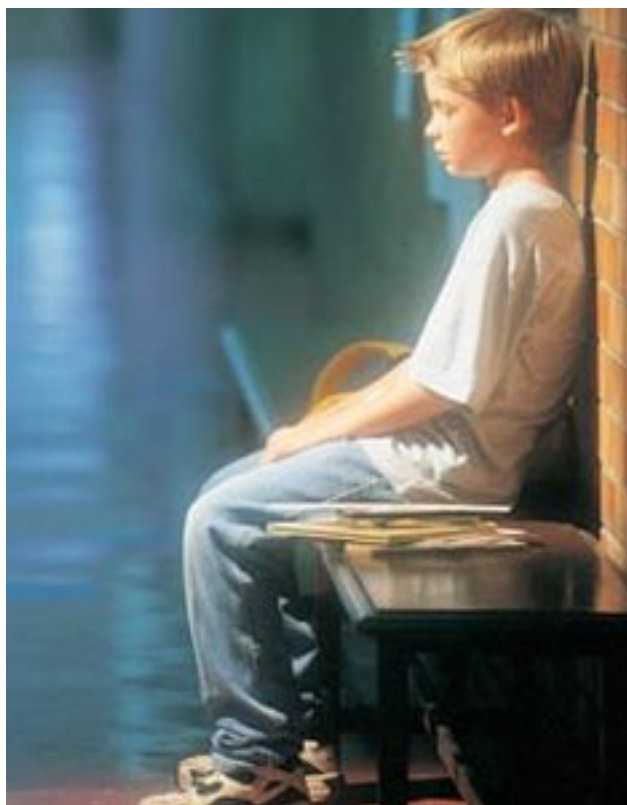




Una experiencia universal es que la armonía entre el comportamiento y los ideales es como la primera piedra de la felicidad personal

En este sentido, es fundamental saber cuáles son nuestros ideales y ver si estamos ayudando a los jóvenes a descubrir los suyos. En ambos casos hace falta tiempo de reflexión, de silencio interior, algo que es difícil encontrar en el mundo que nos rodea; en eso ha influido mucho el uso de las tecnologías digitales.

Ofrecemos una entrevista sobre educación digital publicada recientemente en la revista [Niu](#). Responde **Borja Lleó**, colaborador de [Interaxion](#).

¿Cómo es crecer en esta era?

¡Es todo un reto! Entiendo que crecer es avanzar en la dirección que marcan los propios ideales. Una experiencia universal es que la armonía entre el comportamiento y los ideales es como la primera piedra de la felicidad personal. En este sentido, es fundamental saber cuáles son nuestros ideales y ver si estamos ayudando a los jóvenes a descubrir los suyos. En ambos casos hace falta tiempo de reflexión, de silencio interior, algo que es difícil encontrar en el mundo que nos rodea; en eso ha influido mucho el uso de las tecnologías digitales.

¿Con qué dejamos de conectar cuando estamos hiperconectados?

Diría que ante todo con nosotros mismos, como acabamos de ver. Una de las imágenes clásicas para hablar de la relación entre ideales e impulsos es la del conductor de autobús: los ideales son la ruta, mientras que los impulsos son los pasajeros, algunos de los cuales -impertinentes y groseros- pretenden desviarnos de la ruta. La hiperconexión no solo dificulta la claridad en la propia ruta, sino también la capacidad de lidiar con esos pasajeros rebeldes. Gracias a la neurociencia, hoy sabemos que la atención a lo que se tiene entre manos (una sola cosa) es clave para gestionar los impulsos.

A ninguno nos prepararon para ser padres pero a veces creemos que esta época nos supera el doble para educar ¿cuáles podrían ser las claves para educar en esta época?

Antes que nada me gustaría aclarar que no soy padre... por lo que no me veo del todo capacitado para responder a esta pregunta. De todos modos, la experiencia en *Interaxion*, el estudio y el contacto con tantos padres y profesionales de la educación, me dice que una de las claves para educar en esta época es la empatía. Es la “App” de la educación digital. Significa que es muy importante interesarse por el mundo tecnológico de los jóvenes, conectar con ellos en ese terreno: preguntar por sus gustos, dejarse enseñar... Es la base sobre la que se puede ayudar a reflexionar, aconsejar y corregir.

¿Cómo hacer atractivo para nuestros hijos el no estar (continuamente) expuestos a la tecnología?

Creo que el único camino es la experiencia: los planes familiares, el deporte con amigos, los ratos de estudio intenso, una buena conversación cara a cara... son experiencias que tienen la fuerza de hablar por sí mismas. Es importante ayudar a los jóvenes a tener contacto con estas realidades, que de por sí no están reñidas con la tecnología. Pero quizás antes es necesario que los adultos redescubramos la belleza de estas cosas, porque también nosotros vivimos muchas veces saturados de tecnología.

¿Qué lecciones deberíamos aprender de nuestros nativos interactivos? ¿Qué lecciones no deberíamos dejar de enseñar?

Los nativos digitales tienen como un sexto sentido para integrar en su vida las tecnologías digitales, aprovechar las ventajas que ofrecen, etc. En eso nos pueden enseñar mucho, además de ser un camino para conectar con ellos, como decíamos antes. Por otro lado, pienso que no podemos perder de vista la amplitud de posibilidades que ofrece Internet, para bien y para mal. Es necesario acompañar, y procurar que

los más pequeños no asuman riesgos desproporcionados. No sería justo exigirles una responsabilidad que tampoco nosotros teníamos a su edad.

¿Cómo se educa una autoestima sana en la era de los likes?

¿Se pueden ver películas como [“Wonder”](#)! Me ha venido a la cabeza como ejemplo de que en una autoestima sana influye mucho el cariño que se recibe en casa. Ahí aprendemos que el aprecio más valioso pasa por encima de las cualidades o del aspecto físico. Para quien lo ha experimentado es más difícil caer en la “caza de likes”. De todos modos, me parece normal que en la adolescencia se presenten conflictos de este tipo, porque es la etapa en la que se define la propia identidad. Creo que lo más interesante es enseñar a aprovechar esos conflictos para ir consolidando los propios ideales.

¿Qué herramientas nos dan los avances de la neurociencia respecto de la tecnología?

Es un terreno que nos enseña muchísimo. Hoy sabemos que la industria tecnológica, por lo general, se ha desarrollado con el objetivo de maximizar el tiempo de conexión de los usuarios. Esto nos ha hecho más impulsivos, y ha empobrecido la calidad de nuestro trabajo y relaciones humanas, dos ámbitos que tienen una influencia decisiva en el bienestar personal. Por contrapartida, sabemos mejor que antes que la parte del cerebro que se ocupa de lo más voluntario (ideales, toma de decisiones, pensamiento abstracto, etc.) funciona mejor en la medida en que somos capaces de concentrar la atención en lo que estamos haciendo. Para eso es fundamental juzgar de forma positiva los conflictos o incomodidades, descubriendo en ellos la práctica que necesitamos para crecer. Es la mentalidad del deportista, que ve cada hora de trabajo como una hora de entrenamiento.

Fuente: interaxiongroup.org.