



G. Guillermo Silva R.

Influencia de la tecnología digital en la sociedad

El uso de los medios digitales (celulares, tabletas, computadoras) se hace a través de pantallas que representan una herramienta de comunicación rápida por donde se transmiten material de contenido múltiple, de calidad variada y duración indeterminada. Considerando estas características, se recomienda en el caso de los niños y adolescentes que el manejo sea con el objetivo, principalmente educativo, para reforzar el aprendizaje y favorecer también su adecuado desarrollo social.

Estos representan para la mayoría de padres de familia y maestros un verdadero reto y un desafío para controlar el tiempo que un niño o adolescente pasa frente a los mismos. Los problemas desencadenados por su empleo excesivo, así como la exposición a contenidos inadecuados ha provocado: aumento de peso desde edades tempranas, trastornos de conducta con irritabilidad, violencia, decaimiento, cambios emocionales, déficit de sueño, adicciones, etc.

Es importante destacar que el beneficio de tiempo de juego no estructurado (físico, en el exterior, etc.) es más valioso para su desarrollo, que los dispositivos digitales; los niños y adolescentes tienen más posibilidades de aprender cuando interactúan y juegan con sus padres y hermanos así como con otros infantes y adultos. Por esto los pediatras recomiendan que el tiempo de uso de las pantallas en casa sea controlado de la siguiente manera: niños menores de 6 años, tolerancia cero y de 6 a 12 años una hora al día.

Los niños pasan demasiado tiempo con los medios electrónicos y muchas veces son los adultos quienes necesitan que éstos se encuentren ocupados y entretenidos, pero les cuesta restringir el uso del dispositivo electrónico ya que ellos están acostumbrados a usarlo libremente y tienen reacciones fuertes frente al límite. A partir del ingreso a la escuela, la situación cambia porque se les ofrece nuevas oportunidades como la búsqueda de información y pasatiempo. Aunque en ese periodo todavía no tienen claro la noción de privacidad sin comprender el riesgo de compartir información en las redes.

En el periodo de 6 a 12 años se les debe enseñar cómo manejar los contenidos que se comparten. En la adolescencia, la familia empieza a quedar en un segundo plano y sus amistades son prioridad ya que su vida social pasa casi todo en la web, a

través de sus contactos. El internet permite una mayor circulación de información pero al mismo tiempo introduce la preferencia de algunos contenidos. Por eso, tener un vínculo sólido familiar es muy importante y sigue siendo fundamental.

La tecnología es una realidad que se ha impuesto y el internet cambió la lógica de la rutina diaria, de las escuelas, de las formas de entretenimiento y del uso de las mismas. En la actualidad ya nadie duda de que los medios electrónicos influyen en la salud a todos los niveles y a cualquier edad, pero el impacto del uso excesivo de pantallas en la infancia y adolescencia ha afectado su bienestar y reducido su calidad de vida.

En Quebec, el Ministerio de Educación ha decretado prohibir el uso de celulares en las escuelas (alumnos de primaria y secundaria) a partir del nuevo año escolar 2025 – 2026 (empieza en septiembre y termina en junio) desde el principio hasta el final de clases diarias. También será obligatorio en el lenguaje el uso de “usted” en la relación alumno – profesor(a) deseando el regreso eficaz de la educación cívica y del respeto en todas las instituciones educativas. Un estudio del Instituto Nacional de Salud Pública remarcó que “el uso de pantallas digitales está sujeto a riesgos para la salud” de los alumnos originando problemas mentales, estrés psicológica, etc. Con esto, quieren erradicar entre otros, la violencia que pasan los jóvenes en las escuelas. ¡Una excelente medida y un ejemplo a seguir!

G.S.

06/05/2025

Bibliografía (Referencias):

<https://www.inspq.qc.ca/publications/3568>



Usage des écrans, santé mentale et symptômes de troubles mentaux chez les jeunes de 12 à 17 ans

ÉTAT DES CONNAISSANCES

JUILLET 2024

SYNTHÈSE DES CONNAISSANCES

