puede

afectar su integración. Existe la misma preocupación de aislamiento por parte de los niños y las niñas que tienen móviles y que no interactúan con su entorno.

- Algunos padres y madres se sienten culpables cuando ponen límites a sus hijos sobre el uso de los dispositivos móviles.
- Se compara la prohibición del uso excesivo de tecnologías con la prohibición de ciertos alimentos por salud, argumentando que es una medida de protección más que una restricción.
- Los adolescentes suelen tener conflictos debido a malentendidos en las comunicaciones por chats, ya que es difícil interpretar el tono y la intención de los mensajes, lo que puede generar disputas innecesarias.

Contenido inapropiado para la infancia y la adolescencia

- El concepto de contenido inapropiado para la infancia resulta amplio, subjetivo y poco claro para los progenitores, con respecto a lo que es o no es, dado que casi cualquier contenido hoy en día puede tener estos elementos.

3.9. Conclusiones de la Investigación

Sobre la dimensión del uso de las tecnologías digitales, se muestra una clara preocupación por el acceso prematuro que tiene la infancia a los dispositivos digitales sin los recursos suficientes para hacer un uso responsable de estos, muchas veces motivado por los propios progenitores, quienes manifiestan dificultades para ejercer suficiente supervisión o carencias en recursos para poder acompañar a sus hijos e hijas en estas funciones. Agravando la situación por la presión social que ejerce el temor de ser excluido del grupo por no tener móvil propio, al igual que, la educación con dispositivos digitales como *Chromebooks* o *tablets*, lo que ha influenciado el acceso prematuro sin los recursos suficientes por parte de la infancia para hacer un uso seguro de estas herramientas, que contribuye a un uso excesivo y no productivo de estos dispositivos, afectando negativamente la atención y el comportamiento de los estudiantes.

En consecuencia, se manifiesta como el uso excesivo de pantallas y la falta de control y educación sobre la tecnología digital pueden llevar a problemas significativos tanto para los menores y las menores como para la sociedad en general; afectando la salud física, la salud mental, el desarrollo cognitivo y relacional de los niños y las niñas, por lo que actualmente resulta clave no solo favorecer el uso, sino educar para prevenir el abuso de las tecnologías digitales. En ese sentido es representativo que padres, madres y profesionales manifiesten la necesidad de promover un nuevo modelo que favorezca el bienestar común de la sociedad y más concretamente de la infancia, lo que supone prevenir conductas problemáticas antes de tener acceso a los dispositivos digitales, para lo cual, los progenitores deben aprender a autorregular su propio uso, porque son ejemplo y referentes para sus hijos e hijas, desde la formación y la adquisición de recursos parentales suficiente para hacer frente a un uso responsable de la tecnología digital, mediante el acompañamiento, el apoyo y las normas y los límites claros.

Sobre la variable de seguridad y privacidad en el mundo digital, ha quedado de manifiesto la vulnerabilidad de los menores en este entorno, quienes se ven indefensos frente al control y manipulación de sus datos, contenidos y seguridad en general. Resultando ser una preocupación significativa para los adultos, quienes también enfrentan dificultades para proteger su privacidad, lo que complica aun más la tarea de salvaguardar a niños, niñas y adolescentes. La recolección y el monitoreo constante de

datos mediante cookies y otras herramientas de seguimiento resultan en una falta de control sobre la información personal. Esta vigilancia perpetua no solo afecta la privacidad, también expone a los menores a publicidad dirigida y manipuladora, y contenido que pueden llegar a ser peligrosos para el entendimiento de los niños y las niñas; lo que, sin una educación en medios crítica, puede influir en sus decisiones y comportamientos.

Los adultos también encuentran grandes desafíos en supervisar efectivamente el uso los dispositivos digitales, ya que los menores son hábiles para eludir las restricciones impuestas, en algunos casos, incluso cuando los padres y las madres intentan implementar controles, los niños y las niñas suelen encontrar maneras de sortear estas barreras; esta brecha puede resultar agotadora y desafiante para los progenitores, quienes deben estar constantemente aprendiendo y adaptándose a nuevas plataformas y tecnologías. Sin embargo, en otros casos, son los propios padres y madres los que facilitan este acceso, introduciendo edades falsas para que sus hijos e hijas puedan utilizar aplicaciones y sitios que no son adecuados para su edad; también ocurre que las propias páginas webs no presentan las suficientes comprobaciones de edad, permitiendo el acceso de menores en contenidos inapropiados para ellos.

La formación de relaciones virtuales en detrimento de las interacciones reales es otro aspecto preocupante, los/as niños, niñas y adolescentes están creando amistades y vínculos en línea que a menudo resultan ser irreales o con desconocidos, dificultando su capacidad para interactuar socialmente en la vida real; lo que puede llevar a una falta de habilidades sociales esenciales y a una dependencia excesiva de la comunicación virtual. Además, la comunicación a través de pantallas puede dar a los niños y las niñas una falsa sensación de impunidad, permitiéndoles actuar sin enfrentar las consecuencias emocionales y sociales que acompañan a las interacciones cara a cara, este comportamiento puede afectar su desarrollo emocional y social a largo plazo, así como, exponerse a situaciones de riesgo como hablar con desconocidos que busquen aprovecharse de los menores. La falta de reglas claras y normas sociales en el entorno digital nuevo también contribuye a malentendidos y conflictos, subrayando la necesidad de que los padres den un buen ejemplo en el uso responsable y ético de las tecnologías digitales para enseñar a sus hijos a comportarse adecuadamente en estos entornos.

En relación con la variable del bienestar digital, los resultados ratifican que el uso ineficiente del tiempo en actividades poco estimulantes a través de dispositivos móviles es un problema significativo entre niños y adolescentes, ya que los menores pasan una cantidad considerable de tiempo en juegos y aplicaciones que no contribuyen al desarrollo de habilidades cognitivas o sociales valiosas, lo que representa una pérdida de oportunidades para el crecimiento intelectual y emocional. El ejemplo de comportamientos adictivos y consumistas por parte de los adultos, que también utilizan la tecnología en exceso para desconectar o relajarse, refuerza y perpetúa estos hábitos entre los más jóvenes, creando un ciclo de dependencia tecnológica difícil de romper.

Otro aspecto crítico es la erosión de las habilidades sociales y la empatía debido al reemplazo de interacciones cara a cara con interacciones virtuales, que a menudo pueden llegar a ser superficiales y volubles, que puede llevar a los menores a una disociación de la experiencia real y a problemas psicológicos. Esta tendencia no solo disminuye la capacidad de los/as jóvenes para expresar sentimientos y preocuparse por los demás, sino que también contribuye a la creación de vínculos menos estables y significativos, la despersonalización resultante de la comunicación virtual es alarmante, ya que los/as niños, niñas y adolescentes pierden la habilidad de interactuar de manera efectiva y empática en el mundo real.

En ese sentido, autorregulación por parte de los adultos es crucial para establecer un ejemplo positivo para los más jóvenes, además, es importante promover actividades alternativas y dedicar tiempo de calidad a interacciones humanas y familiares alejadas de la tecnología, concluyendo que establecer normas y límites claros sobre el uso de dispositivos y fomentar un ambiente de comunicación abierta y escucha activa puede contribuir significativamente al bienestar digital de los/as niños, niñas y adolescentes.

Sobre la variable de contenido inapropiado para la infancia, se evidencia que la falta de controles y filtros de seguridad efectivos permite que los menores accedan a contenidos inapropiados para ellos que les expone a información perjudicial como comportamientos autolesivos, consejos que favorecen trastornos alimentarios, discursos o contenido violento y/o discriminatorio, entre otros, lo que a su vez se plantea como una problemática social que afectaría el bienestar emocional y psicológico de los menores. También se plantea como un problema el acceso y exposición a contenido pornográfico, atendiendo especialmente a dos cuestiones: el acceso a este contenido de forma prematura y en algunos casos sin ser buscado expresamente, y la erotización de la violencia que puede internalizar valores y comportamientos dañinos.

La omnipresencia de las redes sociales como herramientas de consumo masivo y desinformación agrava aún más la situación, los menores, al no tener un criterio formado, son especialmente vulnerables a las corrientes de pensamiento peligrosas, discursos de odio y bulos que encuentran en estas plataformas. Este fenómeno se ve exacerbado por la desconexión entre el momento en que los padres y las madres consideran apropiado discutir ciertos temas y el momento en que los niños y las niñas ya han sido expuestos a ellos en internet. Por lo que, la supervisión parental insuficiente y la dificultad para controlar el acceso a través de grupos de amigos/as y redes sociales complican aún más la protección efectiva de los menores, siendo imperativo que tanto padres y madres, como educadores refuercen la educación y la guía adecuada para contrarrestar estas influencias negativas y proporcionar un entorno seguro para el desarrollo de los jóvenes.

Desarrollar una propuesta de intervención fundamentada en las bases teóricas e investigaciones recientes, así como, en las conclusiones previamente expuestas que ratifican lo que se recoge en el apartado teórico; es crucial para abordar los desafíos significativos derivados del uso descontrolado y perjudicial de la tecnología que actualmente se evidencia en la sociedad de forma generalizada y que afecta especialmente a la infancia y la adolescencia.

Siendo, es imperativo implementar las políticas y tecnologías actuales que refuercen los filtros de contenido en internet, garantizando así un ambiente digital más seguro para los menores, donde la educación para padres, profesionales y menores en el uso responsable de las tecnologías digitales debe ser un pilar central enfocadas en prevenir los riesgos específicos y proporcionar herramientas para una navegación segura y responsable.

En ese sentido, la intervención debe centrarse en fortalecer la supervisión parental y la comunicación abierta en el hogar, los padres y las madres deben ser capacitados para entender las tecnologías que utilizan sus hijos e hijas, para establecer límites claros y estar alertas a los cambios de comportamiento que puedan indicar problemas relacionados con el uso excesivo de la tecnología. Siendo esencial promover alternativas saludables al uso de dispositivos digitales, fomentando actividades que promuevan el desarrollo social, emocional y cognitivo de los jóvenes fuera del ámbito virtual, esto incluye desde la promoción de la lectura hasta la participación en deportes y actividades

artísticas que fomenten habilidades interpersonales y creativas, para favorecer el equilibrio entre la vida online y offline.

En conjunto, una propuesta de intervención integral basada en estas conclusiones puede contribuir significativamente a mitigar los efectos negativos del uso irresponsable de la tecnología, asegurando así un entorno digital más seguro y saludable.

3.10. Limitaciones de la investigación

Originalmente esta investigación se diseñó bajo una metodología mixta, con una parte cuantitativa que complementaría la evaluación cualitativa realizada, mediante la aplicación de un cuestionario de elaboración propia con el que se pretendía evaluar las competencias parentales para el acompañamiento de sus hijos e hijas en el uso responsable de la tecnología digital y se recoge en los anexos (Anexo 3.); sin embargo, tuvo que ser descartado por falta de muestra suficiente para que fuera representativa. La complementariedad de ambas técnicas de recogida de información pudo haber ofrecido más información y aportar mayor riqueza en el análisis de necesidades del contexto.

También, resulta valioso conocer la perspectiva de la infancia sobre esta problemática, entendiendo que en investigaciones como la realizada por la Fundación Barrié (2022), en la que se realiza una metodología mixta y para la parte cualitativa se evalúa la perspectiva de adolescentes, progenitores y profesionales, donde se expone que los propios menores piden que se les ayude y acompañe en un uso más responsable de las tecnologías digitales, lo que se pudo confirmar preguntando de forma informal a algunos menores, pero que por cuestiones de tiempo y muestra resultó imposible tomar en cuenta para la presente investigación.

4. El Reto Parental del Bienestar Digital: Programa de Educación Parental para Acompañar a sus hijos en el Uso Responsable de la Tecnología Digital

4.1. Planteamiento del Problema

El uso irresponsable de las tecnologías digitales y la adicción a las redes sociales es una problemática que enfrenta la sociedad y que afecta de forma multidimensional (salud, bienestar personal, integración social, educación, etc.) a la infancia y a la adolescencia (American Academy of Pediatrics, 2011; Andrade et al., 2021; Fundación Barrié, 2022; OCDE, 2023; UNICEF, 2017).

El acceso ilimitado a internet y a dispositivos digitales ha llevado a que muchos jóvenes pasen largas horas frente a pantallas, afectando negativamente su salud física y mental. Problemas como el insomnio, la fatiga visual y el sedentarismo se están volviendo cada vez más comunes (Andrade et al., 2021; Fundación Barrié, 2022).

Además, el uso excesivo de las redes sociales puede generar ansiedad, depresión y baja autoestima, especialmente cuando los adolescentes se comparan con los ideales poco realistas que encuentran en estas plataformas. La exposición a contenidos inapropiados y el riesgo de ciberacoso también representan amenazas significativas para el bienestar de la infancia (Andrade et al., 2021; Fundación Barrié, 2022; Estévez, 2023).

También, el consumo de contenido inapropiado para la infancia y la adolescencia que se encuentra de forma masiva en internet y sus consecuencias en los comportamientos de la infancia y la adolescencia, que puede llevarlos a adoptar conductas poco favorables como discursos de odio y/o discriminatorios, normalización de la violencia, sexualización, contacto con desconocidos, entre otros (Andrade et al., 2021; Fundación Barrié, 2022; Estévez, 2023; Gómez et al., 2023).

Esta situación requiere una intervención educativa integral que no solo instruya a los jóvenes sobre el uso responsable de las tecnologías, sino que también empodere a los progenitores para que desempeñen un papel activo y positivo en la vida digital de sus hijos e hijas (Andrade et al., 2021; Fundación Barrié, 2022; Estévez, 2023; Labrador et al., 2018).

Los padres a menudo se sienten desorientados y poco equipados para manejar los desafíos que surgen del uso tecnológico de sus hijos e hijas. Por lo tanto, es esencial proporcionarles las herramientas y el conocimiento necesarios para guiar y apoyar a sus hijos e hijas, estableciendo límites saludables y fomentando una comunicación abierta y efectiva. Por lo que, este programa de educación parental de carácter preventivo se enfoca en abordar estas necesidades, promoviendo una cultura de uso consciente y seguro de las tecnologías digitales en el entorno familiar.

4.2.Objetivos

4.2.1. Objetivo General

- Promover el uso responsable, seguro y equilibrado de las tecnologías digitales en los padres, las madres y adultos con responsabilidades educativas parentales, para acompañar a la infancia en un uso que le sea positivo.
- Favorecer el desarrollo de habilidades que fortalezcan vínculos, comprensión mutua y desarrollo saludable de las dinámicas familiares en la era digital.

4.2.2. Objetivos Específicos

- Capacitar a los padres y las madres en el reconocimiento de los factores de riesgo de los usos irresponsables de la tecnología digital.
- Desarrollar habilidades para fomentar un uso responsable de las tecnologías digitales en los progenitores para que puedan orientar de la mejor manera posible a sus hijos e hijas.
- Adquirir habilidades fundamentales para el desarrollo positivo de la parentalidad en la era digital.
- Favorecer el establecimiento de normas y límites sobre el uso responsable de las tecnologías digitales, como medida de protección y prevención a los usos irresponsables.
- Proporcionar recursos y estrategias para que los padres y las madres puedan identificar y abordar cambios emocionales y comportamientos inusuales en sus hijos e hijas relacionados con el uso de dispositivos digitales.
- Fomentar la participación activa de los progenitores en las actividades digitales de sus hijos e hijas, promoviendo el uso compartido de tecnologías para fortalecer la relación familiar y generar un ambiente de confianza, dialogo y apoyo.

4.3.Personas Destinatarias

Las personas destinatarias de este programa son figuras con responsabilidades parentales que deseen formarse en el uso responsable de las tecnologías digitales. Siendo especialmente recomendado para aquellos progenitores con hijos e hijas en el último ciclo de educación primaria, entendiendo que es un programa basado en la parentalidad positiva, con un carácter preventivo y que las evidencias sitúan los 11 años

como la edad media del primer móvil (Fundación Barrié, 2022, Instituto Nacional de Estadísticas, 2023).

Por lo que es especialmente recomendable que progenitores con hijos e hijas en el segundo ciclo de educación primaria (cuarto, quinto y sexto) puedan formarse en la temática de este programa. Pero también, puede resultar de interés para progenitores en el primer ciclo de educación primaria (primero, segundo y tercero), dado que las investigaciones demuestran que cada vez se acorta la edad que la infancia tiene acceso a la tecnología digital.

4.4. Metodología del Programa

La metodología del programa es de carácter activa, participativa y experiencial, mediante el desarrollo de dinámicas de grupo que pretenden llevar a los/as participantes a la reflexión, toma de consciencia, participación y expresión de sus vivencias e inquietudes, fomentando así, que las familias sean protagonistas de su propio aprendizaje.

La estructura del programa incluye sesiones donde los padres y las madres trabajan en conjunto para identificar y comprender los riesgos y beneficios asociados con el uso de las tecnologías digitales por parte de sus hijos e hijas, así como, la adquisición y/o refuerzo de habilidades que les ayude en su proceso de acompañar a la infancia en un uso responsable de las mismas; a través de dinámicas, simulaciones y debates guiados,

Este enfoque práctico y directo garantiza que los padres y las madres no solo adquieran conocimientos teóricos, sino que también desarrollen habilidades y estrategias aplicables en su vida cotidiana para acompañar y apoyar a sus hijos e hijas en un uso responsable, equilibrado y seguro de la tecnología digital, desde el establecimiento de normas y límites claros, el dialogo abierto y constructivo en el entorno familiar.

4.5. Temporalización del Programa

El programa consta de nueve sesiones, con una duración de dos horas cada sesión, por lo que, el tiempo total a invertir para desarrollarlo son dieciocho horas, idealmente se implementará de forma semanal (nueve semanas) en el día y horario más conveniente para los/as participantes.

4.6. Organización Temporal de las Sesiones

La distribución temporal recomendada para desarrollar el programa es de nueve semanas, una sesión por semana, en el horario que convenga al grupo.

La distribución temporal de las sesiones será aproximadamente 120 minutos, de la siguiente manera:

- Bienvenida, espacio de preguntas y recordando lo aprendido de la sesión anterior: 20 minutos.
- Explicación teórica: 30 minutos.
- Dinámica de trabajo: 45 minutos.
- Reflexiones, preguntas y cierre de la sesión: 25 minutos.

(En alguna sesión se puede combinar el tiempo de teoría con la dinámica o se puede desarrollar la dinámica a modo rompe hielo antes que la teoría, según las necesidades del grupo, aun así, el tiempo programado de ambas partes ocuparía 75 minutos.)

4.7. Estructura de las Sesiones

- Dar la bienvenida a los participantes, recordando lo trabajado en la sesión anterior, así como resolviendo posibles dudas o inquietudes que pudieran surgir entre una y otra.
- Presentar las cuestiones teóricas de la sesión, así como, materiales adicionales que se pueden consultar para aplicar la información.
- Presentar la dinámica a trabajar y servir de facilitador del proceso, promoviendo y motivando a los destinatarios la participación.
- Resumen y reflexión sobre lo aprendido en la sesión, su nivel de satisfacción y lo que implementaran en el hogar.
- Evaluación de la sesión por medio de la pequeña encuesta alojada en los anexos (Anexo), despedida y cierre de la sesión.

(En algunas sesiones se pueden presentar las dinámicas antes de cuestiones teóricas o se van intercalando la parte teórica con la práctica).

4.8. Contenidos de las Sesiones

A continuación, se presenta la tabla de contenidos del programa (Tabla 2.), diseñada para proporcionar una guía clara y estructurada de los temas que se abordarán, cada sección ha sido organizada de progresiva, facilitando tanto la comprensión como la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos.

Tabla 2.

Contenidos del Programa: El Reto Parental del Bienestar Digital

N.º Sesión	Títulos	Contenidos
N. º1.	Atención Vs. Pantallas.	Evaluación inicial de las competencias parentales. Conceptos básicos de la tecnología digital, cifras actuales y su impacto en la infancia y la adolescencia. La dopamina en el uso de las tecnologías digitales. Diferencias entre: Uso, Abuso y Adicción.
N. º2.	Seguridad Vs. Libertad.	Acompañamiento y orientación, principios de presencialidad y progresividad, seguridad/responsabilidad/ libertad. Aplicaciones de control parental y herramientas de seguridad para la gestión del uso responsable del internet. Normativa vigente del uso de pantallas y los menores de edad.
N. º3.	La psicología detrás de las redes sociales y los videojuegos.	El origen de Instagram, el sistema de <i>engagement</i> de Google, el <i>scroll infinito</i> , cómo nos manipula meta y su influencia en la infancia y la adolescencia. Sistemas de recompensa de los videojuegos y su

		prohibición a los menores. Normas PEGI. Tiempos promedios de uso de los menores y jóvenes y las recomendaciones basadas en la evidencia científica.
N. °4.	Normas y límites con las tecnologías digitales.	Respeto de los espacios y tiempos familiares, normas y límites con la tecnología, autocontrol y autorregulación sobre los usos de la tecnología. Riesgos y consecuencias de no tener normas y límites en el uso de las tecnologías (sexting, grooming, ciberacoso, extorsión, fraude...)
N. °5.	Mundo online Vs. Mundo offline.	Diferenciación y similitudes en los dos mundos, impacto e influencia en la infancia y la adolescencia de la presencia en ambos mundos y la búsqueda del equilibrio. Educación con el método Waldorf: enfocada en el corazón y la mente.
N. °6	Señales de alerta.	Señales de alerta de peligro y/o mal uso de la tecnología digital, características del acosador y el acosado, importancia del acompañamiento. Consecuencias del Uso Problemático de Internet (UPI). Acceso a contenido inapropiado y pornográfico, estadísticas y consecuencias para la infancia.
N. °7.	Buenas prácticas para el uso seguro y responsable de las tecnologías.	Comunicación y confianza familiar sobre tecnología digital, uso seguro y crítico de internet (desinformación, fraudes y estafas) gestión del tiempo, uso responsable. Habilidades digitales para niños (Programación, creatividad en línea e investigación segura) =/ redes sociales.
N. °8.	En búsqueda del bienestar.	Bienestar digital y personal vs. el uso de las tecnologías digitales. Fortalecimiento del bienestar emocional y social. Importancia del sueño en la infancia y la adolescencia. Menos pantallas como media de prevención de la ansiedad y la depresión.
N. °9.	Desconectar para conectar.	Reflexiones de lo aprendido a lo largo del programa e impacto en el bienestar familiar. Evaluación final de las competencias parentales.

Tabla de elaboración propia

El desarrollo de estos contenidos pretende contribuir a promover un uso equilibrado de la tecnología digital, fomentando un ambiente digital seguro y enriquecedor para todos los miembros de las familias.

En ese sentido, se establecen una serie de objetivos complementarios a los aspectos teóricos y que se irán desarrollando durante las sesiones, que pretenden ser una guía para las madres y los padres en su proceso de fortalecer sus competencias para acompañar a la infancia en el uso responsable de las tecnologías digitales, expuestos a continuación en la siguiente tabla (Tabla 3.).

Tabla 3.

Objetivos para hacer un uso responsable de las tecnologías digitales

Objetivos.	Operativizados.
Establecer límites de tiempo.	Definir un tiempo diario o semanal máximo para el uso de dispositivos digitales, incluyendo tiempo frente a la televisión, computadora, tableta y teléfono móvil.
Establecer un límite de gasto mensual.	Darle a conocer las tarifas telefónicas a los/as hijos e hijas, lo que cuesta hacer uso mensual del dispositivo móvil y lo que puede gastar, esto ayudara a que aprenda a autogestionarse y administrarse, si es posible, que se haga responsable del gasto que genera su móvil.
Promover el uso equilibrado.	Fomentar una variedad de actividades fuera de las pantallas, como el juego al aire libre, la lectura de libros impresos, deportes, manualidades y actividades en familia, entre otros.
Delimitar zonas libres de tecnología.	Establecer áreas de la casa donde no se permita el uso de dispositivos digitales, como la mesa durante las comidas, el dormitorio (sobre todo antes de dormir), durante actividades familiares, etc.
Supervisar el contenido y estar presentes en los espacios virtuales.	Conocer y comprender los entornos virtuales en los que participan sus hijos e hijas, para poder acompañarlos y orientarlos de manera adecuada, así como, monitorear el contenido al que tienen acceso y prestar atención a lo que están viendo, jugando o leyendo en línea. Utilizar controles parentales y filtros de contenido cuando sea necesario.
Fomentar el aprendizaje activo.	Incentivar el uso de dispositivos digitales para actividades educativas y creativas, como aplicaciones de aprendizaje, juegos educativos, proyectos de arte digital, proyectos de programación, proyectos de investigación, etc.
Modelar un comportamiento digital positivo.	Limitar el tiempo que se pasa frente a las pantallas, entendiendo que los padres y las madres son referentes de sus hijos e hijas y un uso responsable y equilibrado de la tecnología es el mejor ejemplo para que sus hijos e hijas

	hagan un uso similar.
Establecer normas y límites de uso.	Delimitar normas y límites claros sobre el uso de dispositivos digitales, incluyendo cuándo y dónde pueden usarlos, así como qué tipo de contenido está permitido.
Promover la comunicación abierta.	Crear un entorno en el que los niños y las niñas se sientan cómodos hablando sobre sus experiencias en línea y cualquier problema que pueda encontrar. Animar las conversaciones sobre la seguridad en línea y la privacidad, manteniendo una comunicación abierta, basada en la confianza, el afecto y la empatía.
Compartir activamente en el mundo online.	Participar en las actividades digitales de sus hijos e hijas, ya sea jugando juntos, viendo programas de televisión o explorando aplicaciones educativas. Comprendiendo mejor su mundo digital y estableciendo una relación más fuerte.
Enseñar habilidades de pensamiento crítico.	Ayudar a los niños y las niñas a desarrollar habilidades para evaluar la información que ven en línea, discernir entre fuentes confiables y no confiables, y cuestionar lo que ven y leen en línea, contrastando información en varios medios

Tabla de elaboración propia

Al seguir estas buenas prácticas, los padres pueden ayudar a sus hijos e hijas a desarrollar una relación saludable y equilibrada con la tecnología digital desde una edad temprana, así como, mediante la implementación de normas y límites claros que favorezcan la autonomía acompañada y adaptada a las edades, madurez y necesidades de los menores. El desarrollo de estas orientaciones radica fundamentalmente en los siguientes aspectos:

- La protección de la infancia: Al navegar en Internet con los hijos y establecer reglas claras, los padres pueden guiarlos hacia sitios seguros y prevenir el acceso a contenido inapropiado para su edad, protegiéndolos de posibles peligros en línea, como el acoso cibernético o el contenido violento o sexualmente explícito.
- El desarrollo adecuado: La selección cuidadosa de videojuegos y el establecimiento de límites de tiempo de uso ayudan a los niños a desarrollar hábitos saludables y a evitar el sedentarismo, promoviendo su desarrollo físico y mental.
- Favorecer la comunicación y confianza: Fomentar el diálogo y la comunicación abierta entre padres e hijos fortalece el vínculo familiar y crea un ambiente en el que los niños se sienten cómodos compartiendo sus preocupaciones y problemas relacionados con el uso de la tecnología.
- Ser referentes modelos a seguir: Los padres que dan ejemplo al usar las tecnologías de manera responsable y coherente transmiten a sus hijos importantes valores y comportamientos que pueden influir positivamente en su relación con la tecnología y en su vida en general.

En definitiva, no solo protegen a los niños de los riesgos asociados con el uso excesivo o inapropiado de la tecnología, sino que también fomenta su desarrollo integral y fortalece las relaciones en las familias.

Así mismo, se presenta una tabla (Tabla 4.) que pretende ser ejemplo y guía para los progenitores en las normas y límites que pueden favorecer el uso seguro y responsable de las tecnologías digitales en el hogar, destacando que, pueden adaptarse según las necesidades individuales de cada familia y la edad de los hijos y las hijas y que no pretenden ser un recetario para cumplir por todas las familias, sino, un ejemplo que pueda guiarlas para desarrollar sus propias normas y límites.

Tabla 4.

Normas y límites para promover el uso responsable de las tecnologías digitales en la infancia y la adolescencia

Normas y límites	Operativizados.
Establecer un horario de uso de las tecnologías.	Planificar el tiempo de uso de pantallas al día, asignando momentos específicos para usar dispositivos, incluyendo tiempo para actividades fuera del mundo digital, como estudiar, el ejercicio o socializar cara a cara. Limitar lo más posible el tiempo de uso de los dispositivos digitales, incluyendo televisión, computadora, tableta o móvil.
No usar dispositivos durante las comidas.	Comer juntos sin pantallas puede fomentar la comunicación y conexiones entre los miembros de la familia, por lo que, limitar o prohibir el uso de pantallas en este momento del día puede tener un impacto positivo en las relaciones familiares.
Apagar los dispositivos antes de dormir.	Establecer un tiempo límite para el uso de dispositivos antes de acostarse y dejar de usarlos preferiblemente una hora antes de dormir para mejorar la calidad del sueño, pues “las pantallas retrasan el inicio del sueño y la luz de los dispositivos frena la liberación nocturna de melatonina” (Rojas Estapé, 2024, p.215)
Practicar el autocontrol y la regulación emocional.	Enseñar a reconocer cuándo están pasando demasiado tiempo frente a las pantallas y a tomar medidas para limitar su uso, como establecer temporizadores, programar descansos regulares o limitar los tiempos de uso de sus aplicaciones. Enseñar a identificar cómo se sienten al usar la tecnología digital y a regular sus emociones en respuesta de sus experiencias en línea.
Evaluar la calidad del tiempo y de los contenidos.	Reflexionar con los hijos y las hijas sobre cómo invierten su tiempo en línea. Evaluar si obtienen valor con las actividades digitales que realizan. Fomentar la exploración de contenido apropiado para la edad y establecer límites sobre lo que está permitido ver, jugar o leer en

	línea.
	Supervisar el contenido al que acceden.
Establecer reglas personales de uso.	Fomentar la autoevaluación periódica del uso de la tecnología digital. Establecer sus propias reglas de uso reforzando su responsabilidad personal. Ajustar sus hábitos según sea necesario para cumplir con sus objetivos personales y mantener un equilibrio saludable.
Mantener un equilibrio saludable entre el mundo <i>online</i> y <i>offline</i> .	Fomentar la participación/ desarrollo de actividades fuera del medio digital, como el deporte, el arte, la lectura, idiomas, estudio o pasar tiempo con amistades o familiares.
Fomentar un entorno familiar de comunicación y apoyo.	Establecer un entorno de donde los hijos y las hijas se sientan cómodos compartiendo sus preocupaciones sobre su uso de la tecnología. Establecer momentos para revisar la actividad en línea y debatir lo que se ha hecho. Proporcionar orientación y apoyo cuando lo necesiten.
Fomentar una actitud crítica para ganar en responsabilidad y autonomía.	Acompañar en desarrollo del criterio propio, contrastando información, evaluando la(s) fuente(s) de donde surge la información y analizando su veracidad. Proporcionar información verídica y contrastada que les sirva de ejemplo e información que puede parecer real que no lo es. Brindar oportunidades de toma de decisiones con información obtenida en internet evaluando pros y contras y explorando las posibilidades de las distintas circunstancias. Acompañar la capacidad para hacer elecciones responsables y autónomas en línea.
Pedir ayuda en caso de encontrar contenido inapropiado.	Animar a que busquen ayuda de un adulto si encuentran contenido inapropiado (pornografía, violencia, etc.) Animar a comunicar si son testigos de ciberacoso de algún conocido o compañero.
Establecer zonas libres de tecnología en casa.	Delimitar áreas de la casa en las que se puede usar la tecnología, preferiblemente que sean zonas comunes como el salón o la cocina (menos cuando se come). Designar áreas de la casa donde esta prohibido el uso de dispositivos tecnológicos (zonas libres de tecnología), como las habitaciones.
Practicar el respeto	Animar a compartir contenido positivo/ de valor, prohibiendo

digital.	los contenidos ofensivos, agresivos o con mensajes negativos. Fomentar comunicaciones y relaciones positivas, libres de ciberacoso, enfatizando la importancia de comunicar a los adultos cuando una situación así ocurra.
Compartir información relacionada con su actividad en línea (Norma de protección).	Compartir contraseñas de sus redes sociales con los padres. Pedir permiso antes de descargar aplicaciones. Abstenerse de compartir información personal en línea sin autorización previa.

Tabla de elaboración propia

Estas recomendaciones tienen por objetivo promover estilos de vida saludables y prevenir posibles riesgos para la salud asociados con el uso excesivo de dispositivos electrónicos. Sin embargo, es importante tener en cuenta que son generales y pueden variar según las circunstancias individuales de cada niño, niñas y adolescente y su propio entorno familiar.

También se puede tomar en cuenta los consejos claves que hace Labrador et al. (2018) para favorecer el uso responsable y seguro en los menores:

1. No te fíes de todo lo que encuentres en internet, ya que hay mucha información falsa o incorrecta. Es importante ser crítico con los contenidos y las páginas que visitas.
2. Concéntrate solo en la información que necesitas y el propósito por el cual te conectas a internet, sin distraerte con otras cosas, ya que el tiempo en internet pasa muy rápido.
3. Desconfía si te dicen que has ganado un premio o te ofrecen algo, probablemente sea una estafa o te pidan algo a cambio.
4. Si alguna vez recibes mensajes amenazantes o que te hagan sentir mal, háblalo con tus padres y no respondas.
5. Mantén tus perfiles en redes sociales privados y acepta solo a personas que conozcas, de lo contrario, cualquier persona puede ver la información que publicas.
6. No compartas información personal en redes sociales.
7. No hables en chats con desconocidos, como en los videojuegos en línea o en plataformas como twitch.
8. Sé coherente con quién eres; el mundo online puede ser una parte de tu vida, pero no una vida diferente.
9. Si tienes algún problema, debes hablar con tus padres.

Algunas de las razones por las que se puede afirmar que estos consejos son cruciales para favorecer un uso responsable de los menores serían:

Promoción de un uso seguro y crítico de internet.

- La protección contra la desinformación, en internet hay una abundancia de información falsa o errónea. Enseñar a los menores a ser críticos con lo que

encuentran online es vital para que desarrollen habilidades de pensamiento crítico y eviten ser engañados por contenido inexacto.

- La prevención de fraudes y estafas, los menores pueden ser objetivos fáciles para estafadores online. Alentar la desconfianza en ofertas y premios inesperados les ayuda a reconocer y evitar potenciales estafas y fraudes.

Desarrollo de hábitos saludables en el uso de la tecnología.

- La gestión del tiempo, internet puede consumir mucho tiempo si no se utiliza con un propósito claro. Promover la concentración en tareas específicas ayuda a los menores a evitar distracciones y a manejar mejor su tiempo online.
- El equilibrio entre el mundo virtual y real es esencial que los menores comprendan la importancia de mantener un equilibrio entre sus actividades en línea y otras actividades físicas y sociales. Esto fomenta un desarrollo integral y evita la dependencia excesiva de la tecnología.

Protección de la privacidad y seguridad online.

- La seguridad en redes sociales, mantener perfiles privados y aceptar solo a personas conocidas protege a los menores de riesgos como el ciberacoso y el contacto con desconocidos que podrían tener intenciones maliciosas.
- Evitar la divulgación de información personal, la educación sobre los peligros de compartir información personal en línea es crucial para prevenir problemas como el robo de identidad y otros delitos cibernéticos.

Fortalecimiento del bienestar emocional y social.

- Dar respuesta a situaciones negativas, saber que deben hablar con sus padres si reciben mensajes amenazantes o molestos les proporciona un sistema de apoyo y ayuda a reducir el impacto emocional de estos incidentes.
- Autenticidad en el mundo digital, fomentar la coherencia entre el comportamiento en línea y fuera de línea ayuda a los menores a desarrollar una identidad genuina y evita la creación de personalidades ficticias que pueden causar conflictos internos y externos.

Prevención de contactos peligrosos.

- Evitar interacciones con desconocidos, la restricción de hablar en chats con desconocidos, especialmente en plataformas de videojuegos, es una medida de seguridad importante para proteger a los menores de posibles depredadores en línea.
- La comunicación abierta con los padres sobre cualquier problema les proporciona un entorno seguro y de apoyo donde pueden encontrar soluciones a sus preocupaciones.

En resumen, estos consejos no solo protegen a los menores de peligros inmediatos en línea, sino que también les enseñan habilidades valiosas para navegar el mundo digital de manera segura y responsable. Sino también, puede resultar interesante atender a las orientaciones sobre el uso responsable de los videojuegos, entendiendo que actualmente son parte del ocio de la infancia y la adolescencia y que muchos de estos juegos pueden resultar perjudiciales para ellos/as. Orientaciones para el uso responsable de los videojuegos (Labrador et al., 2018):

1. Familiarízate con las normas y la clasificación PEGI para elegir juegos adecuados a la edad y los intereses del menor.
2. Respeta las edades recomendadas para cada videojuego.
3. Interésate por los videojuegos que disfrutan tus hijos e hijas, para entender mejor sus gustos, los aspectos positivos y negativos, regular el tiempo de juego y mejorar la comunicación.
4. Asegúrate de que el lugar de juego esté en una zona común de la casa y no en su habitación, para evitar que se aislen del entorno familiar.
5. Establece límites de tiempo para jugar, ya que cuanto más se juega, más difícil es detenerse. Utiliza un sistema de avisos para facilitar las pausas.
6. Promueve otras actividades de ocio y tiempo libre, especialmente aquellas que involucren a otros amigos, para mantener un equilibrio en el uso de los videojuegos.
7. Evita usar los videojuegos como recompensa o castigo, ya que esto puede transmitir un mensaje incorrecto sobre su valor.
8. Asegúrate de que mantengan una buena postura y una adecuada higiene corporal durante el juego para prevenir problemas físicos como dolores de espalda o de visión por jugar muchas horas o con la luz apagada.
9. Fomenta la identificación y regulación de las emociones que ciertos juegos puedan provocar, como nerviosismo o agresividad.
10. Ten en cuenta que muchos juegos en línea tienen chats donde el menor puede estar en contacto con desconocidos.
11. Utiliza los controles parentales disponibles en los distintos dispositivos informáticos.

Estas orientaciones para el uso responsable de los videojuegos son esenciales para garantizar el bienestar de los menores en el entorno digital. A través de estas orientaciones, los padres y las madres pueden seleccionar juegos apropiados según la edad y comprender mejor las preferencias de sus hijos e hijas, lo que facilita la comunicación y el establecimiento de límites adecuados.

Promover un ambiente de juego en áreas comunes y establecer límites temporales ayuda a prevenir la adicción y fomenta un equilibrio entre el tiempo dedicado a los videojuegos y otras actividades. Además, se promueve el cuidado físico y emocional durante el juego, previniendo problemas de salud y enseñando a los menores a regular sus emociones. Destacando la importancia de abordar la seguridad en línea, alentando a los progenitores a supervisar los contactos en juegos en línea y utilizar herramientas de control parental para garantizar un entorno seguro. En resumen, esta orientación no solo protege a los menores de riesgos potenciales, sino también promueven un desarrollo integral y una relación saludable con la tecnología digital.

4.9. Dinámicas de las Sesiones

En la siguiente tabla (Tabla 5.) se presentan las dinámicas del programa, elaborada para ofrecer una guía clara y estructurada de las actividades a desarrollar en las sesiones. Estas dinámicas han sido pensadas y organizadas para promover la participación activa, vivencial y experiencial, así como, el aprendizaje colaborativo y la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos en las partes teóricas de las propias sesiones.

Aspectos claves a tener en cuenta en el desarrollo de las dinámicas:

- Es importante crear un ambiente de respeto y confidencialidad para que las personas participantes se sientan cómodas compartiendo sus experiencias.
- Es importante que el/la moderador/ar supervise las discusiones para asegurar que todas las voces sean escuchadas y que los objetivos sean realistas y alcanzables.
- Es necesario fomentar un ambiente de colaboración y apoyo mutuo para que todas las personas destinatarias se sientan involucradas y comprendidas.

Tabla 5.

Dinámicas del Programa: El Reto Parental del Bienestar Digital

Dinámica 1: El tiempo entre pantallas
Sesión 1: Atención Vs. Pantallas. Objetivos: - Capacitar a los padres y las madres en el reconocimiento de los factores de riesgo de los usos irresponsables de la tecnología digital, concienciando a los progenitores sobre el tiempo que dedican a las pantallas. - Desarrollar habilidades para fomentar un uso responsable de las tecnologías digitales en los progenitores para que puedan orientar de la mejor manera posible a sus hijos e hijas. - Adquirir habilidades fundamentales para el desarrollo positivo de la parentalidad en la era digital, promoviendo la autorregulación y uso equilibrado de la tecnología digital en las familias.
Desarrollo: <u>Revisión del Tiempo en Pantallas:</u> Pedir a los progenitores que saque sus teléfonos móviles, mostrar cómo acceder a las estadísticas de uso de pantalla en sus dispositivos (en iPhone: Ajustes > Tiempo de Uso; en Android: Bienestar Digital y Control Parental), indicarles que revisen el tiempo dedicado a las pantallas en la última semana y en el día actual. <u>Registro de Datos:</u> Proporcionar folios donde los participantes puedan anotar sus resultados: tiempo total de uso de pantalla en la última semana y día actual, las aplicaciones más utilizadas y tiempo dedicado a cada una. <u>Reflexión individual:</u> pedir a los progenitores que reflexionen sobre las siguientes preguntas y anoten sus respuestas: ¿Te sorprendió el tiempo que dedicas a pantallas? ¿Cuánto tiempo dedicas a actividades productivas vs. entretenimiento? ¿Cómo afecta tu uso de pantalla a tu tiempo en familia y a tus otras responsabilidades? <u>Discusión en Grupo:</u> pedirles que compartan sus hallazgos y reflexiones, y anotar las ideas y sugerencias para el desarrollo de un plan de acción de desarrollo de estrategias para regular si el uso es mayor del deseado.
Dinámica 2: La historia del tabaco
Sesión 2: Seguridad Vs. Libertad.

Objetivos:

- Desarrollar habilidades para fomentar un uso responsable de las tecnologías digitales en los progenitores para que puedan orientar de la mejor manera posible a sus hijos e hijas, concienciando a los progenitores sobre la necesidad de equilibrar la seguridad y la libertad en el uso de las tecnologías digitales por parte de los menores.
- Adquirir habilidades fundamentales para el desarrollo positivo de la parentalidad en la era digital.

Desarrollo:

Breve presentación sobre la historia del tabaco: cómo solía ser socialmente aceptable y ampliamente publicitado, incluso vendido y consumido por la infancia sin ninguna limitación, y como la evolución del conocimiento sobre sus efectos para la salud y las regulaciones implementadas para proteger a los menores, proyectando imágenes históricas de anuncios de tabaco y sus similitudes con los de las tecnologías digitales.

Reflexión grupal/ debate en torno a las siguientes preguntas: ¿Qué paralelismos ves entre la historia del tabaco y el uso actual de tecnologías digitales?, ¿Cuáles crees que son los principales riesgos de un uso sin restricciones de las tecnologías digitales para los menores? ¿Qué tipo de regulaciones o límites deberían implementarse en el uso de tecnologías por parte de los menores?, ¿respetamos las limitaciones existentes sobre edades recomendadas de usos de las redes sociales?

Dinámica 3: Los Padres de Silicon Valley

Sesión 3: La psicología detrás de las redes sociales y los videojuegos.

Objetivos:

- Capacitar a los padres y las madres en el reconocimiento de los factores de riesgo de los usos irresponsables de la tecnología digital.
- Desarrollar habilidades para fomentar un uso responsable de las tecnologías digitales en los progenitores para que puedan orientar de la mejor manera posible a sus hijos e hijas.
- Adquirir habilidades fundamentales para el desarrollo positivo de la parentalidad en la era digital
- Concienciar a los progenitores sobre la psicología detrás del diseño de las redes sociales y los videojuegos, utilizando como ejemplo la historia de los padres de Silicon Valley.

Desarrollo:

Introducir la historia de algunos padres en Silicon Valley que, a pesar de estar en el epicentro de la innovación tecnológica (o justo por ello), limitan el uso de dispositivos en sus hogares y más concretamente a sus hijos e hijas, mostrando citas, anécdotas y testimonios (historias reales) de personalidades como Steve Jobs y Bill Gates que apuestan por un enfoque más bien restrictivo y balanceado respecto al uso de dispositivos digitales.

Preguntas para reflexionar: ¿Por qué crees que algunos de los padres más conocedores de la tecnología limitan el uso de los dispositivos en sus hijos e hijas? ¿qué estrategias

crees que utilizan estos padres para equilibrar el uso de la tecnología? ¿Cómo podemos aplicar estas estrategias en nuestras propias familias? ¿qué beneficios y desafíos anticipamos al implementar límites similares?

Dinámica 4: Plan familiar tecnológico

Sesión 4: Normas y límites con las tecnologías digitales.

Objetivos:

- Capacitar a los padres y las madres en el reconocimiento de los factores de riesgo de los usos irresponsables de la tecnología digital, fomentando un uso equilibrado entre el mundo online y offline.
- Desarrollar habilidades para fomentar un uso responsable de las tecnologías digitales en los progenitores para que puedan orientar de la mejor manera posible a sus hijos e hijas.
- Adquirir habilidades fundamentales para el desarrollo positivo de la parentalidad en la era digital.
- Favorecer el establecimiento de normas y límites sobre el uso responsable de las tecnologías digitales, como medida de protección y prevención a los usos irresponsables.
- Fomentar la participación activa de los progenitores en las actividades digitales de sus hijos e hijas, promoviendo el uso compartido de tecnologías para fortalecer la relación familiar y generar un ambiente de confianza, dialogo y apoyo.

Desarrollo:

Identificación de problemas: proponer a los participantes (individual o por pareja) la resolución de las siguientes preguntas “¿Qué problemas hemos notado relacionados con el uso de pantallas en la familia?” “¿Cuándo y dónde suele haber más conflicto o abuso del tiempo de pantalla”

Establecimiento de objetivos: a continuación, establecerán tres objetivos específicos y realistas que les gustaría alcanzar en relación con el uso de pantallas.

Establecimiento de normas y límites propios de cada familia, usando como referencia los del ejemplo de la Tabla 4.

Lluvia de ideas de actividades alternativas libres de tecnología: Algunas categorías que se pueden incluir: actividades físicas/ al aire libre, actividades creativas (dibujar, manualidades, cocinar, etc.), actividades de lectura, tiempo en familia (juegos de mesa, charlas, contar historias, etc.).

Creación de un documento propio “plan familiar tecnológico” (es recomendable que sea compartido con los hijos y las hijas para que sus opiniones e inquietudes sean tomadas en cuenta)

Dinámica 5: Nutrición digital, balanceando el uso de tecnologías

Sesión 5: Mundo online Vs. Mundo offline.

Objetivos:

- Capacitar a los padres y las madres en el reconocimiento de los factores de riesgo de los usos irresponsables de la tecnología digital, concienciando a los progenitores sobre la importancia de un uso equilibrado de las tecnologías digitales, utilizando la metáfora de la alimentación saludable. - Desarrollar habilidades para fomentar un uso responsable de las tecnologías digitales en los progenitores para que puedan orientar de la mejor manera posible a sus hijos e hijas. - Adquirir habilidades fundamentales para el desarrollo positivo de la parentalidad en la era digital. - Proporcionar recursos y estrategias para que los padres y las madres puedan identificar y abordar cambios emocionales y comportamientos inusuales en sus hijos e hijas relacionados con el uso de dispositivos digitales.
Desarrollo: Se les propone a los participantes la creación de una “pirámide nutricional digital”, se les facilita un folio con el contorno de una pirámide. Clasificar las actividades: dar a cada grupo tarjetas o post-its con diferentes actividades tecnológicas escritas ("Redes Sociales", "Videojuegos", "Tareas Escolares", "Lectura Digital", "Videollamadas", "Navegar por Internet", etc.). Pedir a los participantes que clasifiquen estas actividades dentro de la pirámide de acuerdo con su importancia y el tiempo recomendado, utilizando la metáfora alimenticia: Base de la Pirámide (Consumo Diario Recomendado): Actividades esenciales y productivas, como tareas escolares, lectura digital, videollamadas con familiares. Medio de la Pirámide (Moderación): Actividades recreativas como videojuegos y redes sociales en tiempo limitado. Cima de la Pirámide (Consumo Ocasional): Actividades que deben limitarse, como navegar sin rumbo por internet o ver vídeos en exceso. Reflexión y discusión de los resultados con el resto del grupo. Metáforas y comparaciones a tener en cuenta "dieta digital": "Azúcar Digital": Actividades que son placenteras pero que deben consumirse con moderación (ej. redes sociales, videojuegos), "Ayuno Digital": Períodos sin tecnología para desintoxicarse y recargar (ej. tiempo en familia sin dispositivos, actividades al aire libre) y "Porciones Saludables": Cantidades adecuadas de actividades esenciales (ej. tareas escolares, lectura digital).
Dinámica 6: ¿Somos una batería?
Sesión 6: Señales de alerta. Objetivos: - Capacitar a los padres y las madres en el reconocimiento de los factores de riesgo de los usos irresponsables de la tecnología digital, concienciando a los progenitores sobre las señales de alerta del uso problemático de internet y el acceso a contenido inapropiado - Desarrollar habilidades para fomentar un uso responsable de las tecnologías digitales en los progenitores para que puedan orientar de la mejor manera

posible a sus hijos e hijas. - Adquirir habilidades fundamentales para el desarrollo positivo de la parentalidad en la era digital.
Desarrollo: Proyección del corto “El impacto de las nuevas tecnologías” https://youtu.be/rAKX10OnXbU?si=cbRoD6i9X2dxxdhp (Urtaran Gómez, 2017), reflexionar sobre la fecha del video, 2017, y como fue un pronóstico pesimista de una distopia bastante parecida a la realidad que vivimos. Introducir la metáfora de la batería: así como las baterías de nuestros dispositivos se cargan y descargan, nuestras mentes y cuerpos también se ven afectados por el tiempo y tipo de contenido que consumimos. Reflexionar y detectar el tipo de actividades que pueden cargar y descargar nuestra batería y concretamente aquellos que consumimos por medio de los dispositivos digitales, analizando el impacto que tienen en nuestra atención, energía y bienestar. Reflexionar sobre como pensamos que el uso de las tecnologías y más concretamente el uso problemático de las tecnologías pueden afectar la batería de los menores. Preguntas de consciencia del uso responsable de las tecnologías digitales: ¿Tienes control de tu tiempo delante los dispositivos digitales? ¿Y tu hijo/a? ¿Qué te agota? ¿Cómo es tu atención ahora mismo? ¿Qué aplicación se te va de las manos? ¿En qué momento del día eres más vulnerable? Si tuvieras una barita mágica ¿Qué cambiarías? (Rojas Estapé, 2024). (la comparativa de la batería con la atención surge del libro “Recupera tu mente, reconquista tu vida” Rojas Estapé, 2024).
Dinámica 7: El caso sueco
Sesión 7: Buenas prácticas para el uso seguro y responsable de las tecnologías. Objetivos: - Capacitar a los padres y las madres en el reconocimiento de los factores de riesgo de los usos irresponsables de la tecnología digital. - Desarrollar habilidades para fomentar un uso responsable de las tecnologías digitales en los progenitores para que puedan orientar de la mejor manera posible a sus hijos e hijas. - Adquirir habilidades fundamentales para el desarrollo positivo de la parentalidad en la era digital.
Desarrollo: Presentación breve de la situación en Suecia: Suecia era referente en comprensión lectora, hace unos años se empezó a fomentar el uso de pantallas desde infantil, el verano del 2023 la ministra de educación anunció la suspensión de esta estrategia por una crisis de lectura (evidenciada en sus resultados de PISA 2022) y destinando más de cien millones de euros para reintroducir libros de texto en las escuelas. “Tenemos una crisis de lectura en las escuelas suecas. Corremos el riesgo de estar creando una generación de analfabetos funcionales.” (Lotta Edholm en Rojas Estapé, 2024, p. 302).

Reflexión/debate en torno a las siguientes preguntas: ¿qué lecciones podemos aprender del caso sueco en cuanto al uso de tecnologías? ¿Cómo podemos equilibrar el uso de las tecnologías y los métodos tradicionales de aprendizaje en nuestras familias? ¿Qué estrategias de comunicación y confianza podemos implementar para gestionar el tiempo de pantallas de nuestros hijos? ¿Cómo podemos asegurarnos de que el tiempo en pantalla se utilice de manera productiva y segura?

Dinámica 8: La aventura del bienestar

Sesión 8: En búsqueda del bienestar.

Objetivos:

- Capacitar a los padres y las madres en el reconocimiento de los factores de riesgo de los usos irresponsables de la tecnología digital, fomentando el bienestar digital.
- Desarrollar habilidades para fomentar un uso responsable de las tecnologías digitales en los progenitores para que puedan orientar de la mejor manera posible a sus hijos e hijas.
- Adquirir habilidades fundamentales para el desarrollo positivo de la parentalidad en la era digital, fortaleciendo el bienestar emocional y social.
- Proporcionar recursos y estrategias para que los padres y las madres puedan identificar y abordar cambios emocionales y comportamientos inusuales en sus hijos e hijas relacionados con el uso de dispositivos digitales.

Desarrollo:

Historia del héroe: Un joven llamado Alex vive en una ciudad donde la tecnología domina cada aspecto de la vida, aunque disfruta de los juegos en línea y las redes sociales, empieza a sentirse cada vez más cansado, ansioso y desconectado de sus amigos y familia.

Un día, Alex se encuentra con un mentor sabio que le habla sobre el equilibrio digital y el bienestar. El mentor le cuenta que, para ser un verdadero héroe, debe encontrar el equilibrio entre el mundo digital y la vida real.

Alex acepta el desafío y comienza su aventura. Aprende a gestionar su tiempo, priorizar el sueño, reducir el tiempo frente a las pantallas y fortalecer sus relaciones emocionales y sociales.

A través de su viaje, Alex descubre que vivir en equilibrio no solo mejora su salud mental y emocional, sino que también le permite disfrutar más de ambas realidades.

Discusión grupal en torno a las siguientes preguntas: ¿Nos podemos ver reflejados en la historia de Alex? ¿Qué lecciones podemos aprender de él? ¿Cómo podemos aplicar estas lecciones en nuestra propia vida y la de nuestros hijos e hijas? ¿A qué desafíos nos enfrentamos para reducir el tiempo de pantallas? ¿Qué impacto puede tener nuestro bienestar emocional y social tener un mayor equilibrio entre ambos mundos?

Dinámica 9: La fórmula de la creatividad $A+P= C$

Sesión 9: Desconectar para conectar.

Objetivos:

- Capacitar a los padres y las madres en el reconocimiento de los factores de riesgo de los usos irresponsables de la tecnología digital, fortaleciendo la importancia de desconectar de las tecnologías digitales para conectar con uno mismo.
- Desarrollar habilidades para fomentar un uso responsable de las tecnologías digitales en los progenitores para que puedan orientar de la mejor manera posible a sus hijos e hijas, potencianco la creatividad, adoptando la filosofía de +JOMO – FOMO.
- Adquirir habilidades fundamentales para el desarrollo positivo de la parentalidad en la era digital.
- Proporcionar recursos y estrategias para que los padres y las madres puedan identificar y abordar cambios emocionales y comportamientos inusuales en sus hijos e hijas relacionados con el uso de dispositivos digitales.

Desarrollo:

Nuestra mente está perdiendo la capacidad de tolerar el aburrimiento debido a las constantes distracciones digitales. El cerebro se ha habituado a la sobreestimulación y a las notificaciones constantes, lo que nos hace adictos a la sensación de recompensa y dopamina. Cuando el cerebro se encuentra con tiempo libre y sin estímulos externos, siente la necesidad de escapar de ese estado (Rojas Estapé., 2024).

Explicación de las diferencias entre JOMO (Joy of missing Out, el disfrute de estar desconectado) y el FOMO (Fear of missing Out, el miedo de estar desconectado).
Discusión/ reflexión en torno a como la constante conexión digital puede llevar al FOMO y cómo mediante el JOMO puede ayudar a encontrar la paz y la creatividad.

Propuesta de la formula: Aburrimiento + Paz = Creatividad.

Preguntas para reflexionar: ¿Cómo nos afecta la hiperestimulación digital en nuestro día a día? ¿Qué experiencias has tenido de sentirte aburrido y cómo has reaccionado a ese aburrimiento? ¿Cómo podemos encontrar paz en la desconexión digital y qué beneficios puede traer esto? ¿De qué manera el aburrimiento puede llevar a la creatividad? ¿Cómo podemos implementar más momentos JOMO en nuestras vidas?

Actividad creativa (si no diera tiempo se dejaría para realizar en casa/ en familia):

Pedir a los participantes que dedique unos minutos a desconectar completamente y realizar una actividad creativa como un dibujo, un poema, inventar una historia, enfatizando que debe hacerse sin la ayuda de dispositivos electrónicos, para experimentar el proceso creativo sin interrupciones digitales.

Tabla de elaboración propia

4.10. Recursos del Programa

Para el desarrollo del Programa de Educación Parental para el Acompañamiento del uso responsable de la tecnología digital de los menores “El Reto Parental del Bienestar Digital”, se contempla la necesidad de los siguientes recursos:

Recursos Humanos:

- Un/a profesional del ámbito educativo o social con formación en intervención con familias (parentalidad positiva) que imparta y dinamice las sesiones del programa.
- Es recomendable contar con personal de apoyo cualificado que pueda desarrollar la evaluación de las sesiones.

Recursos Materiales:

- Aula o sala de reuniones.
- Material de papelería: Folios, bolígrafos, rotuladores.
- Presentaciones que den apoyo y soporte a los contenidos del programa.
- Infografías/materiales de uso de las tecnologías “Conectándonos en Positivo (UNAF, sf.) alojadas en los anexos (Anexo 5.)
- Un proyector y portátil.

Recursos Financieros:

- Fondos y financiamiento, para contratar al personal especializado, financiar la compra de materiales.
- Subvenciones y/o donaciones que puedan apoyar el desarrollo de las actividades del programa.

Recursos Comunitarios:

- Redes de apoyo como la colaboración con centros educativos, centros sociales, asociaciones y ayuntamientos.
- Colaboración con Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos.

Recursos de Evaluación y Planificación.

- Herramientas de evaluación para medir el impacto del programa: cuestionarios, diarios de campo, entrevistas, grupos de discusión, etc.
- Sistemas de monitoreo continuo para ajustar y mejorar las intervenciones.
- Cronogramas y líneas de tiempo para la implementación de actividades, ajustados a las necesidades de los destinatarios.

4.11. Banco de Recursos Complementarios al Programa

Libros:

- ¿Por qué no? Cómo prevenir y ayudar en la adicción a la pornografía (Villena Moya, A., 2023).
- La fábrica de cretinos digitales. Los peligros de las pantallas para nuestros hijos (Desmurget, M., 2020).
- Criar con salud mental. Lo que tus hijos necesitan y solo tú les puedes dar (Velasco, M., 2023).
- La generación ansiosa: Por qué las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes (Haidet, J, 2024).
- Educa tu cerebro (Bueno, D. 2024).
- Recupera tu mente, Reconquista tu vida (Rojas Estapé, M., 2024).

- Cómo las pantallas devoran a nuestros hijos (Villar Cabeza, F., 2023).

Audiovisual:

- El dilema de las redes sociales (Documental de Netflix, 2020).
- Adictos a la pantalla (Serie documental, Andrade y Ocaña, 2023).
- Normas para niños y padres en el uso de la tecnología. Elizabeth Kilbey, psicóloga y escritora. BBVA Aprendemos Juntos.
https://youtu.be/iUVy8vE739M?si=FB_1Mdieifvd5aOH
- Molly Weight: How every child can thrive by five. TED. (Crianza y pantallas)
<https://youtu.be/aISXCw0Pi94?si=eiGPAIpI8hvx-4t4>
- Su mayor influencer <https://www.unicef.es/infancia-tecnolog%C3%ADa/su-mayor-influencer>

4.12. Evaluación del Programa

La evaluación programa se desarrolla de forma continua en tres fases, primeramente, la evaluación inicial, para identificar las necesidades formativas de los participantes, así como, su punto de partida, para ello se aplicará el cuestionario de elaboración propia de competencias parentales para el acompañamiento de sus hijos e hijas en el uso responsable de la tecnología digital alojado en los anexos del trabajo (Anexo 3); cuenta con una primera parte de preguntas sociodemográficas de los progenitores y la segunda parte consta de seis ítems, con entre siete y dieciocho preguntas y respuestas de tipo Likert de cuatro opciones; la aplicación del mismo se hará de forma digital mediante su formato digital en Google Forms.

De forma complementaria, a lo largo del desarrollo del programa se desarrolla una evaluación de proceso mediante una pequeña encuesta que recoge información de tipo cualitativa mediante una pregunta abierta de observaciones y comentarios y de tipo cuantitativa por medio de la valoración del 0-10 de las siguientes cuestiones: interés del tema de la sesión, actuación del ponente, dinámica de la sesión y valoración global de la sesión, además, se sugiere de forma complementaria un registro de observaciones y comentarios de las sesiones hecho por el facilitador, donde debe recoger el número de participantes de las sesiones, la fecha y hora, su valoración del clima de trabajo, entre otras cuestiones que le pueda parecer de interés, alojada en los anexos del trabajo (Anexo 4).

Por último, se repetirá el cuestionario de competencias parentales para el acompañamiento de sus hijos e hijas en el uso responsable de la tecnología digital para medir el impacto del programa en cuanto al desarrollo de habilidades y competencias que puedan haber favorecido el bienestar digital de las familias, por lo que consistiría en una evaluación *ad hoc*.

5. Referencias Bibliográficas

- Aguilar, M. C. y Urbano, A. (2014). La necesidad de alfabetización digital e intergeneracional en la familia y la escuela. *Revista Didáctica, Innovación y Multimedia*, 28(1), 8-21. <https://n9.cl/iqdiv>
- Álvarez, I. D., Muñoz, P.C. y González, M. (2019). Familia y Redes Sociales: un binomio controvertido. *Aula Abierta*, 48(2), 183-192. <https://doi.org/10.17811/rifie.48.2.2019.183-192>
- American Academy of Pediatrics. (2011). El Impacto de las Redes Sociales en Niños, Adolescentes y Familias. *Pediatría* 127 (4), 800-804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez, F. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Madrid: UNICEF España.
- Arias Blanco, J. M. (2004). Introducción a la investigación en Ciencias Sociales. En A. Hidalgo Tuñón & R. Medina Centeno (Eds.), *Cooperación al Desarrollo y Bienestar Social* (pp. xx-xx). Eikasía.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Cánovas Leonhardt y Sahuquillo Mateo (Coord.) (2014). *Familias y Menores. Retos y Propuestas pedagógicas*. Tirant Humanidades.
- Comino Velázquez, M.E. y Raya Trenas, A.F. (2014). Estilos educativos parentales y su relación con la socialización en adolescentes. *Apuntes de Psicología*, 32 (3), 271-280.
- Comisión Europea (2018). Ethics in Social Science and Humanities. <https://n9.cl/8x5ug>
- Consejería de Educación, de 28 de febrero de 2024, sobre instrucciones de uso de dispositivos móviles en centros educativos. Boletín Oficial del Principado de Asturias, núm. 42. <https://sede.asturias.es/bopa/2024/02/28/2024-01643.pdf>
- Consejería de Sanidad del Gobierno del Principado de Asturias (2018). *Parentalidad Positiva. Guía para el trabajo en el ámbito municipal y comunitario*. España: Gobierno del Principado de Asturias.
- Consejo de Derechos Humanos (13 de julio de 2021). Resolución 47/16 para la Promoción, protección y disfrute de los derechos humanos de Internet. Asamblea General.
- Consejo de Europa (2006). Recomendación 19 del Comité de Ministros de los Estados Miembros sobre políticas de apoyo al ejercicio positivo de la parentalidad. Explanatory Report. Council of Europe.
- Creswell, J. W. (2013). *Indagación cualitativa y diseño de la investigación: Escogiendo entre cinco enfoques* (3ra ed.). SAGE Publications.
- Díaz, A., Maquilón, J.J. y Mirete, A. (2020). Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes: Perfiles, supervisión y estrés tecnológico. *Comunicar: Revista Científica Iberoamericana de Comunicación y Educación*, 64(1), 29-38. <https://doi.org/10.3916/C64-2020-03>

- Estévez López, E. (2023). *El nuevo reto Conductas de riesgo en la adolescencia- Guía Práctica*. Acción Familiar.
- Europa Press (4 de junio de 2024). Aprobada la ley de protección digital del menor, con test pediátricos y control parental. ABC. <https://www.abc.es/sociedad/aprobada-ley-proteccion-digital-menor-test-pediatricos-20240604180625-vi.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Fsociedad%2Faprobada-ley-proteccion-digital-menor-test-pediatricos-20240604180625-vi.html>
- Fundación Barrié (Coord.) (2022). *Adolescencia, Tecnología, Salud y Convivencia*. Fundación Barrié.
- Gamito, R., Aristizabal, P. y Vizcarra, M.T. (2019). Sociedad multipantalla: un reto educativo para familia y escuela. *Revista Prisma Social*, 25(1), 398-423. <https://n9.cl/uskb5>
- Gómez Miguel, A., Kuric, S. y Sanmartín, A. (2023). *Juventud y pornografía en la era digital: consumo, percepción y efectos*. Fad Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.10144121
- Grané, M. (2021). Mediación digital parental. ¿Es necesaria una educación digital en la primera infancia? Edutec. *Revista Electrónica De Tecnología Educativa*, 76(1), 7-21. <https://doi.org/10.21556/edutec.2021.76.2037>
- Gutiérrez, R., Díaz, k., Román, R.P. (2014). El concepto de la familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica. *Ciencia Ergo-sum*, 23(3), 219- 228.
- Instituto Nacional de Estadística (2023). Ciencia y Tecnología, sociedad de la información. https://ine.es/ss/Satellite?c=INESeccion_C&cid=1259925529799&p=%5C&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout¶m1=PYSDetalle¶m3=1259924822888
- Labrador Encinas, F., Requesens Moll, A., Helguera Fuentes, M. (2018). *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos*. Fundación Gaudium.
- Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (2018). Boletín Oficial del Estado (BOE), 294, de 6 de diciembre, 119788-119857. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2018/12/05/3>
- Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y a la adolescencia frente a la violencia, de 5 de junio de 2021. Boletín Oficial del Estado, núm. 134. <https://www.boe.es/boe/dias/2021/06/05/pdfs/BOE-A-2021-9347.pdf>
- López, A. M., y Martínez, J. L. (2020). Transiciones familiares: De la llegada del primer hijo al nido vacío. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 12(3), 89-105.
- Martínez, M.C., Álvarez, B. y Fernández, A.P. (2015). Orientación familiar. Contextos, Evaluación e Intervención. Sanz y Torres.
- Martínez-González, R.A. (1996). Familia y educación. Fundamentos teóricos y metodológicos. *Servicio de publicaciones de la Universidad de Oviedo*.

- Martínez-González, R.A. (1999). Orientación Educativa para la vida familiar. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 10(17), 115-127.
- Martínez-González, R.A. (2008). *Educación para la Convivencia desde el Ámbito Familiar*. En P. Aznar del presidente del congreso (Presidencia), Familia, sociedad y redes de comunicación. Conferencia llevada a cabo en el XIV Congreso Nacional y III Iberoamericano de Pedagogía, Zaragoza.
- Martínez-González, R.A., Álvarez, L. y Pérez, M. (2010). Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales. *Papeles Salmantinos de Educación*, 14(1), 63-88. <https://n9.cl/lckbu>
- Martínez-González, R-A. y Becedóniz Vázquez, C. (2009). Orientación Educativa para la Vida Familiar como Medida de Apoyo para el Desempeño de la Parentalidad Positiva. *Intervención Psicosocial*, 18(2), 5-12.
- Megías, I. (2024). Desde el lado oscuro de los hábitos tecnológicos: riesgos asociados a los usos juveniles de las TIC. *Fad Juventud*. DOI: 10.5281/zenodo.10580052
- Ministerio de la Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes. (4 de junio de 2024). El Gobierno aprueba el Anteproyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en entornos digitales. <https://www.mjusticia.gob.es/es/institucional/gabinete-comunicacion/noticias-ministerio/APLO-proteccion-menores-entornos-digitales>
- OCDE, 2023. Resultados PISA 2022. <https://www.oecd.org/publication/pisa-2022-results/index>
- OCDE, 2024. Recomendación del Consejo sobre los niños en el entorno digital. Instrumentos legales de la OCDE. <https://legalinstruments.oecd.org/en/instruments/OECD-LEGAL-0389>
- Oliva, E. y Villa, V.J. (2014). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. *Justicia Juris*, 10(1), 11-20.
- Organización de las Naciones Unidas (7 de diciembre de 2016). La ONU defiende el acceso universal a Internet como clave para el desarrollo. *Noticias ONU*. <https://news.un.org/es/story/2016/12/1369801>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Recomendaciones sobre tiempo de pantalla para niños y niñas. <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/screen-time-for-children-under-5-years-old>
- Pereda, O. (3 de junio de 2024). Los móviles para menores tendrán control parental obligatorio. *La Nueva España*. <https://www.lne.es/sociedad/2024/06/03/moviles-menores-tendran-control-parental-obligatorio-103297284.html>
- Pereda, O. (4 de junio de 2024). La ley de protección digital a los menores creará las órdenes de alejamiento virtual. *La Nueva España*. <https://www.lne.es/espana/2024/06/04/directo-consejo-ministros-previsto-aprobar-103326134.html>
- Piaget, J. (1947). *El nacimiento de la inteligencia en el niño*. Buenos Aires: Ediciones Paidós.
- Proyecto de Ley de Familias, *Boletín Oficial de las Cortes Generales*, núm. 151-1, de 14 de abril de 2023.

- Redacción conSalud (14 de mayo de 2024). EL Marañón lidera en España un proyecto europeo contra el uso problemático de internet en jóvenes. *ConSalud.es*. https://www.consalud.es/profesionales/hospital-gregorio-maranon-proyecto-europeo-uso-internet-en-jovenes_143830_102.html
- Reyna, E.D., Betancourt, D.L. y Rojas, P.E. (2019). Tecnología presente, padres ausentes. *RECIE. Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, 4(2), 1201-1208. <https://doi.org/10.33010/recie.v4i2.355>
- Rodrigo López, M. J., y Palacios González, J. (2000). Diversidad familiar y etapas del desarrollo humano: desde la gestación hasta la adultez. *Infancia y Aprendizaje*, 23(1), 51-73.
- Rodrigo, M.J. (Coord.) (2015). *Manual Práctico de Parentalidad Positiva*. Síntesis.
- Rodrigo, M.J. y Palacios, J. (1998). *Familia y desarrollo humano*. Alianza Editorial.
- Rodrigo, M.J., Amorós, P., Arranz, E., Hidalgo, M.V., Máiquez, M.L., Martín, J.C., Martínez, R.A. y Ochaita, E. (2015). *Guía de buenas prácticas en parentalidad positiva. Un recurso para apoyar la práctica profesional con Familias*. Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP). <https://n9.cl/18r5>
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L. y Martín, J.C. (2010). *La educación parental como recurso psicoeducativo para promover la parentalidad positiva*. Federación Española de Municipios y Provincias. <https://n9.cl/n4t73>
- Rojas Estapé, M. (2024). *Recupera tu mente, reconquista tu vida*. ESPASA.
- Rubio Hernández, F.J. (2022). Educación Parental: Programas, necesidades formativas y propuesta de un modelo de intervención. [Tesis Doctoral, UNED].
- Rubio Hernández, F.J. (2022b). Elementos clave para el diseño de programas de educación parental. Propuesta para la orientación familiar a través del método Delphi. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 33(3), 66-85. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.33.num.3.2022.36461>
- Rubio, F. J., Jiménez, C. y Trillo, M. P. (2021). Educación y crianza de los hijos. Detección de necesidades socioeducativas y formativas de los progenitores. *Revista Española de Pedagogía*, 79(279), 249-267. <https://doi.org/10.22550/REP79-2-2021-08>
- Sánchez-Bueno, M., y Pérez García, C. (2018). La influencia de la edad de los padres en el desarrollo infantil y familiar. *Revista de Psicología y Educación*, 13(2), 45-60.
- Sanmartín, O.R. (15 de mayo de 2024). El 43% de los alumnos de 15 años se pone nervioso si no tiene cerca una pantalla. *EL MUNDO*. <https://www.elmundo.es/espana/2024/05/15/6643aac1fdddf2e8a8b45bc.html>
- Sanmartín, O.R. (5 de diciembre de 2023). Los alumnos españoles caen en todas las áreas del Informe PISA y logran los peores resultados de la historia en Ciencias y Matemáticas. *EL MUNDO*. <https://www.elmundo.es/espana/2023/12/05/656dddfdfc6c83ba498b45af.html>
- Torío López, S., Peña Calvo, J.-V., Rodríguez Menéndez, M.^a- C. Estilos Educativos Parentales. (2008). *Revisión Bibliográfica y Reformulación Teórica*. Ediciones Universidad de Salamanca.

- Torío-López, S., Peña-Calvo, J.V., García-Pérez, O. & Inda-Caro, M. (2019). Evolución de la Parentalidad Positiva: Estudio longitudinal de los efectos de la aplicación de un programa de educación parental. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 22(3), 109-126. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.22.3.389621>
- Torres Menárguez, A. (3 de junio de 2024). La nueva ley de protección de menores incluirá revisiones en el pediatra para detectar adicciones a la tecnología y una orden de alejamiento virtual. *El País*. <https://elpais.com/sociedad/2024-06-03/la-nueva-ley-de-proteccion-de-menores-incluire-revisiones-en-el-pediatra-para-detectar-adicciones-a-la-tecnologia-y-una-orden-de-alejamiento-virtual.html>
- Torres Menárguez, A. (4 de junio de 2024). Claves de la nueva ley de protección de menores: se eleva de 14 a 16 años la edad mínima para abrirse una cuenta en redes sociales. *El País*. <https://elpais.com/sociedad/2024-06-04/claves-de-la-nueva-ley-de-proteccion-de-menores-se-eleva-de-14-a-16-anos-la-edad-minima-para-abrirse-una-cuenta-en-redes-sociales.html>
- UNAF. (s.f.). Conectándonos en Positivo. <https://unaf.org/materiales/conectandonos-en-positivo/>
- UNICEF. (2017). *The State of the World's Children 2017: Children in a Digital World*. United Nations Children's Fund. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2017>
- Urtaran Gómez, I. (2017). El impacto de las nuevas tecnologías. <https://youtu.be/rAKX10OnXbU?si=cbRoD6i9X2dxxdhp>
- Valdivia, C. (2008). La familia: concepto, cambios y nuevos modelos. *La Revue du REDIF*, 1, 15- 22. <https://n9.cl/gph55>
- Vaquero Tió, E., Mateos Inchaurredo, A., Fuentes- Peláez, N. (2022). *Aprender juntos, crecer en familia, Nuestra familia en el mundo digital*. Fundación “la Caixa”.
- Vázquez, N. (2015). *Evaluación de la efectividad de un programa comunitario de parentalidad positivo. Perspectiva desde los determinantes sociales de la salud* [Tesis de Doctorado, Universitat de Barcelona].

6. Anexos.

Anexo 1. Grupo de discusión de profesionales que intervienen con familias.

Grupo de discusión de profesionales de los Servicios Sociales de Asturias.

Viernes 26 19-20 h

Características de los perfiles profesionales: (todas son mujeres)

Prof.1.

- Estudios Cursados: Licenciada en Psicología, Máster de terapia de familia y pareja del modelo sistémico, Máster en Psicoterapia y Psicodrama.
- Edad: 47.
- Puesto de trabajo: EITAF.
- Tiempo en el puesto de trabajo: 2021, 3 años.
- Tiempo trabajando con familia: 24 años.

Prof.2.

- Estudios Cursados: Doctorado.
- Edad: 45 años.
- Puesto de trabajo: Orientadora Educativa en centros educativos públicos.
- Tiempo en el puesto de trabajo: 17 años.
- Tiempo trabajando con familia: 17 años.

Prof.3.

- Estudios Cursados: Licenciada en Sociología y Trabajo Social, Máster de Intervención e Investigación Socioeducativa.
- Edad: 50 años.
- Puesto de trabajo: Servicios Sociales.
- Tiempo en el puesto de trabajo: 24 años.
- Tiempo trabajando con familia: 10 años.

Prof.4.

- Estudios Cursados: Trabajo Social.
- Edad: 53 años.
- Puesto de trabajo: Servicios Sociales.
- Tiempo en el puesto de trabajo: 2 años.
- Tiempo trabajando con familia: 2 años.

Prof.5.

- Estudios Cursados: Abogada.
- Edad: 46 años.
- Puesto de trabajo: Centro Asesor de la Mujer.
- Tiempo en el puesto de trabajo: 2 años.
- Tiempo trabajando con familia: 17 años (derecho de familia y a menores).

Temática del debate: Competencias parentales para el acompañamiento de sus hijos e hijas en el uso responsable de las tecnologías digitales desde la visión de profesionales que trabajan con familias.

Puntos:

- Actualidad del sistema en cuanto a los usos: seguridad y privacidad en el mundo digital.

- Bienestar digital: autoestima, responsabilidad, falsas expectativas, salud mental, maltrato, adicciones... Adicciones a las redes sociales de padres/madres e hijos/as.
- Acceso a contenido inapropiado para la infancia (Violencia, hipersexualización, pornográfica).
- Problemáticas nocivas relacionadas con el uso irresponsable de la tecnología.
- Posibles soluciones: Uso responsable de las tecnologías digitales: normas y límites, tiempos y espacios.

(Yo) lo primero que quería que debatiéramos era el tema de la actualidad del sistema en cuanto a la seguridad y la privacidad en el mundo digital, cómo lo vemos, desde el punto de vista de los perfiles profesionales, cómo lo hacen las empresas y demás y cómo vemos que las familias gestionan este tema de seguridad y privacidad.

(Prof. 2) Yo voy a hablar sobre todo desde la perspectiva del ámbito escolar, lo que nosotros o yo como profesional observo, porque sí que en algunos casos noto diferencia cómo lo abordamos en el ámbito familiar, por lo menos con los menores que tenemos ahora en la familia, donde sí procuramos llevar un control bastante estricto en primer lugar del tiempo, ¿no? Y también luego del uso que se hace, pero claro cuando tú te empiezas a relacionar, en mi caso con críos ya que inician la pre-adolescencia, te sorprende o a mí siempre me termina sorprendiendo, la soltura con la que se manejan con distintas aplicaciones para las que a priori en algunos casos no voy a establecer, porque a lo mejor me confundo, ¿no? El límite de edad para poder utilizarlo con la mayoría de edad, pero sí desde luego con más edad a la que acceden cuando llegan a primero de la ESO, que en muchos casos tenemos niños y niñas que tienen apenas 12 años, ¿no? Entonces, claro, ese acceso viene facilitado porque hay un adulto detrás que lo permite, crean las cuentas a través de las familias, ¿no? Pero luego ahí percibo yo por lo menos un poco, lo que observo es que hay poco o ningún control, sobre lo que pueden estar haciendo, de hecho, cuando pasemos a otros temas y hablemos un poco de los problemas que estamos observando y demás tiene también que ver con esto.

Entonces yo creo que hay, no sé cómo llamarlo, poca consciencia de lo que supone realmente el manejo muchas veces de los dispositivos y porque lo facilitamos los adultos, ¿no? Esa es la percepción que yo tengo. Que nos parece yo creo mucho más inocuo de lo que realmente es. Simplemente y, para empezar, no porque haya nada peligroso, ya no vamos a temas, sino por la cantidad de tiempo que utilizan para no hacer nada.

Porque es un tiempo muchas veces vacío, no tiene ningún estímulo de ningún tipo, no genera redes neuronales porque lo que hacen pues muchas veces es jugar, pero con juegos con poca finalidad, sentido, lo que sea, creo que soy bastante clara, ya me entendéis con lo que quiero decir. Esa es un poco mi impresión.

(Yo) Que hay poca consciencia por parte de las familias.

(Prof. 3) Vale. Yo estoy totalmente de acuerdo, coincido contigo. No sé cuál es el problema, dónde está el problema, no sé por qué a los padres y madres, digo, nos cuesta, aunque yo no estoy todavía en ese punto porque en mi casa pues son más pequeños, que yo todavía no me veo en ese punto, ¿no? Pero si es verdad que no sé por qué a los padres y las madres nos cuesta tanto, ¿no? Deseamos que, desde el profesorado, que, desde el colegio, que desde el instituto prohíban, deseamos que nos digan, pero realmente yo no sé si es que al limitarnos a ellos también nos tendríamos que limitar nosotros, porque los adultos estamos, las personas adultas estamos igual con el móvil todo día, todo el día. Y después, eso, por una parte, ¿no? Entonces los adolescentes hacen lo que ven. Y, por otra parte, controlan mucho más a ellos. Entonces yo no me

veo en la situación de poder controlar un móvil, de ver cómo, yo creo que sí, aunque yo lo intentase hacer, ellos ya verían cómo saltarse todo eso. Entonces, es eso, estoy totalmente de acuerdo contigo, Prof. 2, que es un tiempo muy, muy perdido. Porque ni los jóvenes hacen nada que es más que aprenden a ocupar ese espacio de esa manera, ni avanzamos nada.

(Yo) Vale, muy bien. Gracias, (prof.3), (prof.1) o (Prof. 4) ¿tenían algo más que decir, además?

(Prof.4) ¿Me escuchan? ¿Por ahí? Vale. Bueno, coincido con vosotras en todo. No tengo hijos, pero sí que hay gente muy cercana a mí, familia, amigos, amigas y familias en general, que van por las redes sociales. Esta temática es que es continua. También los coles cuando van conmigo, sobre alumnos que tienen más o menos dispersión a la hora de seguir las clases. Y es un poquitín siempre lo mismo, la familia, que es el cole, el cole que es la familia. ¿Quién pone límite? ¿A qué límites ponemos? No sé, es... Cuando empezó el tema este de que se iban primero los coles, todo el mundo estaba muy contento, por fin, por fin. Pero creo que es que llegan a casa, y no solamente los peques, es que llegan a casa y los mayores estamos igual o parecido. Porque si no es el trabajo, es que para un ratín que tengo voy a desconectar. Y desconectamos casi siempre a ritmo de móvil, de lo que sea que queramos hacer en ese momento. Entonces, vamos, coincido hasta lo que estáis diciendo hasta ahora en todo. El problema cada vez es más evidente, igual no nos hemos dado cuenta hasta dónde puede llegar, es verdad que nos parece que no es ni tanto, pero las soluciones no sé cuáles son, ni por dónde podríamos tirar en primer lugar y en qué orden, pero está haciendo mucho daño. Yo lo veo sobre todo en los más cercanos, en los hijos de mis primos y primas, que tienen edades muy diferentes, desde 27 la mayor hasta la más pequeña, con 7, y cada uno tiene una problemática adaptada a su edad, pero la tienen ya.

(Yo) Que enlaza un poco con el otro punto, que era el tema del bienestar digital y cómo afecta tanto la tecnología digital que abarca videojuegos y todo este mundo y por otro lado, las redes que generan sobre todo adicciones, esas falsas expectativas, temas de autoestima, bueno, un poco también ese otro punto, la salud mental.

(Prof. 1) La privacidad yo creo que es algo difícil de gestionar. A cualquier página que quieras acceder con una simple comprobación, o sea, no hay ninguna comprobación, es solo chequear si eres mayor de 18 o no, puedes acceder sin ninguna corta pizza. Nada impide que un menor pueda acceder a contenidos inapropiados. Cómo se gestionan sus datos, que estamos totalmente pilotados por, que suena muy conspiranoico lo que voy a decir, pero es que, para entrar en cualquier página, aunque sea absolutamente inocua, te filtran con un montón de cookies. Ya hablo como adultos, estamos totalmente pilotados por las redes. ¿Cómo van a defenderse los niños de ese control masivo? Yo creo que vivimos en una sociedad que de por sí, ya entro en el segundo tema, que ya vas a hablar de patología y cómo afecta, creo que es una sociedad adicta. Tenemos que asumirlo como sociedad porque no podemos estar viendo el error en los niños cuando somos los adultos los primeros que tenemos un serio problema de control con el tema de las tecnologías.

Tenemos que aprender a regular nosotros nuestro propio funcionamiento antes de intentar imponer algún tipo de criterio. Me parece que fue en este verano, septiembre, octubre o así, escuché que un grupo de padres se iban a organizar a través de un telegram para intentar organizar algún tipo de iniciativa legislativa para conseguir que impidieran tener móvil a los niños hasta los 12 años, menores de 12 que no tuvieran, 12 o 13 creo. De momento me parece una idea que dije, ah, pues mira, qué idea, ¿no? Pero

realmente la gente con la que hablé, que se negaba a ello, me decía, pero qué crees, que voy a meter al niño a la burbuja hasta los 13 años, ¿y cómo lo voy a hacer? Porque todos sus amigos del cole van a tener móvil. Y la verdad es que era como crear un mundo paralelo y el mundo en el que vivimos tiene todos estos medios. Te lo piden ya hasta en los colegios, tienes que tener *tablet*. En algunos colegios ya no funcionan ni siquiera con libros de texto o de papel. Necesitan llevar una *tablet*.

(Yo) Con el Chromebook a todos, sí.

(Prof.1) Si nosotros ya tenemos que asumir que hay una barrera que ya no vamos a volver a poder retroceder y es que la tecnología va a estar presente en nuestra vida desde nuestra más tierna infancia, lo primero que tenemos que establecer creo que es un sistema de regulaciones desde los adultos. Y nosotros mismos no sabemos muy bien cómo movernos en este fango. Porque ¿cuánta protección tenemos de nuestra propia privacidad? Yo dudo seriamente acerca de ello. Dentro de un par de semanas tengo que dar una charla a los chavales sobre el ciberacoso. Y tengo preparado material. Hay mucho colgado por las redes. Pero nada te dice cómo filtrar de verdad ese tipo de cosas. De verdad ya me lo planteo como adulta.

(Yo) Sí, es una problemática. De verdad que encontrar el equilibrio no es fácil. Y bueno, hay corrientes. A lo último, en la parte de conclusiones, a ver si sale.

(prof.1) Vale, pues me retiro de momento.

(Yo) Prof. 4 ¿tú querías comentar algo? En nivel de lo que estamos hablando.

(Prof.4) Lo que escuché de prof.1, la verdad, totalmente de acuerdo con ella. Por experiencia propia, el tema de menores. Bueno, lo de 18 años hoy por hoy es una burla porque no tienes más que contar mentira y punto pelota. No hay ninguna forma de filtrar si es cierto o no. Yo misma, para acceder a una aplicación para mis hijos, les he puesto la edad necesaria para que les permitan entrar. Y el tema del móvil, lo que dice del equilibrio, es realmente difícil. Yo lo dije en la reunión que tuvimos en Castropol. Tengo una niña de 11 años y le compré el móvil para que no se quedara atrás en los grupos de WhatsApp. Cuando incluso ella, ahora que lo tiene, no tiene mayor interés en los grupos de WhatsApp. A veces le digo que cada vez menos oye y que tienes un mensaje porque ella no tiene interés. Entonces, es muy complicado porque estás, por un lado. No quieres que se queden aislados, como decía prof.1, porque el que un niño no tenga hasta los 14, hasta los 16 el móvil, como pretendía ese grupo de padres, hoy por hoy es una utopía porque es muy complicado. Entonces, bueno, no sé. Y después, lo que también comentaba Prof. 1 del control de datos, supongo que os pasará a todas, a mí me pasa. Estás hablando de alguna cosa en un momento puntual y después abres cualquier aplicación y te aparecen anuncios relativos a eso. Yo creo que estamos más que controlados y bichados. Lo veo muy complicado y cada vez más.

(Prof.2) Sí, yo creo que es un poco la pescadilla que se mueve la cola. Creo que hay poca responsabilidad porque al final el contexto en el que estamos también de consumo y demás, lo que pretende es que las aplicaciones, que los mensajes, que la publicidad, que se nos filtra también por ahí. Quiero decir que llegue cuanto más rápido y a más gente mejor. Entonces, los filtros que haya que poner con respecto a eso, que serán también costosos, por lo menos en cuanto a tiempo o lo que sea, pues eso es lo que... No es que no interese, pero todo eso ralentiza, yo creo. De todas maneras, fijaros, quiero decir que yo creo que tenemos que reconocer que tenemos un problema para intentar reconducir un poco la situación que a priori, en principio, todo el mundo parecemos reconocer, nos la tienen que imponer a base de una normativa. Todo lo que venga con

un control externo que no parta del convencimiento, porque eso pasa con todo, incluso, por ejemplo, en mi ámbito, con las propias leyes educativas, que va a tener menos éxito, que nosotros, como personas, tengamos que tener o que pidamos a gritos que se nos controle de manera externa. Al final, acabamos pasándonos unos la pelota a otros. Al final, no sé quién va a ser el último que controla, el último que pide el control. Yo creo que tenemos un problema de fondo sobre el que hay que pensar y que es que nos hace llevar también el tipo de vida que llevamos. Te da la sensación muchas veces... Yo, por ejemplo, soy una persona que no tengo redes sociales y aquí estoy, por decisión personal. Pero, claro, te das cuenta, por mi profesión, que a veces deseamos vivir como en un mundo paralelo, que es lo que nos ofrece también una parte de la tecnología y de las redes sociales. Efectivamente, estamos hablando de no quedarnos fuera, de no quedarnos atrás. Eso es una realidad que al final vamos alimentando y haciendo crecer todo el mundo. Nadie quiere, claro, es lo que decís, quedarse atrás, entonces al final lo que hacemos es seguir reproduciendo y agrandando un poco el tema. Me imagino que a vosotras os pasará igual, a mí todas las semanas me llega el resumen semanal del uso del teléfono, y como tengo aquí vinculado al correo electrónico y demás, mucho lo utilizo también para trabajo, pero claro, lo utilizo una media de dos horas al día.

(Yo) Bueno, lo usas poco. Lo usas poco.

(Prof. 2) Me parece muchísimo.

(Yo) A ver, yo tengo un profesor, perdona que te interrumpa María, pero yo tengo un profesor que con sus estudiantes, que son todos universitarios, todos tienen móviles, a cierta hora de la mañana, digamos a las 12 del día, tenía una clase y les preguntaba, a ver, miren todos en los móviles cuánto tiempo de uso llevan, y todos, o la gran mayoría, a las 12 de la mañana, ya tenían tres horas y media, o sea, la media del ratio de la clase era tres horas y media a las 12 de la mañana, es decir, que la gente, bueno, la gente joven, desde que se levanta está enchufada al móvil. Entonces, claro, eso va un poco alineado con lo que decías, de que nos crean una adicción total las redes sociales, y como esas regulaciones muchas veces, o sea, tienen que venir desde fuera para yo misma asumirla, ¿no? No me autorregulo, busco como... Bueno, yo misma me estoy autorregulando, me estoy poniendo tanto tiempo en cada cosa y tratar de bajarlo, ¿no?, por ejemplo. Pero claro, hasta que no eres consciente de que tienes un problema, porque es un problema dedicar tres horas al día a una red social. ¿Tenías algo más que decir, Prof. 2? ¿O alguna quería comentar algo sobre esto, por ejemplo?

(Prof.2) Mira, con respecto a lo que dices, sobre el número de horas de uso, es que justo antes de incorporarme yo a la consejería trabajando en una tutoría, hicimos lo mismo, segundo de la ESO. Los chicos y las chicas nunca se habían parado a mirar, no tenían ni idea, ¿no? Una media en aquel grupo de siete o ocho horas diarias de uso del móvil, porque dijimos, mirad el tiempo que estuvisteis ayer, el día anterior. Bueno, fue hasta para nosotras, estaba yo con la tutora, fue un auténtico shock. **Segundo de la ESO**, ¿eh? Las horas que pasan al día en el instituto, seis, siete, entre que van, vienen a casa y demás, yo es que decía yo, pero hasta que, o sea, yo a mí no me daban las horas del día para decir y claro, la máquina no miente. Ellos miraron ahí el tiempo de uso del día anterior y era eso. Y además es que era la mayoría del grupo. Segundo de la ESO, ¿eh? Trece, catorce años estamos hablando. Y os puedo decir que, de esas siete o ocho horas, quiero decir, no mucho habían invertido en tareas escolares precisamente, ¿no? Entonces, es una barbaridad, ¿eh? Es tremendo, es tremendo. Entonces yo, con lo que a mí me dice el teléfono, ya me parece mucho, porque yo también tengo otras herramientas de trabajo, el ordenador, por ejemplo, y dices, jolín, para solo utilizarlo una parte de trabajo y otra parte de, pues, lo poco que puedo yo utilizar, la única red

social que tengo es el WhatsApp y leer la prensa digital, aun así, dices tú, es que estoy con la pantalla, está dos horas al día, ¿no? Me parece me parece muchísimo.

(Prof.3) Yo con lo que estáis diciendo efectivamente, yo creo que lo vemos todos. El problema del consumismo ahora es el móvil, pero el problema del consumismo viene de mucho tiempo atrás. Entonces tenemos un problema. Nacimos en un momento donde tuvimos muchas cosas y donde teníamos que, bueno, casi como que no había clases, ¿no? Casi todos podíamos tener de todo, lo importante es eso, consumir y tal, entonces llega eso, el móvil y hacemos lo mismo, ese consumismo. Lo que comentaba Prof. 5 de eso, de que no se quede fuera su hija y ella no tiene interés, claro, si no tiene interés ¿para qué provocarle el interés? Se va a quedar, si se queda fuera por eso, pues casi mejor. Quiero decir, da igual, los niños yo por ejemplo el mayor que tiene 11 años no tiene móvil. Los grupos de WhatsApp que tienen en clase lo tienen a través del móvil de los padres. Yo leo lo que ponen, o sea, mira tonterías, quiero decir, tonterías no me refiero, es ¿por qué dices eso? Porque así y se pasan una tarde, son niños que van muy bien en el cole, pero yo ¿cómo se puede concentrar estando con el móvil delante? Tiene una nueva forma de ser y no es adecuada y decimos, es que los niños si no quedan desfasados los niños, si no quieren, si no piden, porque si lo piden, pero si no lo piden ¿para qué se lo vamos a dar? Piden también que juguemos con ellos, pero jugar con ellos es cansado, ¿verdad? Es ocupar tiempo tenemos que estar ahí, porque mientras que están ellos en el móvil nosotros podemos hacer otra cosa, a lo mejor estar en el nuestro, entonces yo creo que es que tenemos que hacer eso, una reflexión y por otra parte por otra parte, lo que decías Rosalía del bienestar digital, yo creo que no estamos preparados, porque no conocemos las tecnologías, no sabemos dar un uso adecuado yo no sé dar un uso adecuado a las tecnologías, hay que hacer cuatro cosas con ellas, los niños, por lo menos en Galicia, quinto y sexto de primaria, tienen ordenador todo a saber del ordenador todo no es, no tienes libro y te conectas a unos ejercicios chorra de picas y picas y si no coincide, tienes otro intento y otro tercero, no tienen ni que saber nada, tienen que intentar y tener suerte, es que casi nos estamos abocando al juego después si les mandan a hacer un trabajo y no saben hacer un powerpoint, no saben buscar, no saben nada y llevan dos años con ordenador no les ofrecemos las ventajas no sabemos mostrarles, en este caso el profesorado, y en casa tampoco yo hablo por mí tampoco, fuera de cuatro cosas, no sabemos enseñarle lo que le puede dar toda esta tecnología y estamos privando de que lean libros de que escriban la verdad es que vamos muy mal encaminados.

(Yo) Porque, a ver, según lo que decías al final, todo esto son herramientas, todas las tecnologías son herramientas, pero por otro lado bueno, estoy leyendo mucho al respecto por el contexto del TFM, y con respecto al bienestar digital lo que se está demostrando es que está generando no es solo una adicción, sino también déficit en cuanto a la atención que es lo que también salió un poco de cómo se van a poder concentrar en casa, pero tanto en el colegio, hay un terrible problema de que el profesorado no tiene las posibilidades de poder dar clases porque no puede competir contra la tecnología, porque evidentemente no es tan entretenido como las redes sociales, por ejemplo, entonces es un problema de cara al tema de aprendizaje bastante importante.

(Prof.3) Pero ¿qué ven ellos en las redes sociales? Si ven todo lo mismo todo lo mismo.

(Prof. 2) Bueno a ver, todo eso quiero decir, utiliza también sus estrategias para resultar atrayente y lleva adelante cualquier otro proceso de aprendizaje y lleva adelante porque no requiere prácticamente nada a nivel cognitivo entonces, quiero decir es un consumo de algo que casi te entra por los ojos y que encima te estimula.

(Yo) Es una producción de dopamina constante porque están enganchados allí y entonces les produce el placer o como están pasando bueno, el tiktok funciona yo no tengo tiktok, pero funciona que van pasando, pasando, pasando pues ven una cantidad enorme de vídeos hasta dar con el que les interesa, entonces van pasando, pasando hasta que este me produce dopamina, sigo pasando, pasando y pueden ver 20.000 hasta que es una traga perras vamos.

(Prof.2) Y luego efectivamente, siempre a mi porque eso también se observa muy fácilmente en el ámbito escolar e incluso cuando estás en las etapas iniciales todos los críos con la idea de que eran nativos digitales y luego resulta que no saben nada, es que tienes toda la razón, quiero decir ¿la utilizan para qué? ¿saben eso? ¿qué tal? ¿cómo se manejan? porque saben encender y apagar el móvil, bueno ni que eso tampoco requiriera un premio nobel, ¿no? ¿saben encender y apagar el ordenador? claro, si lo sentamos en el regazo y enciendes 50.000 veces delante de ellos el ordenador, esto casi me recuerda a los perros de Pavlov, es decir, que si tú lo sientas el botón que se entiende la pantalla eso en dos días es que lo aprenden, ¿no? pero luego lo que hay efectivamente y luego en la cuestión pedagógica, la herramienta por sí sola no tiene necesariamente el potencial de provocar una situación interesante de aprendizaje y en eso tenemos que tener que tener un poco de cuidado, efectivamente, porque si no, hay muchas tareas que son que se realizan por ensayo error entonces, claro observamos, ¿no? muchas veces en el aula dicen, ves que vamos a trabajar la competencia digital y los ves allí, sí, a los pequeños infantil de 3, 4 o 5 años, pero efectivamente están con un juego donde aprendizaje cero, porque es ensayo error entonces le das al botón, es que a veces casi ya ni te paras a pensar ni a razonar cuál podría ser la respuesta correcta, o sea, empiezas a dar y a base de dar dos o tres ya tienes la... pasas a la siguiente pantalla y lo mismo y al final estamos metidos también en esa dinámica, ¿no? de querer también conseguir las cosas rápido, de que bueno, cuantas más, a lo mejor, ¿no? más pantallas pasemos en el juego con lo cual eso nos requiere no pararnos a pensar, sino rápidamente apretar los botones, por ejemplo, para llegar a la respuesta, ¿no? al final, bueno es cierto que ese contexto que vivimos tampoco es para que nos metamos en una cueva, ¿no? y lo omitamos pero es evidente que estamos en un punto en el que yo como siempre digo con los problemas y con determinadas situaciones hay un momento en el que dice que hay que decir hasta aquí llegamos ¿no? esto ya no puede ir a más a reflexionar, entonces es teniendo en cuenta efectivamente dónde estamos, pero a ver ahora dónde queremos a dónde queremos ir.

(Prof.4) Y yo hace, bueno, muchos años en el año 2000 empecé en el 98 y hasta el 2013 estoy trabajando en monitoreo de informática en una academia de informática y parte de la jornada era con grupos de mayores y parte de la jornada con peques cuando todavía no había estatuta de informática en las escuelas, o sea, al principio claro, iba a la academia y el crío empezaba, primero mecano o sea, aquellas épocas es que para aprender a manejar el ordenador, mecano, mecano, sencillito, claro, no que diera pulsaciones que si Word, que si PowerPoint aprendían, cada una herramienta que quería elegían, lo normal era decir orden, pero luego cada uno elegía y los críos salían pues sabiendo más o menos el manejo de la herramienta para lo que necesitaran, tanto para jugar si llegaba al caso como para cosas de clase de su vida, de su trabajo posterior, de lo que fuera según fue avanzando se fue viendo que llega un punto en que ya sabían que, es que los encuentras con el juego venga, pues venga, 10 minutos en el medio para descansar, no había rastro de móviles le llegaban los móviles, bueno pues llega el momento en que para entrar en clase tenían que dejar el móvil en la estantería de la entrada porque si no, la hora, la hora y media que estaban allí ya estaban continuamente

piqui piqui, que todavía no había WhatsApp pero este era, o sea que fue como, cada vez eran más cosas que restaban más atención y más preparación o sea, es que al final todo como que no se, es imposible que se centren, porque no se había todo eso se fue olvidando y al final pues era más enfocado a esto para clase, esto para no sé dónde pero ya ellos demandaban o es que me dio este enlace porque así puedo conseguir no sé qué, y ya entraban un poquitín a la dinámica del móvil de las redes, sobre todo en las últimas épocas y es que esto que también tiene que ver mucho con el consumismo, es que no solamente es el consumismo de lo que están viendo que también, es el consumismo respecto al mismo móvil, o al mismo dispositivo que tengan sea tablet o sea ordenador que si el más avanzado que si más velocidad, que si en vez de megapasar la sauntera, o sea es que es continuo es que no se paran casi todos los peques tienen un móvil tan bueno o mejor que el que puedan tener sus padres porque ellos ya saben mejor que tipo de móvil, uy es que este tiene y van a por él, y se lo compran. Al principio no es que es para que no se quede atrás, que es lo que estábamos comentando, y para que fuera un poquitín que quede diferenciado del resto de sus compañeros. Pero es que llega un punto que es desmesurado en el sentido de que están al mismo nivel de consumismo y de querer cosas, porque es que lo tienen todo el día completamente delante y saben qué quieren o que no quieren y esto, y comparan. Llevan el cheque consumista desde chiquitines.

(Prof. 2) Yo os voy a relatar dos anécdotas, dos momentos de shock para mí con respecto a esto, que, seguro que hasta nos hacen gracia, pero que yo creo que reflejan un poco el momento en el que estamos. Cuando salimos de la pandemia, el primer verano que nosotros volvimos a salir de vacaciones, estábamos en el hotel y con bebés. Bebés que podían tener, estaban ya sentados en su trona, vamos a poner... Voy a tirar un poco hacia arriba. Vamos a decir que ya pasaban del año, aunque en algunos casos lo dudo mucho. En el desayuno, ya en el desayuno, la imagen era bebé en la trona, sentado móvil delante, para que comiera algo, y mientras la familia desayunando. Ese fue un momento en el que yo dije, pero además es que era, no una familia en tal edad, generalizado. Les quitabas el móvil, la perreta era descomunal, ósea, una cosa tremenda. Y segundo momento de shock, en noviembre de este año, mi sobrino, para el cumpleaños de su hermana, volvía conmigo para la calle, llegamos y me decía, voy a hacerle una, tengo preparado allí un pequeño detalle y tal, y le voy a hacer una tarjeta. Iba a cumplir el diez años, estamos hablando ya de tal. Y venía él como con mucho interés de hacer una tarjeta guapa de felicitación para su hermana. Entonces nada, llegamos a su casa, yo vivo encima, me pongo, digo, venga, vamos a, digo, entretengo yo un poco a tu hermana, mientras tú preparas la tarjeta para que no te vea. Bueno, de estas cosas que apañas así para dar la sorpresa y tal y cual. Y como mi sobrina estaba ella, sus cosas por ahí atrás y no tenía mostrar, coge, saca la tablet y me dice, voy a decirle a ChatGPT que me haga la felicitación de cumpleaños. Mira, se me cayó, no digo sé, porque estamos grabando la conversación, o sea. Y además lingüísticamente él, con grandes competencias para, y dijo, no, pero más quiero que salga una cosa bonita, o sea, que había preocupación, él quería e intentó, y claro, yo al principio es que me quedé en blanco, es que ni por un momento se me ocurrió a mí que me pudiera decir, en fin, pues eso es lo que hay, yo creo que es el momento de, y por ejemplo, que nosotros también en el ámbito escolar, salen al recreo y están el grupo, unos junto a otros, pero con el móvil, ¿no? Incluso algunos compartiendo el mismo juego, y están al lado, no se miran, no se hablan, no comparten nada, como te descuides, acaban peleándose, enfadados por el juego, las otras realidades que tenemos, ¿no?

(Yo) Sí, es un mundo paralelo totalmente.

(Prof. 2) Exacto, sí, sí.

(Prof.3) Y esto hablando de que no se, de este uso abusivo, pero que no entren en contenidos perjudiciales para ellos, si además de hacer este uso, si se mantienen en el bravo estar, este o como se llame, o si se mantienen todavía, quiero decir, pues está, pero claro, yo lo comentaba esto ya con Rosalía, el pequeño que va en tercero, perdón, cuarto de primaria, a él le da mucha vergüenza todo eso de amores, novias, tal, pues que en su clase hablan de relaciones sexuales, hablan de sexo, hablan de no sé qué, y es que hay un grupo, o sea, una pareja, unos gemelos, que lo ven, lo ven y lo comparten en clase, y en clases que, o sea, los demás alucinan y reproducen cosas sin saber qué, es decir, que están, nos está educando la red, los temas que tendrían que estar los padres.

(Yo) Que eso es otro tema, bueno, el tema de la pornografía y demás, cómo salió este informe, bueno, supongo que lo habrán visto, de que se reduce la edad en la que empiezan a consumir o a acceder a contenido pornográfico, y bueno, hay profesionales, expertos que hablan de que ya los padres tienen que tener cierta conciencia de que cuando dan el móvil es que cuando crean que sus hijos están preparados para ver pornografía, porque inevitablemente van a llegar a ese contenido, porque se les mete en grupos donde comparten ese contenido, o se los mandan, o les, o sea, aunque ellos no quieran, no lo busquen, los compañeros envían, eso es una realidad que existe, sobre esto, bueno, va relacionado con el tema de acceso, pero también con los problemas que van asociados al uso irresponsable, porque la pornografía es adictiva, está demostrado que es adictiva, pero además perpetúa violencia y perpetúa problemas muy gordos, entonces, bueno,

(Prof.1) Yo, mirad, de hecho, os va a hacer gracia, porque voy a hacer más un análisis un poco sociológico, que no sé por qué me meto en este jardín, pero bueno, me voy a tirar. Hace bastantes años, estaba trabajando en un sitio que vino, era una asociación de vecinos, y vino una persona de allí, el hijo de la asociación era policía, les habían dado una charla sobre, ellos tenían a veces que ir por las calles rondando y recoger a los chavales que estaban faltando a clase, y les habían dado una charla sobre educación, crianza y demás, bueno, y me trajo una reflexión que me dio la vuelta a la cabeza, a ver si me acuerdo de cómo contároslo para que sea sencillo. Les habían hecho ver pequeños clips de diferentes series que estaban, en teoría, publicitadas para niños, pero que eran contenidos adultos. No sé si conocéis, por ejemplo, South Park, American Dreamer, Los Simpson, hay un sinfín de series, casi todas de origen americano, que aparecen en relaciones familiares en las que los padres están totalmente denostados. Y no era una cosa inocente, estaba sistematizadamente, de forma transversal, clavado en un montón de contenidos. No sé si habéis visto alguna vez series que hacen para los niños, en las que los niños son más listos que los adultos, tienen su propio negocio, su propia radio, su propio periódico, y cuando aparecen los padres es para hacer el ridículo. Los padres o están ausentes o entran a hacer ridículos. ¿Qué estudiaron sociológicamente detrás de este fenómeno? Si la autoridad parental es denostada de una forma sistemática hasta que el mensaje cala en la mente de los niños, el único que va a quedar como referente para ellos van a ser las redes. Y las redes son directamente un objetivo sin filtro y todavía sin criterio, para ser un buen opuestado para el sistema de consumo en el que vivimos. Entonces, era una maravillosa estrategia que les está funcionando muy bien. No lo considero ético, por supuesto, yo digo que es maravillosa para sus planes. Porque al final, sin darnos cuenta, hasta los mismos padres estamos entrando en esos juegos también. Porque nosotros perpetuamos esos tristes errores. Entonces, al final, lo que debería ser un medio de entrada y salida de información, poniendo unos filtros, van convirtiéndose en un fin. Porque a través de ese fin, atomizan a la persona y la convierten

en un adepto de sus propios sistemas de valores. Y nadie lo va a filtrar. Entonces, ahora, como psicóloga, estoy con una mirada un poco sociológica. Ese fenómeno ya se ha globalizado y nos estamos jugando fuera de la capacidad de tener ese rompe educativo con los hijos. Es que nos han dado la patada en el culo a los adultos. Y lo hemos aceptado porque también jugamos ese juego inconscientemente. Estamos en ese sistema de consumo infinito y con falta de criterio. Yo estoy hablando en plural como si fuera madre, pero la verdad no lo soy. Ya me habría gustado, pero no me llegó a ocurrir. Pero sí que he estado muy de cerca, haciendo así mucha intervención con mis sobrinos. Mi hermano y mi cuñada, los dos son dos personas que viven muy pegadas a las redes por sus trabajos. Y tienen muy presentes las pantallas todo el día delante de ellos. Sería una incongruencia decirles, no, pantallas no, porque no pueden meterlas en un globo aparte, la realidad es que las pantallas están presentes en la vida de ellos. Yo descubrí que la única forma en la que puedes de verdad producir un cambio en la vida de los niños es acompañarlos cuando están en presencia de sus padres. Para que puedan desafiar su criterio. Y además utilizarlo también como medio vincular. Por ejemplo, mi sobrino mayor es un gran forofo del mundo submarino. Pues una de las formas en que tenemos un vínculo muy bonito es, vamos a ver un vídeo de YouTube de cómo son el platón de las islas de no sé qué, por ejemplo, yo estoy intentando darle un valor educativo a ese medio. Sé que esto no va a valer para siempre, no es una barrera infinita. Pero cuando tú estás con él en el acompañamiento, también tiene la oportunidad de comentar cosas, a veces paras el vídeo y le dejas con una pregunta que hable y que reflexione. Creo que es un medio que si lo utilizamos bien es una maravilla. Como dice Rosalía, un día entrará el porno. Un día entrará, si te quieres suicidar tienes que tomar esto. Si quieres dejar de comer, puedes hacer esto. Los contenidos no están filtrados y eso a mí me aterroriza. Porque no siempre va a estar acompañado. Lo único que sabes que vas a poder dejarle a tus hijos y a los seres queridos tuyos es la oportunidad de tener un criterio que les salve de todo eso. Y esa parte sí que no lo va a hacer Snapchat. Eso es de nosotros.

(Yo) Quizás el rol como padre o como educadores tendrá que ser el acompañarle en esa gestión y en el saber filtrar ellos. Porque el filtro y el criterio tienen que aprender a gestionarlo ellos mismos. Es decir, esto sí, esto no, esto ni lo veo, o esto lo veo y no lo sé gestionar, tengo que hablarlo. Hablarlo con mi madre, hablarlo con mi padre. Oye, que vi tal cosa, oye, que me mandaron tal cosa. Para gestionarlo.

(Prof. 1) No negamos la realidad, porque la realidad es que eso está ahí. Eso de decirle vamos a hacer una ley para que no tenga móvil, le digo, pero es la negación de la realidad. Y eso tiene un problema extra. Cuando tú tienes un problema y lo niegas, ya tienes dos problemas. El problema y la negación. Entonces, esto es un problema real. No podemos negarlo. Están y un día le van a llegar esos contenidos. Pero tú le puedes abrir el corazón para decir, mira, cuando ves estas cosas, están explotando mujeres. Te están convenciendo de que esto es real, pero esto no es real, esto todo es truco. Esa persona no de verdad está disfrutando, esa persona no de verdad está pasando lo que tú estás viendo. Todos son decorados, y las relaciones amorosas no son así. Las mujeres no disfrutan de esta manera, la vejación no es amor. Tú puedes también dar algún mensaje. No creo que nos haya abarrido tanto las tecnologías como para dejar de tener voz. Es la única cosa que tendríamos que confirmar.

(Prof. 5) Lo que pasa es que muchas veces, lo que está diciendo Prof. 1, que estoy totalmente de acuerdo, pero lo que pasa es que muchas veces esos contenidos les llegan antes de esa conversación. Porque tú como padre crees que todavía no está en el punto de esa conversación. Entonces yo me planteo con la niña de 11 años, que todavía es muy infantil, y para el año que viene va para Vegadeo. Y a mí una profesora de Vegadeo

me dijo que los niños de secundaria de la ESO, que todos ya tenían acceso a contenido porno, porque los que no lo tenían directamente, lo tenían después en el grupo de clase. Y claro, por ahora yo considero que mi hija no está todavía en ese punto. Entonces ya prepararla para algo que, por si le llega, no sé, no veo que llevamos mucha desventaja. O sea, que va todo mucho más rápido de lo que podemos actuar nosotros. Y lo veo muy complicado. Como padre, como madre en este caso, lo veo muy complicado, la verdad.

(Prof. 2) Yo creo que hay que ir un poco también en paralelo, en el sentido de ayudar a gestionar todo eso, pero al mismo tiempo, que además de ayudarles a gestionar esas herramientas, el tiempo bien y tal, yo creo que lo que necesitamos también es tiempo humano de calidad, que hace tiempo que no perdemos, con alternativas que tenemos que... Yo creo que sería saludable que desvinculáramos de la tecnología, el tiempo haciendo otro tipo de actividades que se pueden hacer en el ámbito familiar y, por descontado, en el ámbito escolar, que creo, además, que nos ayudaría muchísimo a afrontar los retos, pero, sobre todo, que nos proporcionarían muchísima más satisfacción y dosis de realidad, la realidad que vivimos, no la que tenemos por ahí montada. Es cierto que preocupa mucho, no solamente que tengan acceso porque llega, todo eso es cierto que se mueve. A mí me preocupa mucho, sobre todo, el que esa información muchas veces no la entienden, no la entienden, no saben eso que están viendo. Eso sí que es preocupante. Y luego, evidentemente, que circula muchísima cantidad de información y, más que información, desinformación. Las redes, claro, generan corrientes de pensamiento que son tremendamente peligrosas porque los bulos y los discursos del odio y demás están ahí. Es un trabajo que tenemos que hacer. No decir, efectivamente, no vamos a hacer como que ni a tratar de erradicar todo esto porque, efectivamente, como estamos diciendo, tenemos que situarnos en el contexto en el que estamos, pero, claro, sí ser conscientes y trabajar con todo esto que es peligrosísimo porque está llegando constantemente, efectivamente, no hay filtro de ningún tipo, pero es que se generan también hasta, quiero decir, corrientes de pensamiento que son tremendamente peligrosas. Y tanto para las relaciones de tipo personal como para la convivencia en general. Pues eso, los críos, yo os lo digo porque lo veo en el instituto, porque si tú estás cercano, e incluso también en el colegio por descontado, te enteras de muchísimas cosas, es más, a veces sabemos, de verdad lo digo, cosas en el cole que a lo mejor en casa vosotros con los críos no os enteráis, pero tú estás por allí y tal, y a los críos les gusta mucho que vincules, que decía pro.1, es fundamental, y fruto de ese vínculo te cuentan muchas cosas, y vienen y tal, entonces tú oyes, tú haces como que no tal, te metes en la conversación, te enteras y fruto de ir construyendo ese vínculo, bueno, cuántas cosas nos enteramos, afortunadamente, de muchísimas cosas que pasan dentro y fuera del cole o del instituto, y es ahí también donde nosotros detectamos que están y se están moviendo todas estas cosas, por los grupos o por lo que sea y demás, y evidentemente de lo que también tomamos conciencia es que no saben, no saben lo que tienen delante, y eso también es preocupante, por lo menos desde mi punto de vista, yo siempre decía, por ejemplo en el instituto, siempre decía, con todas las horas que están con esto, yo creo que aquí tenemos que ofrecerles otras experiencias personales y de aprendizaje diferentes, porque creo que es necesario, y quiero decir, por ejemplo, en el ámbito escolar, ¿no? Trabajamos una comunicación, por ejemplo, la comunicación, el mirarnos a la cara, el contar las cosas, el aprender a relacionarnos, no a través de una pantalla y de manera virtual, sino presencialmente, entonces, ¿dónde se va a hacer, ¿no? Y estamos viendo cómo se están relacionando todos los problemas que están generando, ¿no? Se preocupa muchísimo, es decir, hablamos mucho del tema de la pornografía, evidentemente es tremendo, pero, por ejemplo, ¿no os imagináis la cantidad de chicos y chicas que

entablan amistades irreales? Entonces, también irreales, o sea, es tremendo, ¿no? O sea, tienen grandes dificultades en la parte social, en la vida real, y entonces se relacionan virtualmente, pero claro, que ni siquiera sabes con quién lo están haciendo, ¿no? Dices tú, ¿qué estamos haciendo mal como grupo social para que pase esto?, ¿no? De alguna manera, claro, de hecho, hay que repensarlo, pienso yo, ¿eh? Pero así de chicos y de chicas, ¿eh?

(Prof. 3) Es que hay dos temas, yo creo, bueno, hay muchos, ¿no? Pero el tema tiempo y el tema autoridad parental, entendiendo padre y madre, es importantísimo. El tema tiempo en el colegio, no tenemos tiempo para los niños, no tenemos tiempo, porque el colegio absorbe la tarde, están por la mañana en clase y por la tarde la absorbe, y cuando ya no lo absorbe el colegio, que tú estás con ellos, es tal el cansancio, que ahora es iros para acá. Podríamos hablar diez minutos, pero no, es que yo necesito desconectar, entonces no hay tiempo. A mí a veces me fastidia cuando estás en Semana Santa, relajado, ahora que viene, bueno, este día, tal, y a veces me fastidia sorprenderme, digo, joder, ¡cómo hablan! Pero es que hablan siempre igual, lo que pasa es que no los escucho, porque es tarea, terminaste esto, terminaste lo otro, son órdenes pequeñas, tú, tú, tú, estamos en un ejército. Entonces, cuando un día que están relajados y que hablamos normal, y cuando, al principio me sorprende, en plan, qué guay, ¿cómo hablan? Y después digo, joder, ¿de verdad me tengo que sorprender? Entonces, el tema tiempo me parece un problema. El tema autoridad, decía antes prof.5, y yo estoy de acuerdo, totalmente. Habrá niños que, por madurez, pues a lo mejor, bueno, yo creo que a esas edades no, pueden ver determinados contenidos. Hay otras niñas, niños que no. Pues yo creo que hay el padre y la madre, tenemos la autoridad para decir, tú ahora no lo vas a ver. Y no lo vas a ver, porque yo, que soy tu madre, sé que no tienes las herramientas, entonces te lo prohíbo, y no pasa nada. Y vemos otras cosas y lo hacemos otras cosas, claro, no vas a ver porno con ellas, o con los niños, pero quiero decir, claro, es que no es solo que no lo entiendan, a mí no me importa, que no lo entiendan todavía, pero a mí lo que me preocupa es que no sé lo que están entendiendo, no sé qué hacen en su cabeza, qué están procesando, porque todavía si dices, es que no sé esto, o esto es una tontería, o no sé si verbalizase, pero eso no lo verbalizan, entonces no sabes la idea que queda, y yo creo que ahí es, pues mira, podemos estar equivocados o no, pero el tema, por ejemplo, que hablamos así de contenidos fuertes, vamos a estar mucho más, vamos a tener mucha más razón que permitiendo verbales, entonces te lo prohíbo, lo prohíbo porque te lo digo así.

(Prof.5) Sí, pero lo prohíbes tú en casa, pero vas a tener acceso cuando estás en el grupo.

(Prof.3) No, no, vale, van a tener acceso, pero tú lo tienes prohibido, entonces, con las personas que estás, con los adultos, yo se los traslado, que lo tienes prohibido. Ahora, si tú desobedeces, tienes dos problemas, uno, que accediste, y otro, que me desobedeciste, entonces habrá que actuar en consecuencia. Después decimos de adultos, no es un no. Cuando un padre dice no, es un no, o cuando una madre, vamos a aprenderles, vamos a enseñarles ahí ya a decir que no, o sea, que respeten ese no.

(Yo)Y ellos mismos a aprender a decir que no también. A ver, que ellos mismos aprendan a decir que no, que no quieren acceder a ese contenido, tanto, hablo también del contenido violento, porque también es otro tipo de vídeos y tal, que se difunden mucho, agresiones, asesinatos, peleas, etc. Que no están adecuados a la infancia, ¿no? Entonces, sobre todo esto que estaban comentando, me llama mucho la atención porque Marian Rojas hablaba de que, claro, primero, que el contenido sexual, o sea, muchas veces pensamos que todavía no están preparados, pero quizás adaptándonos a su

lenguaje y adelantándonos a situaciones, ¿no?, podemos proporcionar ese no, ¿no?, pero de forma como accesible a ellos. ¿Qué sabes, qué conoces? Preguntándonos. ¿De qué hablan? También hablando con otros padres sobre estos temas, ¿no? El poder preguntar, ¿qué se comunica en tu casa sobre esto? ¿Qué hablan sobre el tema de las redes? ¿Qué limitaciones o qué permisos tienen? ¿No? Entonces, si todos los padres logran tener una comunicación fluida de este tema, quizás es una solución o una manera de poder generar una comunicación fluida en la que más o menos todos lleven ese mismo mensaje, ¿no? O sea, sobre esto, ¿cómo...?

(Prof.5) Eso es muy complicado. Claro, porque en un grupo habrá padres que piensen de una manera, padres que piensen de otra, padres que no quieren reconocer ciertos comportamientos o que no... no sé, yo lo veo por el grupo de iguales, lo veo muy complicado. Aun teniendo confianza, para cuanto más, cuando muchas veces la confianza que tienes es relativa.

(Prof.3) Bueno, ya aquellas personas, por ejemplo, que cada uno hace lo que quiere, sin lugar a dudas que hay, pero ya aquellos, sobre todo madres, yo veo más a madres, pero también hay padres, que desde que son dos, tres años, se visten igual, ponen la misma pose, los mismos morritos, hacen una foto, se dan... ¿Cómo a esa madre le dices, o a ese padre, que no es adecuado? Cuando está colgando fotos continuamente de ella como adulta, que está en su derecho, y de una bebé que debería proteger, claro.

(Prof., 2) Creo que ese, el tema también va por ahí, ¿no? Al final somos... Nos guste o no, como adultos, ¿no? Lo mismo que, efectivamente, yo estoy de acuerdo en que los adultos, las personas adultas, en general, solemos tener, digamos, mejor criterio para saber lo que es bueno para nuestros menores y, por lo tanto, podemos, yo creo que en muchos casos debemos establecer límites de lo que pueden o no ver, pueden o no hacer, porque tenemos un criterio como adultos, ¿no? Vamos a hablar en términos generales y, evidentemente, no nos vamos a situaciones en las que eso sabemos...Que hay situaciones en las que, evidentemente, esas cosas no ocurren en el ámbito familiar, ¿no? Pero en términos generales, sí. Entonces, es verdad, es sorprendente, ¿no?, efectivamente, que ya se socializan, claro, en un modelo incluso familiar en el que ven eso como algo natural. O les dices, ¿no?, que optemos por otras... Porque, claro, los críos y las crías, desde muy temprana edad, tienen capacidad para decir, ¿por qué me prohíbes a mí si lo estás haciendo tú?

(Yo) Y es que hay una imagen... O sea, se tienden a incluso llegar a sexualizar a la infancia, ¿no?, con, como decía prof.3, el tipo de comportamiento o el copiar vestimenta de la madre o tal. O sea, unas cosas que, en el desconocimiento, ¿no?, porque evidentemente no lo harán conscientemente. Pero, claro, el hacer morritos, el hacer esta pose, hacer, no sé qué, una niña pequeña, o, por ejemplo, imitar ciertos bailes o tal, que también lo replican de las redes sociales o del contenido que hay por todos lados, pues cae en esa hipersexualización de la infancia.

(Prof.2) Y la cosificación de la mujer otra vez. De la mujer, claro. Pero fijaros, daos cuenta, claro, luego es difícil desmontar eso con los niños, con las niñas, con los chicos y con las chicas en el instituto ya desde que entran. Es que hacen eso porque ganan dinero. Pero es que en algunos casos ganan mucho dinero.

(Yo) Pero quienes más ganan son las redes sociales, son las compañías, son las empresas, es Meta. O sea, el ganador absoluto de todo esto es Meta. Desde luego.

(Prof.2) Entonces, claro, quiero decir, es una cosa natural en las personas, ¿no? Querer mejorar nuestras condiciones de vida y demás, ¿no? El problema es que los modelos de

socialización ahora mismo en los que ellos se ven inmersos son estos. Por lo tanto, yo creo que tenemos que ir construyendo con ellos la fuerza de voluntad de decir, esa es una de las opciones posibles, pero hay otras, hay otras. Claro, tú cuando trabajas con ellos y les dices, esa es una realidad construida que es falsa, que es falsa. O sea, esa empresa y esa imagen a través de la cual una persona te cuenta su vida es una manera construida de ver la realidad. Claro, le da mucho dinero. Entonces, complicado.

(Prof.1) Y ahí el ser humano es un objeto. Era la misma línea de lo que está diciendo (Prof. 2), perdona que no tenía que haber hablado. En la sociedad que vivimos, los valores de los que hablas, es muy complicado hacer una contraeducación frente a esos valores, contravalores, porque vivimos en un muy asumido, en el capitalismo, que otra vez vuelvo al rollo social, pero es que no puedo evitarlo, es un marco general en el que nos movemos. Y en una sociedad que tiene valores mercantilistas, el ser humano se convierte en un objeto también. Y ahí las mujeres, los hombres, todos somos objetos. Eso lo tienen muy asumido los niños. Los medios de comunicación solamente les revalidan eso que la sociedad les da como marco. Y desmontar ese sistema desde casa es complicado. Por eso lo del acompañamiento. En la escuela también. Pero a veces la escuela reproduce el mismo patrón. Y es muy complicado que también un profesor pueda contravenir todo lo que viene de fuera. Pobrecito, ¿qué función tiene ante el niño? Si eso no viene de casa, estamos fastidiados. La sociedad no va a ayudar desde luego.

(Prof.2) Va toda una cosa unida con la otra. Y, de hecho, hace tiempo que lo venimos diciendo, que estamos retrocediendo en determinadas cuestiones de manera absolutamente alarmante. Al final, volvemos otra vez a ver eso. Un contexto también de violencia en general, pero también donde las mujeres, grupos minoritarios y demás, vuelven a estar otra vez en una situación de mayor vulnerabilidad. Y tiene que ver con todo esto, con los modelos. Y el problema es que lo asumen acríticamente. Hay cosas que las vuelven a percibir como naturales. Como que es así.

(Yo) Hay estudios, que hablaban de lo que estás comentando ahora, de que las mujeres, y en concreto las adolescentes, son las que tienen mayor riesgo en las redes sociales. Son las más vulnerables. El grupo más vulnerable de la adolescencia e infancia son las adolescentes, las niñas. Porque tienen la tendencia de más... Esa captación de la atención. Y están ahí y quieren esa validación y esos me gustan. A los chicos no les interesa tanto. El me gusta, esa interacción. Las chicas sí. Y además son las que tienen más problemas de autoestima, de comparaciones, de trastornos de la conducta alimenticia que van asociados a me comparo, veo, esto, esto, lo otro.

(Prof.2) Efectivamente, claro. Porque luego eso se vuelve a valorar mucho socialmente. Y eso es lo que hacen las redes sociales. Yo ahora mismo estoy un poco alarmada porque todo este, vamos a llamarlo así, famoseo, influencers y demás, es que volvemos otra vez a tiempos prehistóricos. Es cómo se muestran los chicos y cómo se muestran en redes sociales las chicas. No tiene nada que ver. La mujer vuelve a estar completamente cosificada. Chicas que ya han nacido, que ya no son de nuestras generaciones, que son a lo mejor las que hemos tenido que luchar por deshacer de nuestros casos la situación que vivían nuestras madres o las mujeres de la familia todavía sumida en esa violencia machista y en ese patriarcado. Chicas y chicos que tienen entre 15 y 30 años, que ya han podido nacer en otro contexto donde ya ha habido logros sociales, en ese sentido, es tremendo.

(Prof. 3) Porque un grupo feminista, una población feminista es una población que va a ir avanzando en derechos y que va a ir avanzando en igualdad. Entonces eso no interesa. Entonces se empiezan a asombrar nombres y te lo dicen en cualquier momento

feminazi. Es que queréis ser iguales, queréis ser iguales, pero es que no entienden nada. Pero no entienden nada porque no tienen capacidad. No, no, no. No entienden nada porque eso les va a obligar a avanzar. Entonces vamos a seguir donde estábamos, que estábamos mucho mejor. Y lo que comentas, prof.2, de niñas entre 15 y 30 años, ahora que estas fechas de marzo, el Día de la Mujer, es muy triste salir a la calle, participar en eso y que no haya jóvenes, ni mujeres ni hombres. No haya adolescencia. A lo mejor van un grupillo del colegio o del instituto, de esas que tienen una relación con una profesora, con un profesor en gancho y tal, y esos van. Grupos de 10, 15. Pero ¿dónde está todo el instituto? Que era ahí donde tenían que estar. Es un día que pueden estar en la calle expresándose y no van. Es que no van con ellos.

(Prof.4) Bueno. Es que no sé si os da ese peso, pero la infancia y la adolescencia ahora están como... El tema sentimientos o el tema pensamiento crítico es como si se estuvieran anestesiando poco a poco con la tecnología. Entonces, ni son capaces de expresar sentimientos entre ellos. El tema de la empatía. Son muy pocos. Están completamente... Eso es lo que tienen delante. No se preocupen por el de al lado, porque es que ni lo están viendo. Lo mismo con ese pensamiento crítico. Es que no están acostumbrados a decir pues esto sí, esto no, esto por qué, por qué no. No, lo que tienen delante y venga. Y siguiente TikTok o siguiente anuncio de esto que me gusta. No sé, es todo continuo. No les da tiempo a pensar. Entonces, yo estoy viendo muchas veces en las familias que es que con decir palabras olímpicamente, me meto en mi mundo y ya está. No... Por eso tampoco se plantean ir a... El tema que estás justamente comentando, pues ir a una manifestación con... Bueno, pues si alguien tira de ellos o tienen ese ambiente por su casa o por el cole o por alguien con el que tengan una especie de afinidad, lo van a hacer. Si no, porque por su propia iniciativa o por la iniciativa de alguien del grupo de iguales, es muy difícil. No lo estoy viendo.

(Yo) Es que les reprograman las redes sociales con esa burbuja.

(Prof. 3) Sí, yo creo que ahí tiene un papel fundamental el profesorado. Yo creo que ahí... Antes decía Prof. 1, o yo te creía entender, que es en casa y es en el colegio y si no, en el colegio... Uf... Claro, que no pueden ir contra... Yo ahí discrepo. Ahí discrepo. Porque en el colegio están todo el día con puñeteros conocimientos. Es decir ¿los conocimientos no son buenos? No, sí son buenos. Pero ¿qué más me da que el niño sepa los montes, los huesos, los músculos y lo que acaba de decir ahora prof.4? Que no tenga empatía. Pues a lo mejor hay que parar una clase. Y a nivel curricular le darán una colleja al profesor. Pero si tiene un grupo de niños y niñas que entre ellos tiren de ellos, está ganando muchísimo. Mi hijo tiene un grupo de WhatsApp en el que no participa porque es a través de mi móvil de vez en cuando. Y yo es que flipo. Y se lo dije a la profesora en una tutoría. Le digo, es que me llama mucho la atención que están escribiendo. Dije, todos. Son diez a lo mejor los que... Y lo están escribiendo, pero uno de ellos dice, oye, ¿me pasáis las tareas de mate que no traje? Yo no tengo. Yo no te las paso. Pues a verte acordado. Y no le pasan las tareas de mate. Y claro, ellos no saben que yo escribo, espero. Entonces mando una foto, ¿no? Y empiezan, gracias, “”. Y digo, van a pensar que es el niño más bueno del mundo. Porque lo que pasa es que... Pero es que no me puedo creer que un niño te esté diciendo, un compañero, oye, ¿cuándo hay examen? Pues haberlo apuntado. Chico, no sé, y estás conectado y después de eso sigues conectado, como si nada pasase. Yo creo que el profesorado, igual que en casa, ¿eh? Y, además, si en casa no, por lo menos eso es una segunda oportunidad. A mí me parece básico.

(Prof. 1) No quería decir que el profesorado no tenga una capacitación bestial. Creo que sí. Pero no podemos esperar que revierta toda la presión que el sistema impone a nivel

de contravalores. Porque estamos interiorizados. Por ejemplo, ¿por qué no tenemos sentido crítico ahora? Para poder tener sentido crítico tenemos que poder desarrollar la atención sostenida. Es un proceso necesario para poder tener tu propio pensamiento. La atención sostenida se desarrolla cuando tienes un tiempo largo de atención sobre algo. Estamos estimulados en secuencia corta por las redes. ¿Cuánto duran las cosas? Todo poco. Son rápidos. Con sobreestimulación. Entonces, cuando te estimulan en secuencia corta, lo que el cerebro está aprendiendo es que tiene que hacer todo muy rápido. Es muy difícil meter un pensamiento y observar tu propio pensamiento en esas ratios de velocidad. En serio, insisto, es complicado que todo esto lo pueda revertir el profesorado. Para mí la salida es el vínculo. Para todo. Esto lo digo desde la psicología. Pichón-Rivers decía que la sanación viene por el vínculo. Yo creo en esto como una filosofía de vida. Lo creo de verdad. Creo que tenemos que revertir todas estas fallas del sistema haciendo buenos vínculos de calidad que reviertan estos malos valores con los que estamos siendo inoculados. Es muy difícil salir de ellos. El profesorado tiene mucho que hacer, pero creo que ahí el porcentaje viene más de la casa. De verdad, creo que hace más efecto. Tiene más peso ese mensaje. Y luego, respecto a la virtualidad, de los factores que yo creo que generan como patología. Cuando tú vives en un mundo virtual, vives en una disociación de la experiencia. Tú crees que lo que está ocurriendo en el mundo de las redes es la realidad. Sustituye la realidad con la ficción de las redes. Y al final las identidades acaban siendo tan volubles como nuestros vínculos, que son muy líquidos, no se sostienen en nada. Están reemplazando nuestros vínculos reales con vínculos virtuales. No le pesa nada decirle a un compañero, que no le pasa nada, porque como le ha dicho otra vez una pantalla, apaga si se acabó, ya no tiene ningún conflicto moral. Apaga si fin. Pero cuando tienes que decir eso a la cara tiene como otra repercusión. Estamos reemplazando, hacernos cargo de nuestras acciones y nuestras emociones, nuestros pensamientos, porque la virtualidad te da como una inmunidad, una falsa impunidad. No pasa nada. Y yo creo que eso sí que, a largo, y quizás no tan largo plazo, va a generar daños psicopatológicos. Mi gran temor es que vengan generaciones con alta propensión a la psicopatía. Perdona que sea tan dramática, pero es que lo creo, se está entrenando. Porque ya no tenemos el óptimo. Es un escaparate virtual. Y tú estás tan despersonalizado como al otro. Mi gran temor es que esto no solamente les exponga el porno, que me parece, sí, es una aberración, pero me parece más aberrante que se haya normalizado y erotizado la violencia. Eso me da más miedo todavía.

(Prof.2) Ya sí, yo creo que la escuela, desde siempre, tiene un compromiso importante, que es formar a la ciudadanía. Y yo creo que a ese reto no debemos renunciar. No implica efectivamente que tengamos la capacidad de revertir todo lo que viene. Lo que sí tenemos es el potencial de preparar las cabezas de las personas para pensar y para aprender a tomar decisiones. Evidentemente, todo eso implica también aprender a convivir y adquirir una serie de valores y de complementar la parte del conocimiento y la parte cognitiva con otras dimensiones humanas que son fundamentales. Entonces, yo creo que lo que tenemos es efectivamente que dar esas herramientas para trabajar con los conocimientos, vengan de donde vengan, para analizarlos, para tomar decisiones y para trabajar también por el bien común. Y entonces, con eso podríamos dar la vuelta más que a lo mejor analizar si todo esto... Es decir, ese es un objetivo muy potente y también muy complejo. Es verdad, claro, que cuando hablamos de conocimiento no es seguramente el conocimiento al que muchas veces dedicamos tiempo en el ámbito escolar. Necesitamos... Seguramente, yo ahí estoy de acuerdo. Otro tipo de conocimiento más vinculado a problemas sociales, a que nos afecta como ciudadanía, bueno, a ver qué puede conocer la realidad y cómo la podemos transformar en esa idea

de bien común. Y a veces, pues eso quiere decir no es estar haciendo una actividad 20 veces de manera repetitiva. Entonces, claro, y esa dimensión social implica, claro, trabajar con habilidades sociales, con habilidades emocionales, con la dimensión personal. Lo personal dentro de lo colectivo. Porque es verdad que eso es absolutamente preocupante porque yo creo que acabas de hacer un análisis de diez. La despersonalización es absoluta. Evidentemente, también la ausencia siempre de consecuencias a las cosas porque efectivamente tú te desvinculas de ese mundo, de esa realidad paralela y es como si nada hubiera pasado. Y entonces, claro, eso lo asumen como que la vida real es así y es claro, es tremendo y efectivamente yo creo que, a largo plazo, no a largo plazo, a medio plazo va a traer consecuencias importantes. La consecuencia inmediata ya la tenemos aquí que es que hay que ver también cómo pues eso, cómo nos relacionamos ahora. También este individualismo. Cuando hablas de aprendizaje cooperativo dices, tu madre mía, la tarea que tengo que tengo por delante. Porque una situación como la que tú vives en el WhatsApp de la falta de solidaridad es que es más común de lo que parece. Y a lo mejor es que antes tampoco es que fuéramos cien por cien solidarios, pero es que ahora dices, tú ves, es alarmante. Claro. Alarmante. Antes también habría mucho, pero yo creo que ahora vamos avanzando. Unos límites claro que desde el punto de vista humano son, no sé, límites difíciles de asumir, de aceptar me parece.

(Yo) Con lo que decía también pro.1 antes, o sea, el tema también de psicopatologías, pero el tema actualmente, o sea, yo creo que lo que más hay evidencia es el tema de la tensión. O sea, se están diagnosticando déficit de atención así a personas que a lo mejor no es que tengan déficit de atención, sino que lo han desarrollado por ese consumo y adicción a las redes que se ha potenciado a una persona que de normal no lo tendría de una condición ni una estructura con límites y con tal no lo tendría. Un niño, bueno, también está visto en la infancia, un niño que esto que comentaba Prof. 2 del bebé con el móvil es que ya lo ves cada vez que yo salgo a comer o a tal afuera es que este fin de semana, o sea, este fin de semana tenía un bebé atrás y yo estaba escuchando el móvil y le preguntaba a mi novio que estaba al frente mío me decía no, hay un bebé detrás de ti y yo ya estoy escuchando el móvil. Me dicen no, no tiene móvil y yo que lo estoy escuchando. Fui a comprar algo en una tienda un bebé en un carrito con el móvil, o sea, así en todos lados los bebés están desde la primera infancia bebitos de menos de un año con el móvil y eso les va a producir lamentablemente déficit de atención. Y con todo esto venía a la cabeza la solución que están dando ya empieza a salir y es el tema de las conexiones la desconexión y el tiempo. Creo que la tendencia o espero apostar que la tendencia va a ser dar un paso hacia atrás de las tecnologías o eso es lo que están hablando los investigadores y la gente que está investigando en este tema dar un paso hacia atrás de las tecnologías reconectar con lo realmente importante con la naturaleza con los vínculos con las personas con la sociedad con la familia esa es la tendencia y el paso y claro mirar a la infancia acompañar a la infancia y enseñarle a decir que no, enseñarle a filtrar y a tener criterio de lo que sí y de lo que no o sea, creo que la tendencia la solución a todo esto ir hacia esa línea ¿no?

(Prof. 2) Sí, fijaros os voy a contar otra anécdota para que os veáis también pero que porque a mí me hace gracia dentro de lo de lo tal yo soy corredora entonces claro cuando salgo a entrenar eh me llama poderosamente la atención ver pero además infinidad de personas que sacan al perro que lo llevan ya eh afortunadamente en muchos casos en otros y ahí los corredores corremos nuestra suerte de ver qué pasa con el can qué pasa a tu lado y los dueños con el móvil mirando el móvil sí entonces a mí necesariamente me viene a la mente la pregunta digo porque bueno tener un hijo no es

una decisión muy importante y demás pero no lo voy a equiparar a tener un perro ¿no? ¿para qué quieres un perro? si ni siquiera lo atiendes cuando lo saques a pasear.

(Prof.1) visto más de una vez digo pero ¿para qué salen a cenar? están cada uno mirando el móvil totalmente no hablan nada o sea no sé cuándo apareció el Tamagotchi teníamos que haber un pronóstico de futuro el Tamagotchi había niños no vas a tener un perrito te regalo un Tamagotchi ya empezábamos a sustituir la realidad con suplementos electrónicos es una forma de ver el mundo y lo tenemos asumidísimo totalmente os suena muy choncho lo que estoy diciendo si no pero es así pero es también esa cultura de bueno no te regalo un perrito ¿cómo puedes sustituir un bichito vivo con eso? no tiene nada que ver

(Prof.4) bueno pues para contentar al niño sí luego que no te quejes cuando el niño te lllore por la pantalla si se lo has enseñado desde pequeñito sí claro no y luego en todas estas las mejores reuniones o quedadas comidas y demás que a lo mejor no nos estamos ni mirando luego sale la perfecta foto de grupo que todo el mundo cuelga y con la que todo el mundo se compara entonces ya estamos ay madre es que yo pues me gustaría tener esto me gustaría tener lo otro ya empezamos a ver qué hay en esa foto que encima no es real porque no es no es lo que estaba pasando justo en el momento anterior de que saliera esa foto y a ver de todo eso madre pues mira me gustaría tener esta camisa este corte de pelo este y ya la liamos y hay gente que luego piensa que eso es lo que pasa en todas las casas y empiezan a encontrarse ya no digo ser desgraciado exactamente pero decir jolín pues mira yo no tengo tiempo para estar no tengo este grupo de amigos tan guapos para poder quedar y no solamente por la parte material sino por lo mejor por la parte de ver que hay gente que se relaciona con un grupo con el que puede quedar y a lo mejor tú no tienes ni tiempo ni el grupo de amigos cerca con el que quedar y empiezas comparaciones y si es en el tema material pues ya empezamos con el tema de consumismo pues yo también quiero esto no sé qué es que es todo como mucho pantalla y mucho postureo y la realidad no es la misma la realidad paralela sí total pero si la gente se busca la pareja por internet, por ejemplo esta semana una compañía de trabajo mía o sea tuvieron una verdadera urgencia consumada por su padre llevaba mucho tiempo desde el tiempo desde la pandemia pues bueno el tema del encierro esta mujer lo llevó un poquitín al extremo pues más bien con el móvil pero es que esto fue terminó la pandemia vuelve a su normalidad lo que sea y poco a poco el caso es que esta mujer se quedó ahí encerrada y con el tiempo tiene no sé exactamente cuál va a ser el diagnóstico que les den pero vamos es que formó una brecha familiar y lo que era importante es que esta mujer no estaba ingresada porque llegó un momento en que estaba continuamente mirando cosas que comprar o comparándose con cambio de horarios se acostaba a las cuatro de la mañana y se levantaba o sea se estructuró completamente el bueno y no lo digo ni el horario familiar su propio forma de estar en el mundo es que es como una y ya no parece que no está en este mundo y de verdad que los hijos están súper preocupados porque no saben exactamente qué trastorno es el que van a diagnosticar te estoy hablando que esta señora tiene 52 años entonces bueno digo esto porque es el último caso que acabo de saber de una amiga mía y que de verdad que lo están viviendo con muchísima preocupación y sin saber qué poder hacer pero que posiblemente no haya no sean el único ni sean pocos

(Prof. 1) Y entre otras cosas la psicosis es la confusión de lo real con lo irreal entre otras cosas que pasa en ese trastorno esto fomenta mucho ese tipo de cosas también lo virtual no sé espero que no sea psicótico pero bueno y eso se realiza de forma longitudinal quizás se encuentra en muchos casos de gente ahora joven sana que no tiene ese diagnóstico que esto sea un incentivo para que esto ocurra. Todavía no se han dado

porque la tecnología no existe hace tanto tiempo como para que podamos saberlo aún la incidencia, pero me temo que eso es estimable como hipótesis que pueda ocurrir. Que haya más brotes psicóticos entre si las sustancias de consumo que pululan mucho, es más probable, así tenemos una sociedad más enferma, ojalá que sea lo que ha dicho Rosalía, que volvamos a la conexión con la naturaleza y los vínculos y la realidad. Ahí es donde estaríamos todos sanos. Ojalá que esta mujer que dices no sea la psicosis, pero el enganche de las pantallas, ¿qué va a ser el futuro? ¿Estar todos metidos haciendo desenganche de pantallas?

(Yo) Es que no es viable en una sociedad así, la verdad.

(Prof.4) Es que, en esta zona, por ejemplo, que la salud mental es una unidad muy pequeña y aparte son para toda el área sanitaria, son solamente los psiquiatras y uno ya no está de continuo. Es una plaza que se va cubriendo por veces. No había casi problemática infantil y juvenil. Hay algún caso puntual, pero es que ahora no dan abasto. Es lo que más está haciendo nuevas entradas, temas de algún tipo de trastorno infantil, juvenil, para el que no tiene especialista. Y es que da igual que lo vayas a enviar a la unidad, porque están saturados en otras zonas. Y en esta área no saben qué hacer. Y el número de casos que va exponencial. Y es un sitio que vamos, hablando de la naturaleza, más cerca de la naturaleza. La alternativa está aquí al lado, está enfrente, ves la ventana y está ahí. No es una gran ciudad en que te cueste trabajo llegar a un sitio donde poder salir a caminar. Es que aquí es por el pie fuera de la puerta y a 100 metros como mucho más. Y no lo están viendo. Y los casos desde más pequeños, están hablando de casos desde 7 y 8 años.

(Prof. 2) Ok, empezamos de bebés, claro, con esa dependencia. Exactamente. Normal, desde 7, 8 años, eso ya, claro.

(Yo)Sí, es la tendencia de los nativos digitales. Es que, claro, cuando empiezas a rascar un poco, la raíz son la tecnología. O sea, empiezas a rascar y es que nace allí, lamentablemente. Es así. Por eso creo que la tendencia, o bueno, o esperemos que la solución sea, y abriendo los ojos, desde sanidad y desde, bueno, tiene que ser multidimensional todo. Poder llegar a evitar las pantallas. O sea, dicen, eliminarlas hasta los dos años y poco a poco introducirlas. Pero es que es aberrante un bebé de menos de un año con la pantalla así.

(Prof.3) Y sobre todo cuando hacemos la lectura que decía antes ¿no? Porque eso lo oyes tanto. Dicen, bueno, es que ya nacen con el móvil en la mano. Es que cuando ves y saben hacer así, ya antes de, y es lo que dices. O sea, cómo podemos engañarnos tanto. Saben hacer así por eso mismo. He dicho antes que lo tienen en el regazo. Entonces, claro, pero hacemos una lectura de decir, qué listo es mi niño. No, qué triste que no, que tu niño sepa hacer así. Ojalá hiciese esto a un palo. O sea, y no al móvil.

(Yo) Bueno, y es que los niños son muy listos. O sea, la realidad es que los niños son muy listos. Y cuando los tienes allí, aprenden, aprenden, claro. Pero es que, y lo ideal sería que aprendieran de la vida real, no de ese otro mundo.

(Prof.2) Bueno, estamos en un momento en el que, bueno, empieza, yo creo que se empiezan a mover cosas, ¿no? Entonces, yo lanzo un positivo. Se están empezando a reflexionar, yo creo que con cierta seriedad. Y bueno, quiero decir, yo creo que lo que tenemos que partir es del compromiso también individual, empezar a pensar y hacer las cosas de otra manera, ¿no? Y con eso, yo creo que podemos proyectar expectativas positivas, ¿no? Al final, cuando alguien empieza, alguien más se puede sumar y así vamos haciendo la bola cada vez más grande, ¿no?

(Prof.3) Por lo menos una decisión personal y bueno, si eso sirve para que otra persona se sume, estupendo. En tu intimidad tienes eso.

(Prof.4) El primer paso es darse cuenta, efectivamente. Y el trabajo personal, efectivamente, sí.

(Yo)Bueno, yo creo que ya se empieza a hablar del tema, que ya se empieza a sonar porque bueno, he estado investigando y hay saliendo, saliendo cosas, saliendo cosas. Ya les iré contando y les iré, bueno, dando el feedback de lo que vaya rascando por aquí y por allí. Nada, por cerrar y concluir, quería agradecerles a todas por participar, por darme esta hora, casi dos horas de su tiempo. De verdad que muy agradecida porque salen muchas cosas de la parte profesional y de trabajo y concretamente del contexto asturiano. Y bueno, lo agradezco mucho por el tiempo y por la participación de todas. Me ayudaron muchísimo.

Gracias a ti. Gracias a ti. Bueno, nada, estamos en contacto.

Venga, chao. Bueno. Me pegaré para el siguiente.

Gracias, chao. Venga, chao. Hasta luego.

Chao.

Anexo 2. Pregunta a las profesionales de los Servicios Sociales del Occidente asturiano.

Según las necesidades del entorno y actuales, como profesional de los Servicios Sociales ¿Le resulta de interés una propuesta de intervención para padres en la temática de acompañamiento de uso responsable de la tecnología digital a sus hijos?

- Educadora Social de Boal, Illano y Grandas de Salime “Es una propuesta interesante y demandada desde las familias e incluso desde los coles ven la necesidad, los menores que tienen móviles los tienen como suyos y los padres muchas veces no se ven en el derecho de controlar o limitarles el uso, porque el móvil es de su hijo, me han llegado a decir “¿Cómo le voy a decir que no puede llevar el móvil a la habitación?”, y eso como profesional me genera gran preocupación”.
- Trabajadora Social de Navia “Me parece imprescindible para la etapa escolar, incluso desde primaria, el acceso a internet sin limitaciones tiene gran repercusión en las conductas futuras de los adolescentes, por el contenido sexista y violento que ven y que aparece en muchos videojuegos, que luego pueden perpetuar violencia de género”.
- Trabajadora Social de Granas de Salime “Es interesante, me parece que hay padres muy permisivos, que pasan un poco del tema y que esto les podría venir muy bien, también para los padres implicados que puedan tener preocupaciones”.
- Educadora Social de Castropol “Veo cada vez más la necesidad, los padres me comentan que tienen que ponerse al corriente para poder estar a la par con sus hijos y de marcar los límites, de hecho, desde el AMPA del Colegio surgió la petición de un taller de Internet seguro para los hijos y pudimos organizarlo en conjunto con el telecentro y una empresa”.
- Educadora Social en Boal, encargada del plan de infancia y familia “Es una propuesta interesante y necesaria, en este ayuntamiento desde el plan de salud

surgen acciones puntuales de formación para familias sobre redes sociales, padres y nuevas tecnologías, educación sexual, entre otros”.

- Trabajadora Social de Coaña “A mi me parece importante e interesante, desde la escuela municipal de salud, junto con la animadora sociocultural se hacen charlas con temáticas relacionadas, ahora se va a realizar una sobre acoso escolar”.
- Trabajadora Social de Villayón “Los padres nos quedamos un poco obsoletos, es un tema que desde el cole se les trabaja sobre los peligros de las redes y eso”.
- Animadora Sociocultural de Villayón “Es un tema muy importante, al cole ha ido la Guardia Civil a dar charlas sobre abuso de redes por los jóvenes, sobre adicciones, abusos y así”.
- Educadora Social de Vegadeo “Los padres del instituto nos pedían información y formación en esta temática de los usos y abusos de las tecnologías digitales y enseñar a los padres a usar las redes de forma responsable, hay demanda por parte de los padres en esto”.

Anexo 3. Comentarios de progenitores sobre la temática (Encuesta).

“El uso de pantallas daño el cerebro de mi hijo se hizo adicto a los videojuegos y un problema tanto para la sociedad, familia, como para su salud emocional deberían estar PROHIBIDOS en un mundo donde no se saben usar igual que las drogas en la misma escala PROHIBIDOS.” Madre, estudios primarios, entre 48-83 años, familia biparental, dos hijos 23 y 17 años IES Vegadeo.

“Mi preocupación es ayudar a mis hijos en esta sociedad tan complicada que les ha tocado vivir. En la cual hay tanta información y peligros.” Madre, estudios universitarios, entre 42- 47 años, familia biparental, dos hijos de 14 y 12 años, IES de Vegadeo.

“Como poder hacerles ver el peligro de una adicción al móvil” Madre, entre 48-53 años, estudios FP/Bachillerato, familia biparental, 2 hijos de 15 y 10 años, Instituto Galileo Galilei y CRA Villayón.

“Me preocupa especialmente el tiempo que pierde el menor en redes sociales, lo que le impide dedicar ese tiempo a formarse adecuadamente. Me gustaría que mis hijas dedicaran más tiempo a la lectura.” Padre, estudios universitarios, entre 48- 53 años, familia biparental, 2 hijas de 13 y 15 años, Colegio San Ignacio.

Anexo 4. Evaluación Taller “Internet seguro para nuestros hijos”

Lunes 11 de marzo de 2024. Empresa Ruraltic.

AMPA del Colegio la Paloma de Castropol (Ayuntamiento y telecentro).

N.º Asistentes: 14 madres y 3 padres.

Comentarios de los padres clasificados según las dimensiones de contenido:

Uso de las tecnologías digitales

- Padre “No veo el móvil como un premio, no me parece bien usarlo como premio”.
- Padre “A mi me preocupa su higiene corporal, cuando juegan a la consola, las posturas que pone”.

- Madre “A mí lo que me pasa con los míos es que creo que están con sus deberes y cuando me doy cuenta están con el chat, no puedo estar mirándoles todo el día, no puedo controlar lo que hacen en el Chromebook, tengo dos hijos y para que no se peleen les pongo a cada uno en una habitación, pero se meten en el chat de Team’s y se ponen a hacer videollamadas con otros compañeros y no estudian ni hacen los deberes”.
- Madre “Lo primero será educarnos a nosotros mismos, cambiar nuestras conductas con el móvil desde el sentido común, yo misma sentía que era adicta al móvil y he tenido que regularlo”

Seguridad y privacidad en el mundo digital.

- Madre “A mi me resulta muy difícil el tener que estar detrás de ellos casi formándote con ellos en cada App, es muy difícil”
- Padre “Yo el problema que veo es que ellos saben más que nosotros”

Bienestar digital: las redes y el bienestar personal de los jóvenes.

- Madre “aunque todo pueda ser configurable, yo creo que la base tiene que ser la comunicación y la escucha”.
- Madre “¿Qué problema tiene que si sus compañeros tienen móvil y yo no quiera darle móvil? -> Respuesta de otra madre “Hombre que le aíslas”.
- Madre “Para mi el punto de inflexión es la excursión de fin de curso, que se tiene que ir fuera y yo quiero estar comunicada y si pasa algo que se pueda comunicar conmigo”
- Madre “Para mi el punto de inflexión es el instituto, que tiene que ir hasta Vegadeo”-> Respuesta de un Padre “Por ley ahora mismo está prohibido usarlo, yo no se lo dejaría llevar al instituto, pero claro, hoy profesores que lo usaran como herramienta educativa.”
- Padre “Yo creo que como padres debemos de hablarlo entre nosotros, ponernos de acuerdo y no dar móvil ninguno, si la mayoría no tiene móvil, al final los aislados serán los que lo tengan, no veo necesario que lo lleven al instituto, es ir cambiando de dinámicas, que sino cada vez va a ser peor” -> respuesta de otro Padre “Ya sabes hasta los 14 años nada.” -> Respuesta primer padre “Yo diría que hasta los 15”.

Contenido inapropiado para la infancia y la adolescencia.

- Madre “¿Qué es contenido inapropiado fuera de la pornografía? Porque claro si lo pensamos, hoy en día casi cualquier contenido tiene violencia o comentarios desafortunados”

Anexo 5. Evaluación Taller “Las nuevas tecnologías: Pautas para prevenir problemas”

Jueves 23 de mayo. Café tertulia en familia con Irene Iglesias Ruiz, Pedagoga certificada en disciplina positiva.

IES Elisa y Luis Villamil de Vegadeo.

N.º Asistentes: 13 madres.

Comentarios de las madres clasificados según las dimensiones de contenido:

Uso de las tecnologías digitales

Madre “La cosa no es prohibir, sino la buena gestión del tiempo” -> respuesta de otra madre “Casi es mejor prohibir” -> respuesta primera madre “Eso es lo mejor para ti”

Madre “la cosa es que un niño o una niña no sabe gestionar solo un aparato de semejante envergadura, eso requiere de muchísima educación, formación y tiempo.”

Madre “es que a nosotros mismos también nos pasa, yo me pongo a buscar cualquier cosa y miro la hora y digo ¡si llevo aquí media hora!”

Madre “a mi me ha pasado de dejarle solo porque tenía que trabajar y decirle que no podía usar el móvil y luego sentirme mal y culpable de camino al trabajo, pero montones de veces.”

Seguridad y privacidad en el mundo digital.

Madre “a mi hijo le paso que estaba hablando por el chat personal con un compañero y tuvieron un problemita y el compañero le hizo un pantallazo y lo envió a un grupo.”

Madre “Es que no es un medio tan seguro como parece porque tu lo que pones ahí alguien puede acceder a ello, entonces claro, ni en los chats personales se puede confiar de poner cualquier cosa, lo que no quieres que se sepa por otros, no lo pongas.”

Madre “Claro, es que es una herramienta tan nueva, un entorno tan nuevo que no tiene como reglas sobre ello, tu si vas por la calle sabes que no te le puedes atravesar a nadie por educación, por cortesía, pero sin embargo, el reenviar un mensaje o hacer un pantallazo y enviarlo a un grupo pues no esta tan claro, no sabemos todavía usarlo, entonces creo que es importante empezar por dar ejemplo nosotros.”

Bienestar digital: las redes y el bienestar personal de los jóvenes.

Madre “A mi hijo está en sexto de primaria y no tiene móvil y el otro día le dijeron que iba a necesitar el móvil para ir al instituto, para hacer tareas o no sé qué trabajos” -> Respuesta de madre/profesora del Instituto “No, no, nadie dijo que compraran móviles, todo lo contrario, el instituto cuenta con ordenadores y tablets por si hay que hacer actividades.”

Madre “Yo no tengo redes sociales, yo si que no me entero de nada, pero yo tengo que entender que mi hijo no lo ve así, el “problema” para mi es cómo hacerle entender que ese mundo no es tan importante.”

Madre “Me parece que el peligro es tan grande que al final caes como otras cosas, como la alimentación, que tu prohíbes porque es por su salud, por qué no puedo tomarme x alimento todos los días ¿a ver es prohibición? Es salvaguardar también su salud.”

Madre “Todo depende de la educación que se le da a cada niño en casa, a mi mi hijo, yo respeto a todo el mudo, cada uno que haga lo que quiera, pero a me viene y me dice que le lleve la cena a la habitación y yo le digo que no, que en la cama no se cena ahí delante de la pantalla, entonces eso no es culpa ni de la adolescencia, ni del móvil o pantallita, eso es culpa del padre y de la madre.”

Madre y profesora del instituto “a ellos les genera mucho conflicto las comunicaciones por los chats, porque es muy difícil identificar la forma en que se dicen, si es en tono irónico, si fue broma, si lo dijo enfadado, etc., los conflictos que suelen tener aquí suelen ser por alguna historia de estas de me escribió tal, no sé qué, me dijo no sé qué, que al final era un malentendido.”

Contenido inapropiado para la infancia y la adolescencia.

(no se abordó en el taller y en consecuencia no hubo comentarios al respecto por parte de las madres)

Anexo 3. Cuestionario de evaluación de competencias parentales para el acompañamiento de hijos e hijas en el uso responsable de la tecnología digital.

<https://forms.gle/Rxm21kQ9w61YW2or8> (GOOGLE FORMS).

Información socio- demográfica

Sexo: 1) Mujer 2) Hombre

Estudios cursados: 1) Primarios 2) ESO 3) FP/Bachiller 4) Universitarios.

Edad: 1) Entre 24-29 años 2) Entre 30-35 años 3) Entre 36-41 años 4) Entre 42-47 años
5) Entre 48- 53 años 6) 54-59 años 7) Entre 60-65 años

País de procedencia: 1) España 2) Otro país. Indicar el nombre del país:

Situación Familiar:

1. Tipo de familia:

- 1.1.Viven los dos progenitores con hijos de ambos con hijos adoptados: Familia biparental.
- 1.2.Vive solo el padre o solo la madre con sus hijos: Familia monoparental
- 1.3.Vive con una nueva pareja y con hijos de ambos: Familia reconstituida
- 1.4.Vive solo el padre o solo la madre con hijos y la pareja vive en otro país: familia transnacional.
- 1.5.Otra situación familiar: comentar...

2. Número de hijos:

3. Edades de los hijos:

4. Institución educativa:

5. ¿Tus hijos tienen móvil propio? SI/ NO

6. Si la respuesta es afirmativa ¿Desde qué edad lo tienen?

Cuestiones sobre uso de tecnología digital en la familia

1. ¿En qué grado le preocupan las siguientes cuestiones sobre el uso de tecnología digital de tu hijo?

(Ninguna preocupación/ Alguna preocupación/ Preocupación/ Mucha Preocupación)

- a. Que sea contactado por extraños
- b. Que pueda cometerse delitos contra tu hijo
- c. Que pueda cometer delitos en internet
- d. Que tenga acceso a contenido sexual/ pornográfico
- e. Que difunda contenido sexual/ pornográfico
- f. Que tenga acceso a contenido violento
- g. Que pueda generar adicciones a redes sociales y/o videojuegos.
- h. Otras cosas que te preocupen relacionadas con el uso de tus hijos de internet

2. ¿En qué medida está de acuerdo con las siguientes afirmaciones?

(Nada de acuerdo, Algo de acuerdo, De acuerdo, Muy de acuerdo)

- a. Mi privacidad y datos personales son respetados por las redes sociales.
- b. El uso de internet puede acabar distanciando a la familia
- c. Tengo las habilidades suficientes para hacer un uso responsable de la tecnología digital.

- d. Tengo las habilidades suficientes para acompañar a mi hijo en su uso responsable de la tecnología digital.
- e. Las redes sociales pueden afectar la autoestima, las expectativas personales, la personalidad y/o el bienestar personal.
- f. Las redes sociales producen adicciones.
- g. El uso irresponsable de las tecnologías digitales como el aislamiento social, la dependencia, el consumo de contenido sexual, entre otros, puede afectar el bienestar personal de mi hijo.
- h. El uso irresponsable de las redes sociales como la pérdida de la privacidad, la adicción, difundir contenido explícito, verse expuesto a discursos de odio, contenido violento, contenido pueda generar comparativas, contenido autolesivo, entre otros, puede ocasionar problemas de salud mental.
- i. Mi hijo es capaz de afrontar/gestionar cualquier cosa que le pueda disgustar o preocupar en su uso de internet y redes sociales.

3. ¿Hace o ha hecho alguna de estas cosas con tu hijo?

(nunca, casi nunca, casi siempre, siempre)

- a. Hablar sobre el uso responsable de internet.
- b. Identificar formas de usar internet con seguridad.
- c. Sentarse a mirar lo que hace cuando usa internet (pero sin participar).
- d. Hablar sobre lo que haría si algo en internet le preocupara o disgustara.
- e. Animar a tu hijo a explorar y aprender cosas de internet por su cuenta.
- f. Compartir actividades como jugar a videojuegos, ver videos o comprar en internet.
- g. Compartir las claves o contraseñas para compras o registros en internet.

4. Cuando tu hijo usa internet en casa, ¿Compruebas las siguientes cosas?

(nunca, casi nunca, casi siempre, siempre)

- a. Las páginas web o redes sociales que ha visitado.
- b. Las personas con las que se comunica (redes sociales, plataformas, correo, entre otras)
- c. Su perfil en redes sociales o comunidad online.
- d. Los amigos o contactos que tiene en redes sociales o comunidad online.
- e. El tiempo que pasa conectado a internet.
- f. Las actividades en internet en las que ocupa su tiempo (eje.: ver videos, jugar, hablar, chatear, leer, aprender, publicar, etc.)

5. ¿Tu hijo ha estado expuesto a alguno de los siguientes sucesos que pudieran disgustarle o preocuparle durante el uso de internet?

(nunca, casi nunca, casi siempre, siempre)

- a. Ver comportamiento agresivo- violento.
- b. Ver autolesiones o incitación para autolesionarse.
- c. Ver comportamientos que fomenten trastornos de la conducta alimenticia como: atracones, provocar el vómito, conteo excesivo de calorías, etc.
- d. Ver contenido sobre el consumo de alcohol.
- e. Ver contenido sobre el consumo de drogas.
- f. Ver contenido sexual o incitación para compartir contenido sexual.
- g. Ver algún otro tipo de contenido que le ha disgustado.
- h. Ver contenido sobre el suicidio.
- i. Mensajes de odio o discriminatorios a colectivos.
- j. Maltrato en internet como ser objeto de burla o ser excluido deliberadamente.

- k. Alguien usó información personal de una forma que no le gustó.
 - l. Mensajes sexuales (texto, imágenes o videos).
 - m. Alguien usó su contraseña para acceder a su información o para hacerse pasar por él/ella.
 - n. Alguien se ha hecho pasar por él/ella.
 - o. Alguien le pidió fotos/ videos mostrando sus órganos sexuales.
 - p. Alguien le pidió que hablara sobre practicar actividades sexuales.
 - q. Perdió dinero por ser estafado o en videojuegos.
 - r. Conoció a alguien en persona, que había conocido en internet y resultó no ser quién decía ser.
- 6. Indica tu grado de necesidad formativa en competencias para acompañar a tu hijo en el uso responsable de redes sociales.**
(Ninguna necesidad, necesidad baja, necesidad media, necesidad alta)
- a. Normas y límites para el uso responsable de la tecnología digital.
 - b. Competencias digitales, uso y funcionamiento de las redes sociales, dispositivos móviles, etc.
 - c. Aplicaciones que pueden ser útiles como progenitor para la gestión del uso del internet de mi hijo/a.
 - d. Normativa vigente y cifras sobre protección y difusión de datos.
 - e. Los riesgos que existen al hacer uso irresponsable de internet (sexting, grooming, shareting, pornográfica, peor bienestar emocional, etc.).
 - f. Prevenir conductas de riesgo que puede desarrollar mi hijo a través de un uso irresponsable del internet.
 - g. Crear hábitos y rutinas en casa acerca del uso de los dispositivos móviles de forma responsable.
 - h. Desarrollar un pensamiento crítico sobre los contenidos digitales a los que accede mi hijo.
 - i. Saber cómo regular mi propia conducta y adquirir habilidades para acompañar a mi hijo en relación con el uso responsable de las tecnologías digitales.

Anexo 4. Encuesta de evaluación continua a responder por los progenitores.

	Puntúe de 0 (mínimo) a 10 (máximo).
Interés que le ha suscitado el tema de la sesión.	
Actuación del ponente.	
Dinámica de la sesión.	
Valoración global de la sesión.	
Observaciones y comentarios.	

--	--

Le agradecemos que exprese su opinión sobre la sesión de hoy.

Gracias por su colaboración.

Anexo 5. Materiales de uso de las tecnologías “Conectándonos en Positivo” (UNAF, sf.)

USO DE LAS TECNOLOGÍAS CONECTÁNDONOS EN POSITIVO

Ya sea por el la cantidad, frecuencia o la manera en el que se utilizan las tecnologías, **NO** hay **CONSECUENCIAS NEGATIVAS** ni para la persona ni para el entorno.

Hay un **AUTOCONTROL** en el uso de las tecnologías.

**NO INTERFIERE** con otras **ACTIVIDADES**: extraescolares, contacto con amigos/as o familiares, ni con responsabilidades como el estudio.

BUEN USO de las tecnologías

- Compaginar el uso de las tecnologías con hacer otras actividades (deporte, estar con la familia, etc.).
- No sentir enfado, irritabilidad o tristeza si no se juega a la consola.
- Cumplir las normas que los progenitores han indicado para el uso de móvil.
- No necesitar ver o subir vídeos o fotos en redes sociales para sentirse bien.

PAUTAS FAMILIARES para el buen uso de las tecnologías en hijos e hijas

- Disponer de **información objetiva** sobre las tecnologías.
- Ser un **buen modelo de referencia**.
- Mostrar **afecto positivo y estable**.
- Expresar **coherencia** entre mensajes y conductas.
- Crear un **clima de confianza** con hijos/as.
- Promover un **ocio diversificado y saludable**.
- Establecer **normas y límites claros**.
- Desplegar **paciencia, perseverancia y disponibilidad**.
- Exponer nuestras **expectativas y valores**.
- Conocer a su entorno cercano.
- Mirada desde las "gafas"** de tu hijo/a.
- Reconocer, comprender y controlar** emociones.
- Observación realista** de uno/a mismo/a.
- Resolver conflictos**.
- Actitud crítica y reflexiva**.
- Valorar las fortalezas y esfuerzos**.
- Negociación familiar**.
- Respeto a las demás personas y escucha activa**.
- Tomar decisiones y asumir consecuencias**.
- Criticar la conducta errónea**.
- Vivenciar que no siempre se tiene lo que se quiere y cuando se quiere**.
- Comunicaciones claras, cercanas y positivas**.

www.unaf.org | AsociacionesFamiliares | unaf_familias | UNAFamilias

Subvenciona: UNAF

ABUSO DE LAS TECNOLOGÍAS CONECTÁMONOS EN POSITIVO

Ya sea por la cantidad, frecuencia o la manera en el que se utilizan las tecnologías, hay CONSECUENCIAS NEGATIVAS para la persona y/o para el entorno.
Supone un uso excesivo que afecta al sistema familiar en su conjunto y que interfiere en el desarrollo de otras actividades.

ABUSO de las tecnologías

- Jugar a videojuegos en lugar de estar con amistades.
- No dormir lo necesario por ver series o no atender en clase pensando en las redes sociales.
- Ante un problema desear estar con el móvil en lugar de enfrentarlo.
- Soltarse constantemente las normas de uso de los dispositivos tecnológicos establecidas en el hogar.

SEÑALES DE ALARMA frente al abuso de las tecnologías en hijos e hijas

- Privarse de sueño/alimentación.
- Aislamiento social.
- Imediatismo en la satisfacción.
- Abandono de otras actividades.
- Euforia excesiva al conectarse.
- Mentiras y manipulaciones.
- Aniedad, tristeza, irritabilidad, etc. si no se accede.
- Falta de control en el uso.
- Pensamiento focalizado en las tecnologías.
- Medio de evasión ante frustraciones.
- Bojado del rendimiento académico.
- Problemas de convivencia.

PAUTAS FAMILIARES frente al abuso de las tecnologías en hijos e hijas

- Usar los dispositivos en zonas comunes.
- Plantear horas sin uso de tecnología de toda la familia.
- Fomentar la comunicación diaria sobre las tecnologías.
- Reforzar conductas responsables y maduras.
- Acordar unas normas de uso de los dispositivos.
- Aplicar consecuencias negativas inmediatas y cortas.
- Ser un ejemplo de uso responsable y controlado.
- Analizar la parte emocional del uso de las tecnologías.
- Pactar el descanso de las tecnologías antes de acostarse.
- Cambiar rutinas.
- No utilizar los dispositivos en momentos familiares.
- Programar ocio alternativo a las pantallas.

PAUTAS A ENSEÑAR A HIJOS E HIJAS PARA PROTEGER LA INFORMACIÓN DE LOS DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS

- Usar la doble verificación: contraseña + código.
- Realizar actualizaciones.
- Cerrar la sesión de las APPs (aplicaciones).
- No responder a correos que solicitan datos personales o bancarios.
- Tras descargar una APP siempre revisar la privacidad.
- Visitar páginas seguras (con candado y https).
- Borrar el historial de navegación si no lo necesitas y las cookies.
- Cuidar el perfil público (carta de presentación).
- Usar un sistema de bloqueo de la pantalla.
- Descargar aplicaciones en tiendas oficiales y revisar la puntuación y comentarios.
- Realizar copias de seguridad.
- Disponer de un antivirus actualizado.
- Cambiar contraseñas con regularidad y tener diferentes para distintos servicios.
- Contraseñas con al menos 8 caracteres y variados.
- No compartir contraseñas.