The Lancet aconseja: menores y tecnología

escrito por Sergio Miralles | 11 de septiembre de 2024



En este periódico hemos dedicado artículos a una **preocupación social creciente: el uso de las tecnologías digitales en jóvenes**. Hoy resumimos **un reciente artículo de la prestigiosa revista científica "The Lancet"** que aporta **medidas de intervención**.

La digitalización de la tecnología aporta beneficios, tal y como se comprobó durante la pandemia de la COVID-19. Pero no podemos perder de vista los riesgos: **acceso sin suficiente guía o control adulto**, que el tiempo usado en los dispositivos **reste tiempo de interacciones sociales con amistades o familia**, **la presión social y de grupo de iguales** a usar los dispositivos a edades tempranas o el **efecto** que puede tener no solo en el usuario sino **también en quienes le rodean**.

El estudio plantea tres campos de intervención: retrasar la edad de uso, reducir el tiempo de uso y mitigar las consecuencias negativas.

1. Retrasar la edad de uso de dispositivos multimedia. Se trata de **evitar que el uso de los medios digitales reemplace la actividad física y las interacciones cara a cara**. Desde los gobiernos sería útil instar a las compañías a incluir **advertencias sanitarias en los envases de los**

aparatos tecnológicos, en las propias aplicaciones o plataformas de redes sociales. Ciertas campañas y advertencias sanitarias pueden ir **dirigidas a familias y comunidades**, advirtiendo de los beneficios de retrasar el uso de la tecnología y ayudar a popularizar normas positivas de uso, así como alternativas prácticas para llevar a cabo con los y las menores. Una vía que se está explorando es **establecer el mínimo de edad** para la compra o adquisición de teléfonos inteligentes y para el uso aplicaciones o sitios web. Parece que el requisito de edad de 13 años para registrarse en redes sociales no está siendo efectivo.

2. Reducir el tiempo de uso. Resaltan aquí seis estrategias:

- Hacer uso de las propias opciones y ajustes de los aparatos y aplicaciones. Hay opciones de autocontrol del tiempo de uso, se puede configurar la forma en que se reciben notificaciones, etc. Por ejemplo, existen gestores de control parental con este fin.
- Incrementar el impuesto de los dispositivos. Esta medida ha resultado ya efectiva para reducir prácticas dañinas como el tabaco y bebidas azucaradas, especialmente en jóvenes sin ingresos económicos.
- Establecer y cambiar normas de uso de los aparatos, involucrando a los y las jóvenes para establecerlas. Si hay una reducción del tiempo en que las personas adultas usan internet para dedicarlo a los niños y niñas, se reflejará de forma positiva en ellos y ellas.
- Introducir espacios públicos libres de tecnología. Esta medida ha resultado efectiva con hábitos de riesgo públicos como el tabaco, y también ha resultado beneficiosa la prohibición de los propios

aparatos en escuelas.

- Incluir educación comprensiva digital. A los jóvenes se les debe instruir y advertir de los beneficios y riesgos del uso de plataformas digitales.
- Crear y ofrecer alternativas. Si queremos que los jóvenes pasen menos tiempo *online*, tenemos que ofrecer alternativas atractivas de ocio y socialización, como deportes o actividades organizadas.

3. Mitigar las consecuencias negativas: las niñas y los niños consideran importante el uso de internet y el mundo digital, pero también tienen conciencia de que conlleva riesgos y desean estar informados. Para ello, docentes, personal sanitario, cuidadores, etc. deberían recibir formación apropiada y apoyo. También se anima en esta investigación a que se tomen medidas políticas como incluir la participación de los niños y niñas en el crecimiento tecnológico, que inciten a las compañías y agencias tecnológicas a responsabilizarse y a asegurar la protección de los y las menores.

En conclusión, podemos destacar la importancia de formarse y formar adecuadamente, hablar con la juventud para establecer normas y sacar el máximo provecho a los avances tecnológicos tratando de evitar las consecuencias perjudiciales. **Para profundizar más en el tema del uso de las pantallas en los hogares, escuelas, *ciberbullying* u otros aspectos como hablar con nuestros y nuestras menores sobre este tema, puedes echar un vistazo a la etiqueta "TIC" de este periódico**, donde encontrarás más artículos al respecto y desde diversas perspectivas.

[Imagen: Freepik]