Regular el cómo y no el cuánto: así es el nuevo enfoque sobre el control del consumo de las pantallas

El 98% de los menores utiliza internet diariamente, hecho que preocupa a muchos padres.

Controlar si el uso de dispositivos tecnológicos es pasivo o activo es crucial a la hora de crear unos hábitos digitales saludables.

The British School of Barcelona recomienda seguir las 4 C's, una serie de consejos para favorecer al máximo un tiempo de calidad frente a las pantallas.

Imagen: The British School of Barcelona

Barcelona, 03 de enero de 2023.- Las navidades, al igual que cualquier otro periodo vacacional en el que se disfruta de más tiempo libre, aviva el debate sobre el número de horas que niños y jóvenes pasan frente a las pantallas. Según el estudio El Uso de la Tecnología por los Menores en España 2022, elaborado por Ontsi, **el 98% de los menores utiliza internet diariamente y el 95% de los adolescentes de entre 10 y 15 años hacen uso habitual del ordenador.** Estos datos mantienen a muchos padres en alerta y preocupación constante. De hecho, para el 47,7% de los adultos, el principal motivo de conflicto con sus hijos es el uso de las redes sociales, internet y la tecnología, según un estudio realizado por el Centro Reina Sofía sobre adolescencia y juventud y la FAD.

No obstante, uno de los errores más frecuentes en los que podemos caer a la hora de reflexionar sobre el uso que los jóvenes hacen de los dispositivos tecnológicos es pensar que cualquier tipo de tiempo dedicado a ellos es perjudicial. Tal y como aclara Emma Overton, Directora de Educación

Infantil y Primaria y Responsable de Transformación Digital de The British School of Barcelona (BSB), "muchos niños están creciendo como consumidores digitales. No entienden todavía cómo funciona la tecnología, y aun así absorben a diario una enorme cantidad de contenidos digitales. Pero hay una gran diferencia entre utilizar las pantallas de forma pasiva o hacer un uso constructivo de ellas." Overton añade que "**es evidente que renegar de la tecnología y de su consumo es a día de hoy algo prácticamente imposible. Por eso, es imprescindible que nos tomemos un tiempo para entender la diferencia entre el uso pasivo y el uso creativo de la tecnología en nuestro propio entorno familiar.**"

Sin duda, este es uno de los grandes cambios que se están produciendo en la forma en la que se concibe el uso de los dispositivos: **no debemos enfocarnos en la cantidad de tiempo que se pasa consumiendo tecnología sino en que ese tiempo suponga un uso saludable de ella**. "Se trata de identificar para qué se utiliza la tecnología y las pantallas, cuándo se decide utilizarlas y con quién, y cuánto tiempo se les dedica con el objetivo de **conseguir un equilibrio saludable entre las actividades digitales y las no digitales en nuestras vidas**" explica la especialista de BSB. Así, por ejemplo, llamaríamos consumo pasivo a aquel en el que miramos las redes sociales, vemos vídeos de YouTube o navegamos pasivamente por Internet. Sin embargo, existe la posibilidad de hacer un uso productivo de esta tecnología cuando la empleamos para aprender una nueva habilidad, programar un juego o una página web, editar imágenes, o crear vídeos o piezas de música digital, entre otras. "**Con moderación, ninguna de estas actividades es mala. Se convierte en un problema cuando se permite a los niños un consumo sin supervisión**", aclara Overton.

En The British School of Barcelona ya se aplica una estrategia de transformación digital con la colaboración de expertos internacionales como Mark Anderson y Alan Mackenzie que tiene como uno de sus principales objetivos **que los alumnos adquieran hábitos saludables en materia tecnológica**. Es lo que se denomina Ciudadanía Digital, y es una de las iniciativas que han hecho que BSB haya obtenido la acreditación "Common Sense School". Según explica Emma Overton, "al preparar a nuestros estudiantes para que usen la tecnología de forma segura y responsable, les damos la oportunidad de crear hábitos para toda la vida que les ayudarán a tener éxito en un mundo que está claramente impulsado por la tecnología". Y el hogar debe ser reflejo y ejemplo en el mismo sentido. Para ello, **Overton sugiere a las familias poner en práctica las "4 Cs" para maximizar el tiempo dedicado a las pantallas**:

- ***Critical Thinking* o Pensamiento crítico**: para fomentar el pensamiento crítico, es imprescindible buscar medios o canales que profundicen en un tema, una materia o una habilidad. Consiste en poner a la disposición de los niños juegos en los que se enfrenten a dilemas éticos o elaboren estrategias para sortear obstáculos. "Los juegos de preguntas y respuestas pueden ser divertidos y parecer educativos, pero en realidad no ayudan a los niños a encontrar un significado profundo o duradero", afirma Overton.

- ***Creativity* o Creatividad**: una característica crucial que comparten muchos de los productos educativos de mejor calidad es la capacidad que tienen de invitar a los niños a desarrollar su creatividad. Crear nuevos contenidos como un nuevo nivel para un videojuego o una canción hace que los niños se sientan más dueños de su aprendizaje cuando pueden darle su propio giro a la experiencia.

- ***Connection* o Conexión**: es muy importante que los niños conecten a nivel personal con lo que están viendo, jugando o leyendo. Si se meten de lleno en la historia y se sienten identificados con los personajes, aprenden mucho más, por lo que reconocer si están comprometidos, absortos o inspirados es clave.

- ***Context* o Contexto**: el contexto ayuda a los niños a entender cómo encajan los medios en el mundo en general. Para los más pequeños, en particular, son fundamentales los debates y las actividades en torno a los juegos o las películas. Estar con ellos mientras juegan o ven algo, hacerles preguntas sobre lo que aprenden y realizar actividades sin estar conectados a internet puede ampliar su aprendizaje y ayudarlos a reflexionar sobre su entorno.

Todos estos componentes tienen una relación directa con la seguridad de los niños en sus interacciones digitales. En este sentido, Overton recomienda **que los padres hablen con sus hijos para entender a qué dedican el tiempo cuando están conectados, que los ayuden a gestionar el tiempo libre y que pacten límites de horas dedicadas a las pantallas**. "Establecer límites de tiempo es muy útil, pero para que estos límites se materialicen de forma eficiente, el ejemplo que dan los padres es clave. Si los padres respetan los límites horarios al igual que sus hijos y proponen pasar tiempo en familia haciendo planes alternativos, los niños verán estos límites como creíbles y respetables", concluye.

Sobre The British School of Barcelona

The British School of Barcelona (BSB) está reconocido como un Colegio Excelente en todas las Categorías por el departamento de Educación del Gobierno Británico (inspección BSO), situándolo como uno de los mejores colegios británicos del mundo y el único colegio en Cataluña en poseer esta acreditación de excelencia.

El Colegio está reconocido y acreditado formalmente por los gobiernos británico y español como un centro educativo que imparte la titulación británica (*English National* Curriculum) y la española, junto con el Bachillerato Internacional (International Baccalaurate). En la actualidad, The British School of Barcelona cuenta con cuatro campus situados en Barcelona, Sitges y Castelldefels. Cada año sus alumnos, de 60 nacionalidades diferentes, son seleccionados por algunas de las universidades más prestigiosas del mundo, tanto en España como en el extranjero.

Desde el año 2007, The British School of Barcelona forma parte del grupo educativo internacional Cognita.

Para más información: www.britishschoolbarcelona.com

Para más información contacta con V3rtice Comunicación:

Ana Brantuas – ana@v3rtice.com 621 22 87 96
Sergio Vicente – sergio@v3rtice.com 651 852 995

The British School of Barcelona
Maria Andreu – communications@bsb.edu.es