



Los jóvenes cada vez pasan más tiempo delante de las pantallas. No es solo una intuición generalizada: lo avalan los datos

El [Estudio General de Medios de 2017](#) afirma que **el consumo de internet entre los menores de 14 años ha aumentado**. Y también crece el número de niños que navegan a edades cada vez más tempranas: un **64,2% de los menores** entre 4 y 13 años **acceden a la red**.

La **mayoría de los padres** tienen numerosas **dudas** sobre si es adecuado que sus hijos se conecten a internet, desde qué edad deben hacerlo, cuáles son los riesgos... En definitiva, se preguntan cómo ayudarles a que tengan una relación sana con la tecnología.

Una de las cuestiones clave es aprender a gestionarla bien en el tiempo libre. **Javier García Manglano**, investigador principal del proyecto '[Jóvenes en transición](#)' del [Instituto Cultura y Sociedad](#) (ICS) de la [Universidad de Navarra](#), alerta de que **muchos jóvenes se conectan para paliar el aburrimiento**, pero se encuentran con que las pantallas no consiguen sacarles del todo de ese estado.

En esa línea, habla del **"entreburrimento"**: "Cuando alguien está aburrido, mira una serie, Instagram, conversaciones antiguas en Whatsapp... pero **no es un entretenimiento que te llena, no exige nada**,

solamente te hace no ser tan consciente de que estás aburrido”. Recuerda que esto puede dificultar que busquen un hobby o hagan algo que realmente les aporte valor.

El problema es que, según comenta, **la tecnología está diseñada para que no salgas de este círculo**. Youtube o Netflix continúan poniéndote vídeos o capítulos si no los paras. Las redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram siempre ofrecen la opción de bajar un poco más la línea temporal para seguir viendo contenidos.

Afrontar o huir

“Algunos acaban pensando que pueden ignorar a alguien que les incomoda con un clic”

Todo este entretenimiento ligero puede provocar que los más pequeños **no desarrollen tolerancia al aburrimiento**. “Se percibe como algo muy negativo, pero hay que aprender a tolerar una situación de aburrimiento o tristeza sin acudir inmediatamente a la ‘huida digital’: aparatos, entretenimiento, redes sociales, vídeos, memes, etc.”, sostiene García Manglano. El investigador sugiere que, si se trata de situaciones ordinarias, como esperar a un amigo o sentirse un poco bajo de ánimo, el joven **puede aprender a afrontar esa incomodidad de modo constructivo**, sin huir de ella. “Puede observar lo que le rodea, o pensar sobre lo que ha hecho o va a hacer; o, en el caso de un pequeño desánimo, reflexionar sobre sus posibles causas”.

De este modo aprenderán a afrontar las pequeñas incomodidades del día a día, **evitando que la ‘huida digital’ se convierta en su único mecanismo** de defensa ante lo que les cuesta, apunta el experto. “La ‘huida digital’ **anestesia de los problemas a corto plazo**, pero al no ser afrontados no se solucionan, y lo que es peor, impide desarrollar recursos vitales como la reflexividad o la resiliencia. Si no se reflexiona, **no se aprenderá a distinguir las dificultades circunstanciales** (me aburro esperando) de los problemas serios (nada me produce satisfacción)”, sostiene Javier García Manglano. En cambio, se puede enseñar a los jóvenes a afrontar el aburrimiento o la tristeza buscando las relaciones personales, según el investigador.

Charo Sádaba, decana de la [Facultad de Comunicación](#) y colaboradora del ICS, recalca que **las redes sociales pueden ser muy útiles para cultivar las amistades**: “A priori pueden ayudar a estar más en contacto con gente con la que tenemos cosas en común; sentir más cerca a quienes son importantes”.

Ante la pregunta de cómo influyen las nuevas tecnologías en cómo vivimos la amistad, confiesa que le gustaría pensar que “los amigos

siguen siendo igual de relevantes”, pero es consciente de que **“los más jóvenes están creciendo con un grado de exposición** a los demás que también **modificará su percepción sobre qué es una amistad”**.

No obstante, hace referencia a que las relaciones personales en el mundo digital también **han incrementado el número de casos de acoso**. Podría parecer que lo que les motiva a hacerlo es el anonimato, pero Charo Sádaba explica que **“curiosamente en muchos casos los comentarios negativos se hacen desde los propios perfiles personales**. La tecnología genera una distancia entre el usuario, el contenido y sus consecuencias sobre la que debemos pensar más”.

García Manglano señala que los **niños que están muy conectados** a internet **“no desarrollan bien su relación con la realidad**, no se dan cuenta de que lo real no es tan moldeable como lo digital”. Esto quiere decir que algunos no terminan de estar preparados para tener una discusión serena o para negociar con otros, por ejemplo: **“Algunos acaban pensando que pueden ignorar a alguien que les incomoda con un clic”**.

“Es cierto que internet debe ser libre pero cuando hablamos de menores, en internet tenemos que evitar que se hagan daño del mismo modo que les protegemos físicamente cuando ponemos suelos de goma en los columpios de parques públicos”

Interiorizar los límites

Las **soluciones** para un buen uso de las nuevas tecnologías, que eviten prácticas negativas como el “entreburrimento” y el ciberacoso, pasan por dos pilares, según los expertos: **educar y acompañar**.

“Es cierto que internet debe ser libre, -apostilla García Manglano- pero cuando hablamos de menores, en internet tenemos que evitar que se hagan daño del mismo modo que les protegemos físicamente cuando ponemos suelos de goma en los columpios de parques públicos”.

Charo Sádaba coincide en **la importancia de un acompañamiento** de los padres y de los educadores en general **“que anime a los jóvenes a aprovechar las oportunidades** que ofrece internet, pero también a **ser conscientes de los riesgos”**.

García Manglano aboga por procurar que **cualquier limitación** o protección acabe siendo **parte del razonamiento del niño**: debe utilizar la tecnología de forma positiva por voluntad propia, entendiendo de un modo apropiado a su edad los riesgos y oportunidades. “Además hay que

considerar el salto generacional; siempre van a estar un poco por delante de sus padres y aprenderán a saltar barreras y filtros”, añade.

Por eso insiste en que el menor **debe desarrollar el control interno** ya que, conforme va creciendo, el control desde fuera se va haciendo menos útil: “si alguien quiere hacer daño o entrar en relaciones o conductas problemáticas en internet, va a ser muy difícil de controlar externamente”.

Y apuesta por hacer esa transición en positivo. Subraya que “no pueden ser todo noes, **se tiene que enseñar al niño a disfrutar jugando con personas** y no solo con videojuegos”. Tiene que aprender a pasárselo bien con personas, dice, pero esto requiere tiempo y trabajo. “**Supone aguantar los momentos difíciles del niño**. De igual forma que los menores huyen de la soledad con la tecnología, los adultos también podemos huir de la lenta tarea educativa que requiere tiempo y presencia”, lamenta.

Finalmente, plantea dos estrategias para fomentar en casa y en la escuela: “Como alternativas al ‘entreburrimento’ y a la ‘huida digital’, los adolescentes pueden aprender, desde niños, dos hábitos: el primero, a **consumir entretenimiento con otros**, no a solas; el segundo, a **acudir a personas, no a cosas**, ante la tristeza o el desánimo. Pienso que estos dos recursos les ahorrarán muchos problemas en la vida”.

Elena Beltrán

Fuente: institutoculturaysociedad.wordpress.com.