

Cinco consejos para desenganchar a los adolescentes de las pantallas tras la cuarentena

23/07/2020

La sociedad digital es fuente de desarrollo y oportunidades para las personas. Nos permite comunicarnos, obtener información y desarrollarnos de una forma que antes resultaba impensable. Sin embargo, a pesar de todas las ventajas, la sociedad digital también entraña riesgos, especialmente para los más jóvenes.

Antes de la llegada de la COVID-19, las estadísticas anuales nos señalaban un aumento del uso del teléfono móvil a edades cada vez más tempranas. Esta situación ha cobrado una nueva dimensión en el estado de alarma ya que, **durante casi 100 días, los hábitos diarios han sufrido un giro de 180 grados y el uso de las pantallas se ha masificado.**

Para evidenciar esta afirmación, compartimos con los lectores datos aún no publicados de un estudio del Grupo de Investigación en Ciberpsicología de la Universidad Internacional de la Rioja (UNIR) sobre riesgos de internet con 300 adolescentes antes y durante el confinamiento.

Antes del confinamiento (en enero de 2020) solo un 5,29 % afirmaba estar 5 horas o más al día usando internet de forma lúdica y durante el mes de mayo, en pleno confinamiento, esa cifra ascendió a un 26,79 %.



¿Qué habría ocurrido sin internet?

Pese a este dato, y antes de demonizar la situación, cabría

preguntarse: ¿nos imaginamos un confinamiento sin internet? Esta sobreexposición ha sido, hasta cierto punto, algo adaptativo. **Probablemente, sin este soporte tecnológico hubieran saltado, aún más, las costuras de muchas familias durante el confinamiento.**

Las pantallas, por tanto, han cumplido su cometido y tienen sus beneficios, pero ahora nos queda mirar hacia adelante y recuperar una “sana y nueva normalidad”.

¿Qué consejos pueden darse para aliviar el “enganche” de los adolescentes tras la COVID-19? Es muy importante comenzar diciendo que no todos los adolescentes se han visto sobreexpuestos a las pantallas. **Tampoco aquellos que han estado sobreexpuestos son adictos, así que es importante mantener cierta calma.**

La adicción como tal supone siempre un problema severo, mantenido en el tiempo (normalmente más de un año) y con un gran impacto personal. Lo que cabe esperar es que algunos adolescentes hayan realizado un uso problemático de internet. Es decir, **hayan mostrado una clara preferencia por la interacción social online y hayan regulado su estado de ánimo a través de internet.**

Esto ha podido favorecer un uso compulsivo y querer estar continuamente conectados. Si todo esto se ha dado, podrían aparecer consecuencias negativas, que es realmente el punto crítico que supone un uso problemático.

☒ Muchos adolescentes aprovecharon el tiempo en sus casas para incrementar su participación en redes sociales como TikTok grabando videos (Shutterstock)

Los cinco consejos que se lo harán más fácil

A continuación ofrecemos una serie de **consejos para aliviar el enganche a las pantallas**. Los primeros tres puntos tiene sentido que se realicen de forma secuencial, pero el cuarto y el quinto deberían contemplarse durante todo el proceso:

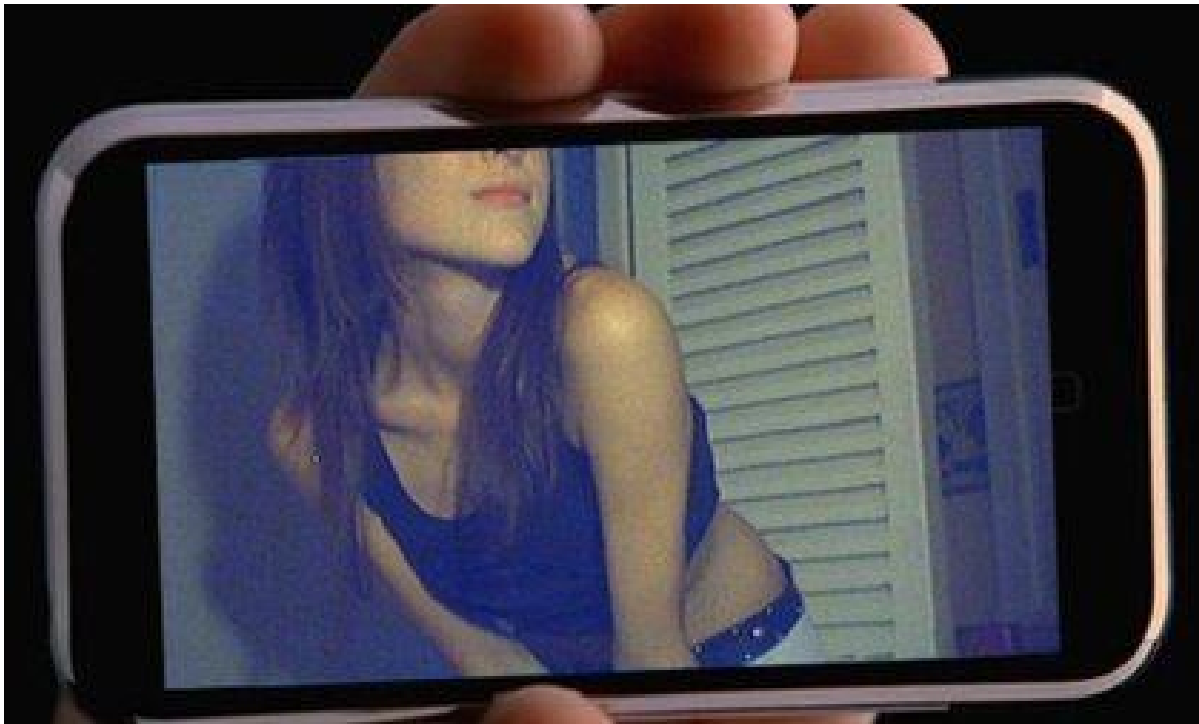
1- Evaluar la situación. Estar delante de una pantalla suele tener un efecto general para el que la usa: el tiempo se distorsiona. Por este motivo es necesario hacer ver al menor el uso real que realiza confrontándolo con su falsa percepción de control.

Para empezar a trabajar en un cambio comportamental es fundamental que se comprenda que algo debe mejorarse. Esta situación puede propiciarse con un par de preguntas simples a su hijo/a: **“¿Cuántas horas crees que son muchas en internet?”** **“¿Cuántas crees que estuviste ayer conectado/a?”** Cuando responda, sería importante indicarle la suma de todas las horas que ha estado conectado. **Propiciar la reflexión constructiva es clave para iniciar el camino hacia un uso adecuado de la tecnología.**

2- Negociar un plan de reducción del uso de pantallas (contrato parental). En general, siempre que tengo oportunidad, recomiendo a cualquier madre/padre que realice un contrato de uso del teléfono y/o internet. Las normas que se incluyen en él deberían estar consensuadas (ya que con este proceso sumamos la voluntad del menor y lo implicamos en el proceso).

En estos momentos, lo que debe acordarse **es un límite máximo de horas y usos al día, supervisando su cumplimiento y reduciéndose paulatinamente.** Pero ¿cuántas horas son adecuadas? No hay una respuesta clara, aunque esta sería mi recomendación:

- . Entre los 3 y 6 años, no más de 30 minutos.**
- . Entre los 6 y los 12 años, no más de una hora diaria.**
- . Entre los 13 y los 16, no más de dos horas (todo ello, siempre supervisado).**



162

3- Volver a los “viejos hábitos” o crear algunos nuevos. Lo dicho en el punto anterior debe ir acompañado de alternativas que propicien hábitos fuera de las pantallas. Para ello, lo mejor es **conectar con hábitos pasados que resultaran gratificantes y que fueron modificados**. Si ya no son posibles, facilitar que puedan darse otros nuevos.

Lo importante es descubrir y retomar actividades a nivel personal, social y familiar sin las pantallas. No debemos quitar las pantallas sin que haya otras posibilidades.

4- Observar dificultades y apoyar el desarrollo. Debemos supervisar todo el proceso mientras dure. **Es importante reforzar las conductas positivas para afianzarlas.** Ser cercanos, accesibles y empatizar (ponernos en sus zapatos). También debemos ayudarles a utilizar de forma segura la tecnología y guiarles activamente en el proceso sin dejarlos solos.

5- La importancia del “rol ejemplar”. Somos un modelo de referencia para nuestros hijos. **Nuestras peticiones deben ir asociadas a nuestras conductas. Si me permiten, debemos evitar caer en esta triste frase de “haz lo que te digo y no lo que hago”.**

En el ámbito familiar debemos tener espacios sin el teléfono, sin pantallas (en especial en las comidas, en el coche, etc.) y que favorezcan sinergias familiares.

Por último, es muy importante remarcar que estos pasos son complicados, requieren paciencia y buena letra, así que hagan suyo el siguiente mantra: **“Progreso, no perfección”**.

El autor es docente e investigador. Dpto. Escuela, Familia y Sociedad. Facultad de Educación. Investigador Principal del Grupo Ciberpsicología (UNIR), UNIR – Universidad Internacional de La Rioja

Fuente: Infobae