



PARA | PIENSA | CONÉCTATE®



Conéctate por el bienestar digital (Docentes)

ORGANIZA

CIBER
VOLUNTARIOS.org

CON EL APOYO DE



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

www.parapiensaconectate.es

¿Qué vamos a ver?

En esta guía vamos a tratar de explicar a los docentes en qué consiste el bienestar digital, como cuidar nuestra identidad digital y concienciarlos sobre el tiempo frente a las pantallas.

Los contenidos a tratar serán los siguientes:

- ¿Qué es el Wellbeing o bienestar digital?
- Concepto de bienestar
- Identidad y bienestar digital
- Tiempo de pantalla y móviles
- Herramientas
- Bienestar para todos y todas
- Conclusiones

¿QUÉ ES EL WELLBEING O BIENESTAR DIGITAL?

Para poder hablar de Wellbeing, hemos de considerar la siguiente pregunta - ¿A qué edad deberían los niños tener móvil?

Los padres encuestados creen que la edad media para que hijo tenga un smartphone con acceso a redes sociales e internet es 12 años y medio.

Las personas expertas recomiendan que este paso solo sea dado por niños mayores de 12 años y recomiendan que sea a los 14-15 años, incluyen el uso de RRSS como Whatsapp.

Sobre todo, considerando que muchas veces no somos conscientes de los límites de edad en las RRSS, concretamente en España, la ley





exige tener 14 años para poder crear una cuenta en estas plataformas. Por su parte, las tecnológicas exigen ser mayor de 13 años siempre y cuando los padres o tutores den permiso.

Sin embargo, las trampas que se hacen para darse de alta en las distintas redes sociales son frecuentes, Tik Tok reconoce que borró un total de 7.263.952 de cuentas por ser sospechosas de pertenecer a menores de edad permitida solo en los tres primeros meses del año.

[Enlace](#)

Pese a ello el 68% de los niños y niñas de 10 a 12 años están en las redes sociales según el [Sondeo de la Asociación Valenciana de Consumidores y Usuarios \(AVAC\)](#).

Dada la preocupación ante estos hechos hay entidades como Instagram que al parecer están trabajando en una versión específica para niñas/os.

Veamos algunos datos más:

- El 83% de l@s adolescentes de 14 a 16 años confirman un uso intensivo del móvil y RRSS (BBVA, Google y FAD).

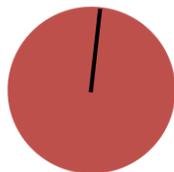
[Enlace](#)

Según el [Observatorio de la Generación Z](#) a través del smartphone elaborado por Wiko, el 93,21 % de los jóvenes españoles de 18 a 24 años afirma haber utilizado su teléfono móvil en clase alguna vez; de ellos, el 85,24% usa el smartphone con un propósito personal, frente el 8% que utiliza el móvil en clase exclusivamente para fines lectivos; además, el envío de mensajes y Whatsapp (77,85%) y el uso de las redes sociales (70,08%) son las prácticas más habituales de la Generación Z en sus horas lectivas.

Poner límites al móvil y uso de la red, puede generar un vacío que hay que enseñar a gestionar, son muchos los medios que se hacen eco de las graves repercusiones de un exceso o abusivo uso del móvil, PC o digitalización.



[Enlace](#)



El 99% de jóvenes se conectan a Internet por **diversión**



Aumento del número de horas a **3,5**.



Juegos Online en alza

Los usuarios hiperconectados padecen malestar psicológico.

Veamos algunos datos de este nuevo mundo con diferentes espacios:

- Casi el 100% de los jóvenes hasta 24 años se conectan a internet por diversión, y aumenta el número de horas pasando de 2,5 horas a 3,5 horas.
- El juego online ha ganado adeptos. Mucho cuidado con esto que nos puede llevar a tipos de adicciones peligrosas.

CONCEPTO DE BIENESTAR

Vamos a dar un poco de contexto antes de seguir con esta guía.

¿Qué entendemos por Bienestar?

Según la RAE (Real Academia Española):

“Estado de la persona en la que se hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.”

¿Cómo se define Wellbeing en el diccionario de Oxford?

“The estate of feeling healthy and happy – el estado de sentirse sano y feliz”

Probablemente la siguiente definición sobre Wellbeing es más breve, concisa y clara, y nos acerca mejor a nuestra sociedad tecnológica:

“Sentirse sano/a y feliz en el mundo digital”

Ese es nuestro reto de hoy, nuestro reto personal. Aprender a cuidarnos y cuidar a los demás en las redes sociales e Internet en general.

En resumen, el bienestar digital es un concepto universal estrechamente relacionado con la ciudadanía y la tecnología que se relaciona con nuestra capacidad para:

- Realizar todo nuestro potencial online.
- Hacer frente a las tensiones que surgen en este entorno digital.
- Trabajar y comunicarse de manera productiva y fructífera online.
- Contribuir a nuestra comunidad en la red.



TIEMPO DE PANTALLAS Y MÓVILES

En primer lugar:

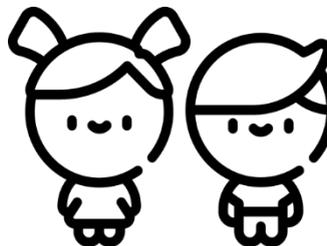
El acompañamiento de los profesores y profesoras en la maduración digital de los niños, niñas y jóvenes empieza desde el momento en el que aparecen en nuestras aulas, no se puede dejar para la preadolescencia o para la adolescencia el acompañamiento en el mundo digital. Y los profesores y profesoras son un elemento crucial en el enfoque de su vida digital.



La vida digital de nuestros alumnos es tan importante que influirá directamente en numerosas áreas de su vida cotidiana, como su rendimiento lectivo y en su proceso de madurez a la edad adulta.

PREADOLESCENTE. 5-11 AÑOS

- Un 68% de los niños y niñas de 10 a 12 años están en las redes sociales según el Sondeo de la Asociación Valenciana de Consumidores y Usuarios (AVACU).
- En muchos casos y sobre todo cuánto más cerca están de los 10 años van necesitando dispositivos para realizar búsquedas o trabajos.
- El empleo de dispositivos debe realizarse en lugares comunes de la vivienda. El padre o madre esté disponible para ayudar y no hay que encerrarse en la habitación para navegar, no hay nada que ocultar.
- Se debe ir educando en el conocimiento de herramientas para el buen uso de la red: correos electrónicos, navegar, etc.
- También se debe ir alertando de los peligros que puede tener: encontrar contenido inapropiado.



ADOLESCENTES. 12-15 AÑOS

Aquí entramos en un punto importante en la maduración digital de nuestros alumnos/as.

La edad media de los niños cuando piden es de 9 años y bajando hacia los 8, según el I Estudio Xplora. Los expertos dicen que no hay una edad exacta para el primer móvil, depende de cada niño y niña, pero si se podría establecer a partir de los 13 dependiendo de cada individuo.



En España la edad legal para tener una cuenta en redes sociales se sitúa entre los 13 y 14 años.

Si se abren una cuenta en redes sociales:

En primer lugar, educar en su uso, el familiar tiene que guiar en esta nueva etapa preocupándose por la actividad social de sus hijos e hijas al mismo tiempo que se muestra qué contenido compartir, con quién y cómo.

La confianza es el puente sólido que vais a tender a los jóvenes, y por tanto ayuda a que la relación familiar sea fuerte y sana, generando espacios de confianza y seguridad para que se expresen y establezcan acuerdos mutuos de límites, horarios y usos, lo cual ayudará a cocrear conjuntamente un lugar seguro y ampliar la responsabilidad personal.

Contraseñas compartidas, siempre desde el previo consenso y acuerdo mutuo, de cuándo se establecerán revisiones o chequeos, este punto es crucial abordarlo desde la confianza mutua y la compenetración en que sois un equipo, donde trabajáis conjuntamente para procurar amenazas externas que como adultos sois proclives a identificar precozmente.



Importante configurar la red social concreta, el dispositivo y la privacidad, utiliza este momento para trabajar en equipo y conocer sobre las redes sociales en la que va a estar, para explorar las vías de privacidad, etc., y así establecer un uso lo más seguro para ell@s.

JÓVENES. A PARTIR DE LOS 16 AÑOS

Casi el 100% de los jóvenes de 19 a 21 años están en alguna red social según el [Sondeo de la Asociación Valenciana de Consumidores y](#)



Usuarios (AVACU). Por tanto, es importante educarlos para que puedan estar seguros:

Puede que sea una de las etapas más exigentes para los familiares debido a que debemos estar constantemente actualizados y aprendiendo de los cambios en las redes sociales y de las nuevas redes sociales, hablando el idioma de los jóvenes para generar empatía y que haya mejor comunicación. Esto ayudará a romper la brecha transgeneracional que es muy aguda en esta época.

Ten paciencia, asertividad y empatía con su momento vital, donde están en plena transición y todo representa una “lucha”. Por tanto, permite que se expresen desde la confianza.

Es importante reformular las condiciones de uso. El periodo actual reviste otras complejidades, pero también les hace más autónomos/as y responsables por lo que es posible que la compartición de contraseñas deba terminar. Esto fomentará su percepción sobre que verdaderamente tomas consciencia de su intimidad y confías en él/ella.

Una dinámica correcta es preparar a los jóvenes para la adultez. A partir de los 18 años son personas legalmente responsables de su vida y toma de decisiones. Todo lo que puedas sumar a su mochila en este momento ayudará a que sean personas completas, preparadas y que puedan detectar peligros, amenazas y comportamientos inadecuados, así por supuesto a no cometerlos.

En clase debemos educar con consejos y reglas a llevar a cabo, sin demonizar a la tecnología ya que en muchos casos el aprendizaje móvil puede ser una muy buena opción.

Aunque es un tema complejo pues cada colegio, profesor y profesora debe decidir qué empleo hace de estas tecnologías en sus aulas, ya que cada circunstancia concreta es un mundo.

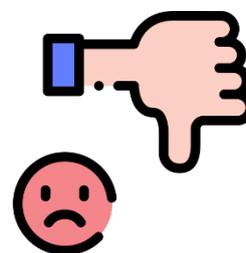
EL MÓVIL EN CLASE, ¿SI O NO?

Existe 3 grandes ventajas:

1. Aprender a hacer un buen uso de la tecnología.
2. Permite el uso de herramientas educativas online.
3. Puede aumentar la participación y motivación.

Por otro lado, hay 3 grandes desventajas:

1. Distracción
2. Uso inadecuado del móvil
3. Falta de objetivos pedagógicos.



Existen muchas posibilidades con estas nuevas herramientas, pero es cada profesor y profesora la que debe decidir cómo y cuándo se utilizan, teniendo en cuenta los riesgos y las ventajas de ponerlas en uso.

HERRAMIENTAS QUE NOS PUEDEN AYUDAR

En primer lugar, debemos conocer los peligros a los que se enfrentan nuestros alumnos:

El acoso en la red, este peligro puede mostrarse de muchas maneras, pero las más habituales en vuestras edades son: bullying, ciberacoso y sexting.

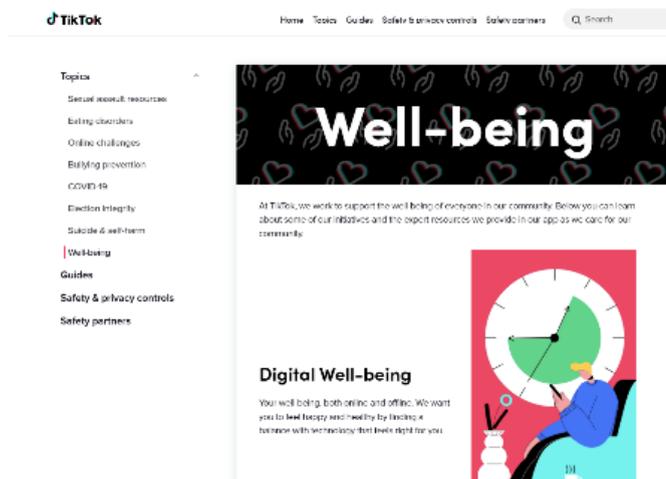
Por otro lado, debemos conocer...



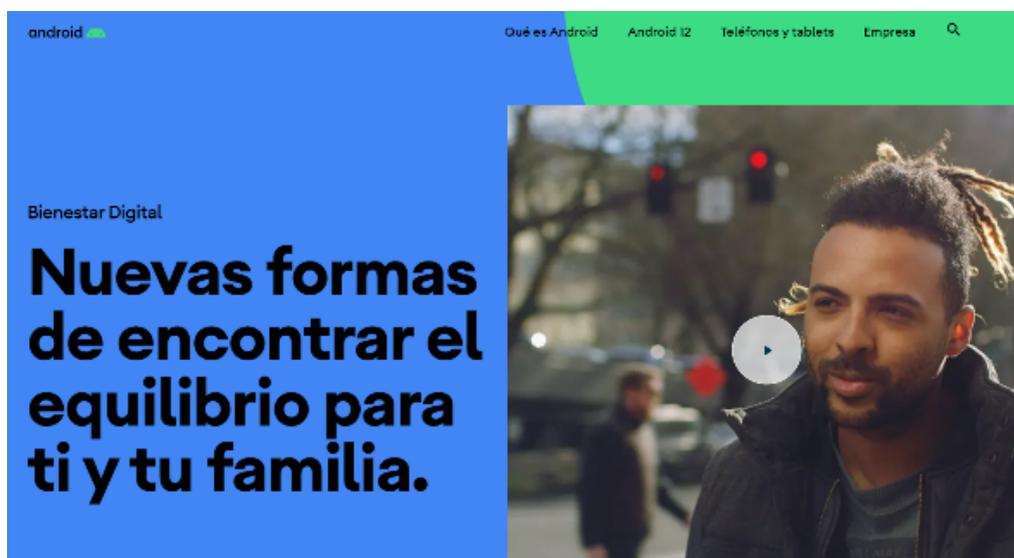
Todas las redes sociales tienen herramientas para controlar el tiempo de móvil, el de pantallas, etc., que debemos conocer:

El uso de la tecnología es una herramienta tanto para lo positivo como lo negativo.

Un exceso de la red y los dispositivos puede conducirnos a dicciones, pero también desde este medio podremos encontrar las soluciones a estas cuestiones, por ejemplo, siguiendo personas o influencers que nos facilitan un estilo de vida o consejos para que nuestra vida sea más provechosa y sana.



[Enlace](#)



[Enlace](#)



[Enlace](#)

Muchos teléfonos incluyen, por ejemplo, opciones para mejorar el uso de estos y tener conocimiento del tiempo empleado en distintas apps, incluso poder parametrizarlo para evitar excesos, etc. También existen miles de apps gratuitas desarrolladas para mejorar nuestro uso de la red.

Además, en Instagram tenemos el siguiente recurso:



[Enlace](#)

Google

Digital Wellbeing Get started For everyone For families For developers Our commitment

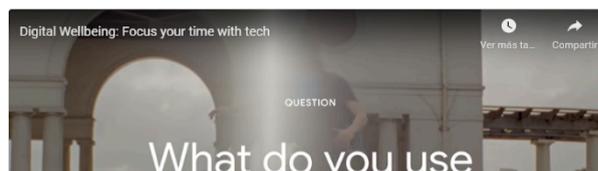
Find a balance with technology that feels right for you.

As technology becomes more and more integral to everything we do, it can sometimes distract us from the things that matter most to us. We believe technology should improve life, not distract from it. We're committed to giving everyone the tools they need to develop their own sense of digital wellbeing. So that life, not the technology in it, stays front and center.

[Enlace](#)

Focus your time with tech

Explore the six tips below to learn how to get the most out of technology by being more focused when you use it.



Dentro de la herramienta de Google, en esta área concreta podemos conocer en qué usamos nuestros dispositivos móviles y ayudarnos de las distintas herramientas para mejorar nuestro uso evitando un exceso:

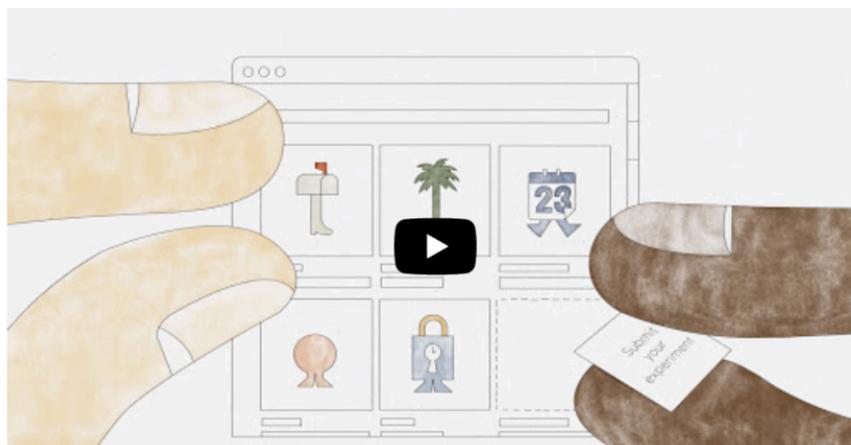
Google pone a nuestro alcance una novedosa plataforma donde se crean experimentos de Wellbeing, e incluso puedes enviar los tuyos propios o probar los que otras personas han creado y compartido.



COLECCIÓN

Experimentos de Bienestar Digital

Una muestra de ideas y herramientas que ayudan a las personas a encontrar un mejor equilibrio con la tecnología.



[Enlace](#)



Por otro lado, la COMUNICACIÓN, es la herramienta más importante que debemos utilizar en nuestro día a día.

Frases de adolescentes para tener en cuenta:



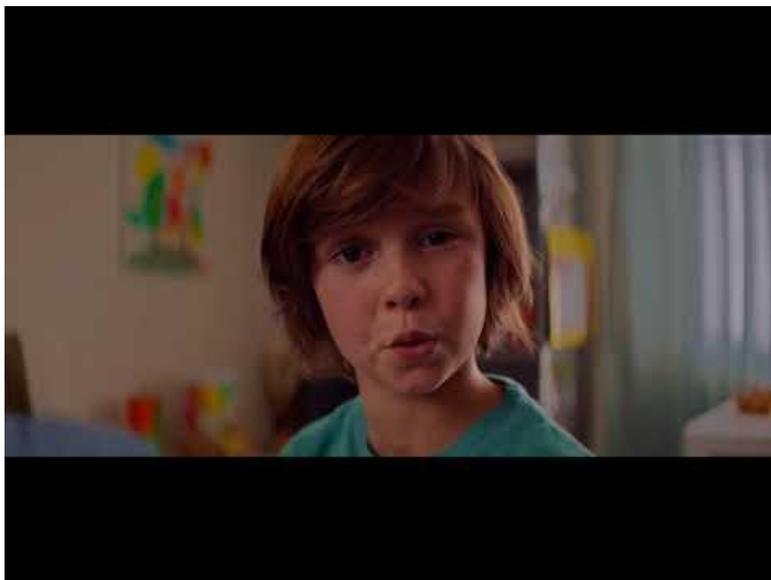
“Los profes no nos preguntan qué es lo que hacemos nosotros en las redes. Si te preguntan, te preguntan siempre por las consecuencias malas, no por las consecuencias buenas, siempre te preguntan al respecto de qué malo has visto, qué malo has hecho...”

[Enlace](#)

También es importante que en las tutorías o comunicaciones con los familiares se traslade la importancia de que en el hogar exista una coherencia en base a los conceptos de Wellbeing y respeto a la intimidad de sus hijos/as.

Por ejemplo, el “Sharenting” (un mix de “sharing” y “parenting”) con este término nos referimos a los familiares que publican lo que les sucede a sus hijos en las redes sociales, en muchos casos del familiar o adultos no son conscientes de que se pueden vulnerar determinados preceptos de privacidad al hablar sobre nuestros hijos/as y que en algunos casos son motivo de acoso cuando estos crecen (ej, niño limón, el famoso video divertido del niño comiendo limón cuando es bebé, deja de ser tan gracioso cuando éste crece y sus compañeros/as de clase le identifican y es el “niño limón” de por vida).

Amén del gran riesgo que se corre en otros terrenos más peligrosos, si se comparten datos sensibles o fotografías de los menores.



BIENESTAR PARA TODOS Y TODAS

Mostrarles la importancia del buen uso de los teléfonos móviles y de la red...

Otra cuestión para tener en cuenta para cuidar el bienestar de los demás es que todos y todas sabemos que:

A través de las redes sociales somos capaces de enviar todo tipo de mensajes que nunca le diríamos a esa persona o colectivo a la cara. Muchas veces lo hacemos sin darnos cuenta y es bueno empatizar y ser consciente de ello:



Enlace

Además, estar atentos y atentas a posibles señales como:

- Alteración del sueño
- Cambios de estado de ánimo en redes sociales
- Estrés o aburrimiento si no hay dispositivos
- Fracaso escolar
- Aislamiento del resto de la familia



Esto es importante para poder informar a quien corresponda.

En cuanto al bienestar digital, también debemos tener en cuenta:

- Analizar el tiempo que dedicamos al día a nuestros dispositivos, sobre todo al móvil. Existen múltiples aplicaciones que nos ayudarán a desconectarnos o conocer el tiempo que invertimos y dónde, así como ayudarnos a implementar mejores hábitos diarios que mejoren nuestro día a día.
- No olvidar la actividad física diaria, así como una vida offline que nos acerque a las personas, otras actividades y estímulos muy enriquecedores.
- No compararse con los demás, debes ser tu acicate y tu meta por superar, no los demás, ya que las circunstancias,



experiencias, etc., nos hacen distintos y la medición nunca será equitativa.

- Marca tus objetivos y retos para ser una mejor versión de ti misma/o.
- Lo que se publica en internet no necesariamente es lo que sucede realmente.
- De vez en cuando un détox digital para reducir esas conductas.

Conclusiones

Te dejamos estas conclusiones de lo tratado para que lo puedas integrar y así mejorar tu bienestar digital y disfrutar de tu vida offline también.

- Hay muchas herramientas de ayuda.
- Es importante y eficaz involucrar a la familia del alumnado.
- El diálogo y la educación es la mejor medicina.