

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES JURÍDICAS Y DE
COMUNICACIÓN



Universidad de Valladolid



GRADO EN PUBLICIDAD Y RELACIONES PÚBLICAS

CURSO 2023-2024

**USO DE PANTALLAS Y DEPENDENCIA DIGITAL ENTRE LA
POBLACIÓN INFANTIL: DESAFÍOS, AMENAZAS Y
OPORTUNIDADES.**

Trabajo de disertación - Proyecto Personal:

NADIA LÓPEZ CARPENA

Tutora académica: María del Pilar San Pablo

Segovia, junio de 2024.

“No hay nadie menos afortunado que el hombre a quién la adversidad olvida, pues no tiene la oportunidad de ponerse a prueba.”

(Séneca, 4a.C - 64d.C)

Resumen

En la actualidad, los dispositivos electrónicos como el teléfono móvil se han convertido en instrumentos imprescindibles en nuestras vidas. La frecuente atracción por las tecnologías se vincula al software incorporado basado en diferentes algoritmos personalizados para captar la atención de los usuarios y extraer, a su vez, los datos basados en sus comportamientos. De este modo, permiten el acceso a las diferentes comunidades de Internet, manifestadas en las diferentes plataformas *online*, e impactan tanto en la estructura social como en los estilos de vida y el bienestar físico-mental de las personas. Se comprueba un impacto evidente en los menores de la llamada Generación Alfa cuyas vidas están atravesadas de manera creciente por estas tecnologías digitales. El impacto que la relación con las pantallas y otros dispositivos tecnológicos tendrán en sus vidas presenta un nuevo enigma para el futuro de la sociedad.

Palabras clave: Consumo digital infantil, desarrollo psico-emocional, neurociencia, redes sociales.

Abstract

Nowadays, electronic devices such as mobile phones have become indispensable tools in our lives. The frequent attraction to the technologies is linked to embedded software based on different customized algorithms to capture users' attention and extract, in turn, data based on their behaviors. In this way, they enable access to different Internet communities, manifested in different online platforms, and impact both on the social structure and on people's lifestyles and physical-mental well-being. There is a clear impact on the children of the so-called Alpha Generation whose lives are increasingly shaped by these digital technologies. Screens and other technological devices will impact on their lives in a way that is still an enigma for the future of our societies.

Key Words: Children's digital consumption, psycho-emotional development, neuroscience, social networks.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. DEFINICIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO.....	7
2.1. Niños y pantallas.....	7
2.2. Justificación del proyecto (motivaciones y expectativas).....	8
2.3. Objetivos.....	10
3. MARCO TEÓRICO	11
3.1. Estado de la cuestión. Niños/as multipantalla.	11
3.1.1. Informes del consumo digital en la infancia (2019-2023).....	13
3.1.2. Lo que dice la ciencia. Neurociencia.....	16
3.1.2.1.El cerebro humano	16
3.1.2.2. Mindfulness	18
3.1.2. 3. Neuronas espejo.....	19
3.1.2.4. La atención y las relaciones sociales	20
3.1.2.1. Los riesgos para la sociedad del futuro. Lo que dice la filosofía.....	21
3.2. Inteligencia artificial. Nuevo paradigma para la reflexión.	25
3.3. Soluciones educativas. Aportes en la educación.	27
4. METODOLOGÍA	31
4.1. Método de la Observación Directa	31
4.1.1. Contexto	32
4.1.2. Dispositivos a su alcance.....	32
En nuestro caso de estudio, nos encontramos ante una menor con acceso a diversos dispositivos, entre ellos:	32
4.1.3. Diario Conducta	33

5. MARCO APLICADO	34
5.1. Diario de Observación Directa. Descripción Cronológica	34
5.2 Reflexión sobre lo observado	52
5.2.1. Dispositivos electrónicos. Análisis de la frecuencia	52
5.2.2. Tipo de contenido. Análisis del consumo.	53
5.2.3. Nivel de impacto. Análisis del comportamiento.	55
5.3 Entrevistas personales.....	57
5.3.1. Entrevista Asociación EINES coop.....	57
5.3.2. Entrevista a un Psicólogo especializado en Psicoterapia en el ámbito familiar. ..	60
5.3.3. Entrevista personal con psicólogo sistémico especializado en Terapia familiar: Giuliano di Stefano.	67
5.4. Revisión a partir de las entrevistas	73
6. CONCLUSIONES: Apreciando la belleza de las pequeñas cosas.	74
7. REFERENCIAS	76
6.1 Listado de imágenes utilizadas	82

1. INTRODUCCIÓN

El presente estudio tiene como objetivo conocer la realidad cibernética constituida por pantallas múltiples y redes sociales en la que habitan niñas y niños hoy en día, para investigar el impacto e influencia mediática que este ecosistema tiene en la infancia.

Las relaciones interpersonales y comunicativas de las nuevas generaciones están siendo atravesadas por su uso de las pantallas y su comportamiento virtual se impone a las interacciones que mantienen cara a cara. Queremos indagar en las consecuencias que ello puede tener para el futuro desarrollo de la infancia, tanto a nivel psicológico como en sus vínculos y adaptación social.

Para ello, nos adentraremos en la nueva realidad tecnológica donde el 98% de los menores tiene acceso a Internet y siete de cada diez utilizan un dispositivo móvil (Velasco, 2022). La era digital caracteriza a la sociedad de información por el alto y veloz consumo mediático al que impulsa la digitalización de la educación y la vida cotidiana.

El protagonismo digital de la tecnología en nuestra cultura crece a un ritmo que causa perplejidad y preocupación por su velocidad e interés por las múltiples posibilidades y aún está por explorar qué puede proporcionar. Se han dedicado muchos estudios a conocer el impacto de estas innovaciones en los estilos de vida de las personas determinando la personalidad y creencias de las mismas (Hari, 2023; Zuboff, 2020; Peirano, 2019; Morozov, 2018; Carr, 2017).

Por otro lado, el uso de Internet en muchos ámbitos implica un avance en la recopilación de datos e información personal de los usuarios porque introduce un sistema algorítmico que genera contenidos mediáticos adaptados a cada consumidor.

Esta situación promueve los riesgos de delitos cibernéticos y el incremento de la infoxicación e desinformación (Cornellà, 2013).

A su vez, la sociedad digital genera fenómenos capaces de incrementar comportamientos artificiales, automáticos y aislados. Estas circunstancias generan problemas de crecimiento, madurez y desarrollo cognitivo de los pequeños ya que el uso de las tecnologías evita los procesos neurológicos necesarios en la niñez como afirma la neurocientífica y divulgadora Nazaret Castellanos (BBVA, 2021).

Los riesgos generados por los dispositivos en el flujo vital son más evidentes en el comportamiento de los/as niños/as. Es previsible que, aquellos grupos más débiles y susceptibles de ser moldeados y/o manipulados con los contenidos artificiales presentes y crecientes en sus vidas, se conviertan en elementos muy frágiles tanto a nivel social como personal.

2. DEFINICIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO

2.1. Niños y pantallas

Este trabajo se enfoca en **estudiar el comportamiento digital de los/las niños/as** nacidos a partir del 2010 en adelante. Son la Generación Alfa que se caracteriza por la gran presencia e interacción con pantallas digitales en sus vidas, concretamente a través de la tableta y el dispositivo móvil de los progenitores.

Un entorno basado en los contenidos generados, compartidos y consumidos a través de las principales redes sociales. Entre ellas, nos centraremos en la más joven y reciente conocida como **Tik Tok** en la que se encuentran millones de jóvenes sumergidos.

De este modo, nos preocupamos por los **hábitos y estilos de vida** de los mismos para poder proporcionar datos sobre el tiempo de uso, su comportamiento, valor e importancia, así como los riesgos que implican estos avanzados dispositivos en el crecimiento y desarrollo personal de los pequeños.

2.2. Justificación del proyecto (motivaciones y expectativas)

En muchas ocasiones hemos tenido la oportunidad de presenciar casos reales de un verdadero drama escenificado por un niño o una niña a través de un escandaloso llanto en un lugar público. Frente a este suceso, vemos a los padres de la criatura ofrecerles un dispositivo electrónico como única solución al problema del menor. De este modo, se confirma la escena habitual de familias en espacios públicos en las que el rostro del menor se encuentra oculto tras la pantalla que lo abstrae del entorno.

Este tipo de situaciones, evidencian la notable presencia e importancia de las tecnologías en nuestras vidas como vía de escape a la realidad, incentivando a percibir la realidad digital como única realidad en la que estar a salvo. Además, el poderoso control de los contenidos virtuales incide en el comportamiento, pensamiento y desarrollo de los más pequeños/as, como observaremos en este trabajo. En este marco social, se presentan riesgos importantes para la seguridad, la privacidad y el bienestar de los niños/as que se incrementa casi en cualquier lugar y momento (UNICEF, 2017).

Por todo ello, nos encontramos en un momento imprescindible en el que poder actuar frente a dichos problemas que se están generando en la niñez actual. En este trabajo nos enfocamos a la generación conformada por aquellos nacidos a partir del 2010, la conocida como Generación Alfa que se encuentra dentro del rango de los clasificados como nativos digitales (Prensky, 2001), siendo el rango poblacional que ha adquirido e incrementado exponencialmente su consumo digital.

La radical distinción entre unas generaciones a otras, que se percibe atendiendo a los elementos del entorno, a cómo impactan en su percepción y, por tanto, en su personalidad e identidad personal. Esta cuestión se convierte en una de mis primeras motivaciones de este estudio para conocer cómo las tensiones intergeneracionales (Lucy Kueng, 2023) quedan reflejadas en el contenido de los medios de comunicación, y derivan en todo el sistema mediático que se apoya en la representación y el uso que de la tecnología hace este grupo poblacional.

La Generación Alfa, según el estudio de Pew Research Center en 2018 es la primera que será 100% digital y nos servirá para comprender "[...] cómo los acontecimientos globales

y los cambios tecnológicos, económicos y sociales interactúan para definir la forma en que un conjunto de personas ve el mundo" (BBC, 2019).

Se trata de exponer la consecuencia problemática de nuestra protección, evolución y devenir humano consumidos por el poder tecnológico de las herramientas esenciales de nuestras rutinas.

Asimismo, como estudiante de Publicidad y Relaciones Públicas me encuentro motivada en el estudio del comportamiento, entendimiento, valores, personalidad y creencias que desarrollan las personas como consecuencia del alto consumo del contenido generado e impulsado por los medios de comunicación. Se trata de un estudio en el que poder aplicar mi conocimiento sobre la responsabilidad, importancia y fuerza de los mensajes publicitarios que circulan por la sociedad y que nos influyen a todos convirtiéndonos en sujetos colectivos.

En esta carrera universitaria he podido ampliar mi curiosidad por el comportamiento humano como consumidor, y como ser racional dentro de su sistema social mediático. En suma, el estudio de las diferentes plataformas, el transmedia (Jenkins, 2003), los medios de difusión, me han llevado a considerar su poder publicitario en la sociedad.

Con todo ello, aspiro a la adquisición de un conocimiento más amplio sobre la actualidad con respecto a las nuevas generaciones, como vía para comprender el porvenir de nuestra sociedad. Del mismo modo, la intención será la concienciación y entendimiento de este nuevo sistema para los adultos responsables a fin de lograr una limitación y seguridad del uso y evolución de esta nueva normalidad, para adaptar las tecnologías a nuestras vidas y evitar que sean los individuos quienes se adapten a las máquinas.

De este modo, la investigación pretende concienciar sobre la percepción que se crean los jóvenes a partir de los contenidos que consumen y que, por tanto, configuran su personalidad y su identidad personal.

2.3. Objetivos

- **Conocer y comprender el comportamiento** cotidiano de los/as niños/as pertenecientes a la Generación Alfa en su interacción con las pantallas.
- Estudiar y exponer los **informes sobre el consumo digital** en la niñez a nivel nacional realizados a partir del 2019 en adelante.
- **Descubrir los riesgos** de los dispositivos en la maduración (intimidad, datos y privacidad en su interacción).
- **Utilizar un método de observación** para investigar y exponer el comportamiento cotidiano de un menor de 14 años con el que extraer ítems de comprensión de la integración e interacción.
- **Propuesta de recomendaciones** en el ámbito social, concretamente a nivel educativo y familiar para evitar su exclusión y promover un consumo sano.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Estado de la cuestión. Niños/as multipantalla.

La sociedad globalizada de la postmodernidad se caracteriza por nuestra fuerte atracción y fidelidad hacia las nuevas tecnologías que permiten acceder al mundo digital, un nuevo entorno artificial al que recurre la mayoría de las personas como refugio frente a la dificultad de afrontar la realidad real.

Un espacio lleno de posibilidades que permite la conexión e interacción mundial haciendo partícipes de una nueva existencia donde internet concita nuevos medios de comunicación, donde las redes sociales son los principales emisores culturales.

Estos dispositivos nos ofrecen una gran variedad de posibilidades, pero al mismo tiempo, la vida digital manifiesta numerosos efectos negativos reversibles e irreversibles en la salud física y mental de las personas. Captan la atención incrementando el consumo online y, por tanto, generan una falsa satisfacción, ya que, al finalizar dicho uso se quiere más, lo que provoca adicción que conduce al estrés, insatisfacción e infelicidad ante la vida real.

Un nuevo contexto donde el ser humano se define como un ser desilusionado, insatisfecho y frustrado con su entorno que le conduce a la adquisición de nuevos estilos de vida, percepciones, valores y conductas.

Las pantallas son herramientas con gran poder que repercuten a nivel físico, psicológico, social, emocional y funcional. Por tanto, un uso inconsciente e irresponsable puede alterar el estado natural de la persona e incidir negativamente en su entorno.

Los impactos de estos riesgos son notables en las siguientes niveles:

- Desarrollo psico-emocional. Neurobiología, descanso y sociabilidad.
- Autoimagen, confianza y autoestima. Identidad personal.
- Privacidad e intimidad. Riesgos de la *datificación* consecuente de la incorporación de inteligencia artificial.
- Desafíos que pueden enfrentar el consumo de estas nuevas generaciones.

Estos se incrementan con la tendencia a normalizar e incorporar estas innovaciones en las rutinas, siendo notable en edades cada vez más tempranas. Por ende, esta situación preocupa en los niños y niñas que habitan en un entorno invadido por la tecnología con escasa conexión cercana y real que afecta a su crecimiento personal.

Las emociones de miedo, estrés, ansiedad son reacciones normales frente a situaciones anormales (Rojas Estapé, 2021). Por tanto, los malestares juveniles serían reacciones normales frente al nuevo contexto anormal basado en la sobreexposición e hiperconexión digital.

Nos encontramos ante la incidencia tecnológica en la infancia, una etapa sensible pero fundamental para el desarrollo y crecimiento de las personas. Por ello, es necesario promover un entorno ético que cuente con el apoyo cercano (familiar, amistades y otros agentes socializadores) y con el control de los contenidos inapropiados de tipo sexual y violentos que puedan llegar a afectar a la salud mental infantil.

Entre los impactos negativos a nivel personal que señalan los especialistas y que profundizaremos a continuación nos encontramos con:

- **Salud mental:** Neuroplasticidad, atención, concentración y psicología. Aspectos que alteran la personalidad debido a su impacto en las emociones de depresión, ansiedad, miedo, etc.
- **Salud física:** Obesidad, descanso/sueño, habilidades lingüísticas, funciones/capacidades físicas, destrezas sociales y conductuales, a través de los contenidos que inciden en las estructuras de creencias.

Por tanto, nos centramos en comprender dicho consumo, el funcionamiento de nuestras mentes y del propio sistema virtual. Asimismo, atenderemos a las reflexiones sobre el futuro que nos depara el avance de estas tecnologías así como la frecuente incorporación de la IA (Inteligencia Artificial), a fin de comprender la repercusión digital que conduce a la necesidad de proponer y promover actividades de responsabilidad frente a los riesgos ocultos de esta nueva existencia.

3.2. Informes del consumo digital en la infancia (2019-2023).

Debemos entender la nueva realidad digital globalizada que caracteriza el entorno de los menores, un ambiente en el que las tecnologías tienen un gran impacto por el alto y frecuente consumo digital que hacen los mismos y que se produce en edades cada vez más tempranas. Para ello, debemos comprender sus circunstancias, el entorno digital en el que se desenvuelven e interactúan.

Nos centraremos en diversos estudios que nos permitan entender la realidad social y cultural de los menores de entre 0 y 14 años. Investigaciones con las que podremos interpretar su comportamiento, preferencias y estilos de consumo en el mundo *online* que les envuelve.

Un espacio donde los niños/as y adolescentes viven en ambientes caracterizados por el dinámico crecimiento y evolución de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC). Las principales herramientas del consumo juvenil son los relacionados con redes sociales, mensajería instantánea y correo electrónico, entretenimiento y música (INE, 2022).

En primer lugar, debemos mencionar la crisis sanitaria de 2020 como punto de inflexión en el ascenso de notoriedad de la digitalización, influyendo en el entorno actual caracterizado por la notable conexión virtual.

En España, los hábitos de consumo mediáticos de los niños y niñas se caracterizan por la noción y empleo de redes sociales y canales de YouTube. Se trata de las plataformas donde los medios desarrollan y presentan las estrategias de marketing y publicidad más efectivas para este público objetivo.

Este consumo infantil, tanto individual como por hogar, representa el 70% del consumo general del cual encontramos diferentes edades por etapas de edad. Entre los 2 y 5 años la tendencia al consumo resulta en casos excepcionales o poco representativos. Mientras tanto, entre los 6 a 8 años manifiestan una conducta de compra impulsiva. Y entre los 12 y 16 años hacen un consumo de entretenimiento.

Un 53,4% de españoles que aumentaron su consumo digital durante el confinamiento (CIS, 2021). Asimismo, un 60% duerme todos los días con el teléfono en la habitación siendo un 21% los que admiten conectarse durante la medianoche. Por otro lado, es un 54,7% que juega a videojuegos o consume contenidos inapropiados para menores de 18 años. (Pediatria Integral, 2023).

Una encuesta de *EU Kids Online* realizada en 2020 reveló que el 11% de los menores entre 9 y 16 años consultan las redes sociales a diario de entre los cuales a partir de los 11 años empiezan a crear perfiles en alguna red social. Además del 40% que admitía el uso de internet de forma inconsciente y peligrosa.

Como vemos, los infantes representan un público vulnerable a la manipulación y constituyen un factor determinante en la preinscripción de compra familiar. Se encuentran en una etapa de desarrollo y maduración por lo que son totalmente dependientes de los padres para decodificar e interpretar los estímulos que reciben.

Otro aspecto fundamental es la influencia de la publicidad en los niños/as que implica la adquisición de medidas y regulaciones para fomentar la seguridad de los mismos, debido a que el consumo cada vez más autónomo de los niños/as y los/las adolescentes permiten el incremento de influencia e impacto de las campañas de marketing y publicidad en este, ahora considerado, target.

La comunicación, la cultura y el consumo del sistema capitalista influyen notablemente en el público que analizamos. Por tanto, para entender sus estilos de vida debemos comprender su contexto y familia.

Según un informe de Unicef, la edad media de acceso al primer dispositivo móvil en nuestro país es aproximadamente al inicio de los 11 años, teniendo el casi 100% de estos acceso a Internet con datos ilimitados fomentando la conexión diaria que encontramos en el 90% de estos. Siendo el 30% aproximadamente de estos, quienes admiten un tiempo de conexión de más de 5 horas diarias entre semana y del 50% durante el fin de semana.

Cada vez más, niños/as menores de 12 años tienen acceso y posibilidad de navegar por la web disfrutando de contenido de entretenimiento proporcionado por YouTube.

Entre estas tendencias se han manifestado y comprobado los impactos nocivos, tanto reversibles como irreversibles, consecuentes de este excesivo consumo irresponsable e indiscriminado de las pantallas. Unas consecuencias que la evidencia científica ha diferenciado en aquellas que inciden en el inmediato en el crecimiento o en las otras que afectan a etapas posteriores del mismo.

Entre estas, destacan en el ámbito de la salud y la mente la sobreexposición lumínica que emiten estos dispositivos se asocia al aumento de casos de conjuntivitis, queratitis, cataratas entre otras. En relación a la salud mental, vemos la aparición de trastornos emocionales que favorecen a la aparición de depresión y ansiedad infantil (UNICEF, 2017).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), en todo el mundo, se estima que más del 20% de los adolescentes experimentan trastornos mentales. La mitad de los trastornos mentales se inician a los catorce años o antes, pero en la mayoría de los casos no se detectan ni se tratan. No abordar los trastornos mentales de los adolescentes tiene consecuencias que se extienden a lo largo de la vida de la persona afectando su calidad de vida y la de su entorno.

Por otro lado, el informe “Una mirada a la salud mental de los adolescentes” (Sant Joan de Déu, 2021) alertaba de la utilización de los dispositivos móviles conectados restaba tiempo a otras actividades saludables e imprescindibles para su correcto desarrollo psicoemocional, como actividades deportivas, sociales y al aire libre.

Entre las repercusiones asociadas de este uso están la reducción de la calidad de vida, dificultades para la socialización presencial, disminución del rendimiento académico, así como el riesgo de sufrir otras psicopatologías asociadas como la depresión, la ansiedad y el trastorno de déficit de atención e hiperactividad.

Con respecto a las redes sociales, debemos destacar el aumento de la desconfianza, baja autoestima, menor satisfacción vital, frustración, vulnerabilidad, negatividad, depresión grave, efectos negativos en el funcionamiento socio emocional, ansiedad, problemas de atención y estrés. La Sociedad Canadiense de Pediatría

Estos estudios demuestran la necesidad de limitar el tiempo y contenido, mediante un control parental. El papel de los padres es primordial para el desarrollo eficaz y saludable de los niños/as. Según un estudio llevado a cabo por Waisman (Rodríguez Sas, Ofelia y Cynthia Estrada, Lorena. (2020) Incidencia del uso de pantallas en niñas y niños menores de 2 años. Revista de Psicología, 22. 14) entre niñas y niños de 6 meses a 5 años, antes de los 2 años el 80,3 % de los participantes miraba televisión y el 37,4 % utilizaba pantallas táctiles con asistencia. Se aprecia diferencia en función de los ingresos familiares, y el nivel de estudios de las madres: las que cuentan con estudios superiores incentivan el tiempo de lectura.

Una adicción que les genera problemas de conducta, estabilidad emocional, diagnósticos de ansiedad y depresión y el tratamiento de la salud mental, el bienestar psicológico fue progresivamente más bajo desde 1h al día hasta 7 o más horas diarias. En niños/as pequeños/as se afecta reduciendo la curiosidad, el autocontrol y la estabilidad emocional.

Por todo esto, para fomentar una vida gratificante y de calidad, es imprescindible citar las intervenciones para educar a los niños en el ámbito digital, entre estas medidas la Academia Americana de Pediatría sugiere a los padres la implementación de un control y limitación en el ámbito familiar, mayor concienciación e información, evitar el uso de las tecnologías para calmar las conductas de los menores y fomentar un contenido educativo.

Debemos actuar para permitir nuestro natural descubrimiento sobre qué pensamos, sentimos y somos que nos revela la experiencia de ciertas situaciones a las que nos hacemos frente en la realidad. Un enfrentamiento y esfuerzo ante la vida real que nos permite crecer e identificarnos como individuos a partir de la creación y consolidación de nuestra personalidad.

3.1.2. Lo que dice la ciencia. Neurociencia

3.1.2.1. El cerebro humano

Nuestro comportamiento es el resultado de las conexiones neuronales que se producen en nuestra mente. Nos referimos a los mecanismos cerebrales que nos permiten interpretar e

integrar la información que extraemos de los estímulos externos e internos. La atracción, adicción y sumisión que experimentamos con el excesivo e irresponsable consumo digital está relacionado con el desarrollo mental que consecuentemente conduce a tales respuestas.

El cerebro humano es un órgano complejo conformado por numerosos enigmas neuronales pendientes a resolver. Sin embargo, la neurociencia nos permite conocer el funcionamiento del sistema neuronal tanto en el ámbito cotidiano, académico y social, esencial para la concienciación para una conducta e interacción favorable con el entorno real y digital favoreciendo una vida más plena y gratificante.

El peligro vital se encuentra en el frecuente acceso tecnológico de los menores que disponen de un cerebro en pleno crecimiento. Una etapa donde no se ha desarrollado el control atencional y el pensamiento simbólico que permite distinguir los elementos de la pantalla con los de la realidad.

Santiago Ramón y Cajal defendió el funcionamiento del cerebro a partir de las conexiones neuronales y la presencia de la neuroplasticidad cerebral como la capacidad adaptativa presente en todos los seres humanos con el que nos adaptamos, conocemos y conectamos de forma efectiva con la realidad. Un mecanismo mucho más fuerte en la infancia, y que, por tanto, se debe potenciar y entrenar para fortalecer el cerebro. (Castellanos, 2023).

El desarrollo natural implica saber cómo comportarnos, cómo reaccionar a partir del control de impulsos, concentración con el mundo real que nos rodea, mientras que el desarrollo artificial que proporciona el consumo digital nos impide conocernos, por la imposibilidad de reflexionar, conocer, cuestionarnos y conectar con el entorno y con nosotros mismos, imposibilitando la construcción de una identidad personal fuerte que nos permita interactuar con nuestra sociedad.

Es decir, son un conjunto de destrezas intelectuales que se desarrollan y fortalecen en el lóbulo prefrontal. La fracción del cerebro que agrupa los mecanismos de la atención, concentración, control de impulsos y resolución de problemas, necesarios para la maduración del cerebro.

3.1.2.2. Mindfulness

Entre estos debemos citar el *mindfulness*, traducido como atención plena, y explicado por John Kabat-Zinn en su libro titulado como *Mindfulness para principiantes* publicado en 2006. Bajo esta concepción define un tipo de atención como el acto intencional de prestar atención a la experiencia sin prejuicios, evaluaciones y resistencias ante esta.

Se trata de un tipo de estado psíquico que permite adquirir el equilibrio pleno entre el estado físico y mental. Una concepción que permite enfrentarse y experimentar la vida de una forma más comprensiva y tranquila con la que evitar el estrés y miedos.

La puesta en práctica a través de diferentes técnicas de la atención plena, ha permitido la demostración de muchos estudiosos la capacidad de adquirir:

- Concentración y productividad
- Control del estrés y ansiedad
- Mayor capacidad de memorización
- Mayor rendimiento en las actividades intelectuales a partir de: incremento y capacidad de retención de la información.
- Impulso de la creatividad e imaginación
- Habilidad de planificación, organización y gestión del tiempo.
- Competencias resolutivas ante los problemas o crisis
- Mejora en las relaciones interpersonales sociales, entre otras.

Una atención manipulada por las pantallas que implica un trabajo cerebral de bajo esfuerzo y comodidad para la ejecución de acciones, limitando el entrenamiento y capacidades del mismo.

Es imprescindible crear un entorno natural lleno interacciones personales con las que poder comprender e interiorizar las acciones frente a distintas experiencias reales. La capacidad de captar la alegría de un rostro a otro, adquiriendo ese mismo instinto en una emoción propia. Esta corteza prefrontal del cerebro se encuentra totalmente inmadura dentro de los primeros 30 meses de edad, un momento clave de la vida del niño/a, durante los primeros años de vida tiene lugar la etapa de desarrollo sensoriomotor, la cual se

encuentra limitada a la comprensión del contenido bidimensional que ofrecen los dispositivos (Rojas, M. 2022).

3.1.2. 3. Neuronas espejo

Asimismo, debemos mencionar el descubrimiento de Giacomo Rizzolatti de las denominadas neuronas espejo, elemento de importantes investigaciones de la Universidad de Parma, que manifestó a través del libro titulado cómo *'Las neuronas: Los mecanismos de la empatía emocional'* del 2006.

Un nuevo concepto con el que poder asimilar la repercusión de la observación de las acciones de los demás. Son un tipo de células neuronales que se activan a partir de acciones multifuncionales y multisensoriales. Estas se encuentran distribuidas en diferentes áreas cerebrales cuya función es la transformación de la información sensorial que captamos a partir de la observación de las actuaciones de otros sujetos en patrones de actividad neuronal equivalentes a nuestro propio sistema motor.

Es decir, el mecanismo con el que operan estas neuronas permite la imitación interna de los estados mentales de los demás en nosotros mismos. Un proceso que se manifiesta a partir de la observación de otros con el que comprendemos el significado de sus actos y permite nuestra sincronización con el resto.

Asimismo, dicho proceso influye en nuestros propios estados anímicos siendo de necesidad del ser humano por ver el éxito y felicidad de los demás. Como seres pensantes tenemos creencias, intenciones y deseos, características que inciden en nuestras conductas. Se trata de la capacidad de atribuir e interpretar las creencias y actitudes que se van desarrollando con el tiempo.

Un sistema neuronal que nos permite establecer relaciones sociales y las interacciones interpersonales con las que se produce el mencionado contagio emocional que induce a la cooperación.

3.1.2.4. La atención y las relaciones sociales

Al tener mermada su capacidad de prestar atención, el cerebro ante el estrés o el aburrimiento se acostumbra a recurrir a la pantalla. El aburrimiento es cuna del asombro y creatividad, nadie tiene buenas ideas en un ambiente de intranquilidad e hiperestimulación.

Cuando te aburres, o te permites aburrirte, pasan cosas en tu cerebro. Coger el teléfono muchas veces significa aliviar una cierta tensión que lleva al aislamiento, mala gestión emocional con problemas añadidos de baja tolerancia a la frustración. Conocer cómo funciona nuestra relación con la pantalla permite entender las reacciones de nuestro cerebro.

Un estado de sobreestimulación que requiere de una limitación y control por parte de los padres y/o tutores responsables para incentivar el interés por el entorno y actividades para su formación y crecimiento. Una importante actuación frente a las atrayentes pantallas que también deben realizar los padres la figura de los padres puede influir en el comportamiento de los niños/as.

El cortisol es la hormona de la incertidumbre, caos, miedo frente a la que debemos tratar de impulsar la oxitocina, la hormona de la empatía, del abrazo, del mirar los ojos y hablar cara a cara, la hormona de los vínculos. (Rojas Estapé, 2021).

La conexión humana y natural evita tener que recurrir a la gratificación instantánea de la falsa y artificial realidad digital frente a estos niños que habitan en el mundo digital de apariencia real, que se encuentran con la necesidad de volver a este último ante el aislamiento, la soledad o la falta de atención de los adultos (Zuboff, 2020).

Nos encontramos ante un grupo vulnerable y sensible que precisa impulsar un crecimiento natural sin, al mismo tiempo, excluir y/o prohibir las tecnologías para permitir su adaptación a los cambios socioculturales y a la futura sociedad. Sin embargo, necesitan aprender también a explorar el mundo circundante para el desarrollo de sus capacidades

cognitivas, sensoriales y lingüísticas; conectar con el entorno para poder reflexionar y conocerse.

Sin embargo, parecen estar acostumbrándose a la sobreestimulación externa que impide el entrenamiento de dichos instrumentos y habilidades internas que le permiten desarrollarse y actuar desde un contacto más íntimo consigo mismos/as.

Cómo defiende la psiquiatra Marian Rojas Estapé, “La felicidad no es lo que te pasa sino cómo percibes e interpretas lo que te ocurre”. Cita con la que asimilamos la relación entre mente, materia y cuerpo que defienden los expertos. Un concepto con el que defienden la información y conocimiento del entorno y de nosotros mismos como la solución a conseguir un equilibrio del estado mental y físico.

3.1.2.5. Los riesgos para la sociedad del futuro. Lo que dice la filosofía

Como advirtió Marshall McLuhan a través de su obra *La Galaxia Gutenberg* (1962, págs. 5-7), las tecnologías son una extensión del ser humano que conducen a un mundo digitalizado. Un consecuente entorno invadido por los medios de comunicación que abducen y controlan a las masas.

Nos encontramos en una sociedad contaminada de estímulos externos que dominan nuestra vida diaria fomentando una comunidad hipnotizada sometida al control y manipulación de estas peligrosas tecnologías.

Dicho fenómeno presenta el gran enigma sobre la verdad del funcionamiento sistémico de las grandes empresas tecnológicas de Silicon Valley. Organizaciones como Facebook, Google y Meta han establecido mercados de comercialización de la identidad de las personas a gran escala, produciendo la mayor facturación de la historia de la humanidad.

En la actualidad, los testimonios de muchos ex-trabajadores de tales compañías como Tristan Harris o los estudios de investigadores como Shoshana Zuboff nos permiten comprender y profundizar en la estructura de la comunidad digital que repercute consecuentemente en la sociedad tangible.

Unas publicaciones que manifiestan y defienden la lucha por los valores éticos y la reducción del impacto nocivo de las redes sociales, exigiendo la implementación de normas y regulaciones eficaces dentro de estos servicios.

Nos ofrecen estas posibilidades de forma aparentemente gratuita, a partir de la implantación de un elegante y sofisticado modelo publicitario, una innovación de mercado basada en ofrecer/vender usuarios a los anunciantes. Es decir, se basa en captar la atención humana durante el mayor tiempo posible en la red donde los anunciantes pagarán por el mayor número de impresiones como podemos ver en la película *The Social Dilemma*, (Orlowski, 2020). Se trata de un modelo de negocio basado en obtener la atención durante el mayor tiempo posible y que revela una práctica que permite ver, comprender y registrar nuestros comportamientos traducidos en una base de datos.

La recopilación de datos sobre nuestros comportamientos, denominada *datificación*, permite revelar nuestras preferencias, creencias, gustos, estados de ánimo etc, y nos dirige hacia un cambio progresivo e imperceptible de nuestra conducta porque una recopilación de información personal, privada e íntima de las personas puede estar revelando y modificando la construcción de la identidad personal. Las notificaciones y etiquetas de las publicaciones pueden ser dos ejemplos o herramientas evidentes de atracción por la interacción y aprobación social que nos permiten las plataformas digitales. Sin embargo, éstas, simulan una realidad fomentando el aislamiento y exclusión de los usuarios en sus vidas reales. Escapamos de la realidad para evitar enfrentarnos a los esfuerzos y/o retos que la misma presenta, lo que impide la conexión real con el entorno y con nosotros mismos.

Fue Sean Parker, co-creador y primer presidente de Facebook, quién admitió la intención manipuladora mediante la explotación de la vulnerabilidad de la psicología humana para crear adictos.

Miles de programadores pagan a neurocientíficos y psicólogos para conseguir información sobre la mente humana para volverla a favor de sus empresas y tal vez, en contra de los usuarios al crear la sociedad hiperconectada y sobreestimulada a la que conducen las redes sociales.

Este mecanismo tiene especial resonancia en el ámbito infantil, donde destaca la plataforma Tik Tok, que impacta afectando a la autoestima e identidad y produciendo grandes efectos de adicción conseguida a partir de la falsa gratificación instantánea que intoxica la percepción del valor y la verdad. El peligro de esta exposición y usurpación de nuestra información es la falta de supervisión humana que permiten la mayor y tendencial fuerza y control de estos fabricantes de conducta. (Zuboff, 2020).

En este contexto, “la manipulación se convierte en el centro de la comunicación y cultura alterando a todas las sociedades” como afirma Lanier en el documental *The Social Dilemma* (2020). Una habilidad que permite inducir a los usuarios al aislamiento y exclusión de la realidad. Por tanto, los principales objetivos de este depravado sistema son: potenciar el *engagement* (incrementar el consumo), aumentar el crecimiento (volver a conectarse e introducir más gente) y la publicidad (generar ingresos).

Las redes sociales generan una vida irreal y utópica a partir de la aceptación de un gran número de personas que nuestra naturaleza no está adaptada para afrontar, provocando impactos a nivel personal como la desconfianza, baja autoestima, depresión, ansiedad y casos extremos de suicidio.

Podemos mencionar como ejemplo el denominado síndrome del FoMO (*Fear of Missing Out*), una necesidad de permanecer conectado por miedo a perder una experiencia digital. Efectos que confirman la influencia de las redes sociales en la ficción e idealización de las imágenes provocando la débil construcción identitaria.

Asimismo, la divulgación de asuntos corruptos sugeridos por los algoritmos optimizados impacta modificando la agenda pública, que conduce a la crisis de la libertad y de la democracia.

La pandemia del Covid-19 fue un claro ejemplo de intoxicación y desinformación. Una situación extrema donde las redes sociales exponían e impulsan los cotilleos, fake news, teorías conspirativas, etc. Un método de persuasión de control de la sociedad. Efectos de propagación que incitan el odio, miedo, desesperación y caos.

Como consecuencia, habitamos en la denominada era de la desinformación, donde unos pocos deciden qué temas dominan la agenda pública, unas empresas que consecuentemente actúan como gobiernos que inducen a una crisis de la democracia y de la libertad. Incentivando la polarización de la sociedad a partir del miedo, incitación al odio, amañes políticos, teorías conspirativas, inseguridad y desconfianza entre otros.

Un verdadero mundo simulado de manipulación. Todos nos vemos atraídos por las tecnologías, parecemos adormecidos e hipnotizados nos encontramos consumidos por las tecnologías.

En este contexto, para entender este desempeño artificial fue Shoshana Zuboff quien desarrolló una terminología con la que denominar a este complejo y nocivo contexto que denominó *Capitalismo de la Vigilancia*, como consecuencia de la distopía accidental. Poniendo el foco de atención en el “entumecimiento psíquico que nos habitúa a la realidad de ser monitorizados, analizados, explotados como minas de datos”. (Zuboff, 2020. Pag 20).

Frente a esta situación, el oculto enigma que plantean estos sistemas debe ser difundido y concebido como vía para poder luchar por el futuro de la humanidad (Zuboff, 2020). Por tanto, la solución radica desde el interior, que se nos presenta es la concienciación, compromiso y corresponsabilidad de todos los agentes socializadores para exigir nuevas y satisfactorias regulaciones y normativas para limitar el impacto y fuerza de esta situación.

No obstante, estas instituciones carecen de motivo fiscal para modificar sus estatutos los cuales se basan en los propios derechos y privilegios de las plataformas. Asimismo, no podemos afirmar de forma directa que nos roban o violan debido a que estamos consumiendo un servicio que, de forma inconsciente e impredecible, adquiere todos los datos para funcionar y fortalecerse.

3.3. . Inteligencia artificial. Nuevo paradigma para la reflexión.

La mencionada crisis del Covid-19 ha impulsado la digitalización a partir de la adquisición e incremento de hábitos de consumo durante el confinamiento. El cambio sociocultural que provoca este ciberconsumo impacta en la comunicación, interacción, trabajo y educación y, por tanto, en nuestro bienestar físico y mental.

El ciberespacio está formado por resistentes y optimizados algoritmos de recomendaciones que incentivan la atracción y adicción. Se trata de un universo de escapatoria para las personas insatisfechas e infelices que creen en la gratificación instantánea que les producen las plataformas que las absorben.

Se trata de una tecnología computacional conformada por algoritmos que recogen la información de los usuarios en una base de datos con los que poder controlar la vida humana pero que a su vez, nuestra interacción en el mundo dactilar implica el someter al mundo a nuestras necesidades.

De este modo, la inteligencia entra en juego cambiando el estatuto de las tecnologías que se convierten en artificios de verificación de conocimiento superior al nuestro a partir de la interpretación automatizada de las interacciones en red.

Se caracteriza por la aptitud de poder sobrepasar sin exactitud conocida nuestra disposición cerebral y cognitiva en ciertas tareas específicas que le permiten la ejecución y gestión veloz de actividades de forma optimizada y sencilla. Un dispositivo central de este sistema para obtener beneficios para instaurar un modelo de sociedad basado en una civilización algorítmica programada.

Su capacidad de realizar acciones sin supervisión humana verifica el autoaprendizaje de esta máquina con el que genera y demuestra una autonomía decisional. Se trata del intento por crear y conseguir un aparato capaz de reproducir el cerebro humano creado por la empresa DeepMind que años más tarde fue adquirida e incorporada por Google.

Es decir, la inteligencia artificial está demostrando la capacidad de integrar de forma automática acciones humanas (Sadin, 2019), con esta actitud parece que se reemplaza la capacidad de juicio de las personas.

De este modo, instituciones como Alphabet (Google Brain y Google DeepMind), Facebook y Microsoft cuentan con un gran poder de control de la sociedad a partir del trabajo de ingenieros y programadores que estudian el comportamiento de las personas, sus emociones y diseñan nuevos engranajes que incrementan la adicción al consumo.

La incorporación de estas modificaciones y/o actualizaciones innovadoras genera el control ascendente y acelerado sobre todas las sociedades con acceso *online*.

Por esta razón, Eric Sadin defiende esta situación como un nuevo enigma para la filosofía actual, alertando de la necesidad del compromiso por conocer la naturaleza y verdad de esta nueva realidad para disuadir el control y reemplazo humano por esta inteligencia generativa.

Son numerosos los casos de aplicación de este implemento que verifican dicho poder que deberíamos limitar o sostener. Incorporaciones como en el ámbito sanitario en el sistema Watson donde demostró tener mayor precisión de diagnóstico con respecto a los médicos o en el Basker Hostetler para la revisión de grandes cantidades de textos jurídicos. Por tanto, las rutinas diarias de las personas se protagonizan por estos agentes digitales que deciden qué podemos o no conocer y/o experimentan actuando consecuentemente como dirigentes del pensamiento, las decisiones, creencias que determinan la futura construcción personal y social.

De este modo, nuestro entorno se basa en una interacción confusa entre sistemas y seres humanos que nos hacen sentir un entusiasmo excesivo del que alerta Eric Sadin como consecuencia del exceso de lo digital.

Como analizamos, es a través de esta combinación de algoritmos se somete a los individuos en una 'ingeniería inversa' para ver qué respondemos, cómo actuamos y aprender de nuestro pensamiento como, por ejemplo, con las sugerencias de contenido que provocan sensaciones que activan y alteran la dopamina.

Asimismo, su gran influencia y presencia es debido a la imperceptibilidad y transparencia de su autoridad que deberíamos temer, es decir, se acercan con la mayor discreción a lo real, planteando un futuro incierto.

En 2014, muchos científicos e investigadores alertaron del peligro del porvenir humano en el hipotético caso de que la inteligencia artificial consiguiera la autonomía total a partir de su perfeccionamiento continuo, capaz de sustituir al ser humano.

3.4. Soluciones educativas. Aportes en la educación.

Este imperceptible problema social de dependencia digital exige la actuación corresponsable de todos los agentes socializadores. Desde los entornos más cercanos de los menores, los hogares y colegios, hasta las decisiones y actuaciones del Gobierno y otras instituciones tales como empresas privadas y/o públicas, medios de comunicación, etc.

Como sabemos, el creciente consumo digital perjudica notablemente al bienestar, salud, calidad y satisfacción de la vida real de los individuos que a su vez son usuarios digitales. Una conducta adictiva y atrayente que se normaliza e incrementa por el placer y satisfacción que genera, pero que, al mismo tiempo, nos excluye y evade de la realidad por la excesiva atención que nos exige.

Los dispositivos no son un juguete y no pueden constituir el mundo real de los infantes. Asimismo, las habilidades adquiridas necesarias para la interacción dactilar no son complementarias ni acreditan el aprendizaje del mundo real.

Sin embargo, muchos estudios destacan el carácter tradicional de la educación actual que repercute y limita la creatividad, dispersión y voluntad de aprender y mejorar de forma física-cognitiva esencial en torno a los 3 y 5 años.

La incorporación tecnológica debe orientarse al impulso y estimulación del menor en la participación y comprensión de su entorno tecnológico evitando la prohibición o

exclusión de este en el uso tecnológico, pero promoviendo un consumo responsable, consciente y sano.

De este modo tomar conciencia y conocimiento de esta situación permite la adquisición de hábitos de consumo saludables y responsables que fortalezcan la convivencia enriquecedora y pacífica con uno mismo y con el entorno.

En primer lugar, debemos atender a la necesidad del ser humano por sentirse querido y valorado, por tanto, aspectos como el amor y satisfacción del trabajo resultan ser los pilares fundamentales para las siguientes propuestas de actuación en la educación de los pequeños/as.

En el ámbito familiar deben incorporarse ciertas medidas y normativas en relación a los hábitos de interacción tanto personal como intrapersonales.

Como declaran muchos expertos, entre ellos, la psiquiatra (Rojas, M. 2021) defienden el hogar como el principal transmisor de valores para los pequeños/as, por tanto resulta fundamental potenciar la interacción parental frente a la interacción online, el diálogo familiar, comunicarse y comprenderse sin un elemento digital de por medio que interfiera, el fomento de actividades como la lectura comprensiva, prácticas sanas y de limitación del consumo excesivo y perjudicial, el establecimiento de normas de cumplimiento colectivo, evitar la prohibición y/o exclusión de los menores con los dispositivos electrónicos, el diálogo familiar, comunicación y comprensión, fomento de la interacción parental frente a la online, planificación de actividades al aire libre, promover actividades de ejercicio físico con el que potenciar la voluntad y disciplina, fomento de relaciones sanas y eludir el estrés entre muchos otros aspectos a considerar.

Del mismo modo, la neurocientífica Nazareth Castellanos (2021), defiende que un campo de investigación que profundiza en la 'coherencia fisiológica' que defiende la transmisión de padres a hijos, sobre todo de la madre, como un factor esencial que va más allá del diálogo. Resalta la importancia de que los adultos adopten cambios y aprendan a interactuar con la tecnología para poder educar a sus hijos. Defiende también la importancia de saber sobre el cuerpo y las emociones de los menores para poder ayudarles en su gestión.

Al tiempo y con respecto al ámbito educativo, la autora habla de la importancia de practicar en las escuelas mismas, deporte cardiovascular y de la incorporación de actividades que fomenten y cultiven la introspección, tales como la meditación, la relajación y la respiración. Se trata de propuestas que buscan potenciar en la infancia las capacidades cognitivas y facilitar el aprendizaje en la infancia. Por último, se apela a actuaciones de responsabilidad en el conocimiento y responsabilidad del uso de Internet, fomentando un espacio sano y seguro para todos.

Unas actuaciones esenciales para fomentar y potenciar el lóbulo prefrontal que mencionan los especialistas con el que puedan adquirir hábitos saludables que le permitan tener creencias y comportamientos aptos para su estado físico y mental, es decir, la madurez. Un estado mental necesario para construir una fuerte personalidad con la que poder afrontar la verdad/realidad y permitir una eficaz construcción social.

A pesar de la escasa actuación frente al impacto de las estrategias de marketing y publicidad y del indiscriminado uso de las pantallas, nos encontramos con otras investigaciones que aportan conceptos claves y fundamentales en el ámbito de la educación.

Entre las recomendaciones nos encontramos con las propuestas por el Centro médico Teknon del grupo Quirón Salud y las de la OMS que defienden que hábitos imprescindibles a adquirir sería la evasión del uso de las pantallas antes de dormir evitando su interferencia en la calidad del sueño, el control del contenido impidiendo el acceso del inadecuado, el establecimiento de normas de uso en la unidad familiar en su conjunto, el fomento de la compañía del adulto en el consumo digital del menor así como la comunicación y el control parental.

El compromiso debe enfocarse en la creación de conductas de interacción cercana, real y significativa en la unidad familiar y entorno cercano del menor. De este modo, evitamos la invasión y sustitución del mundo real por el digital.

Por ende, la regulación y limitaciones del excesivo e inconsciente consumo resulta esencial para la adquisición de destrezas y capacidades necesarias para adaptar sus

comportamientos a los cambios permitiendo la construcción y maduración que permita la eficaz construcción social.

4. METODOLOGÍA

Para el desarrollo del siguiente estudio hemos optado por emplear dos métodos de estudio diferentes. Por un lado, la **entrevista personal** con encuentros con especialistas en la conducta. Y por otro, la recopilación de datos relevantes y demostrativos a partir de una **observación directa** en la vida de una menor con acceso al mundo digital.

He realizado sendas **entrevistas con profesionales en psicología infantil**. Este método me permite verificar y aportar mayor información relevante e interesante para entender el funcionamiento de la mente de los pequeños, y por tanto, su comportamiento.

Por otro lado, espero aportar a través de la **observación directa del comportamiento infantil** de un caso real, evidencias e información relevante del fenómeno que se está investigando, así como la obtención de datos con respecto al consumo, impacto de los anuncios y modo de uso de los dispositivos móviles a un objeto de estudio en concreto. El sujeto en cuestión es una niña de 9 años de edad que vive con sus padres en un pequeño pueblo de La Rioja, donde, al mismo tiempo, cursa cuarto de primaria.

De esta manera, nos encontramos en la ejecución de dos **técnicas cualitativas** que nos permitirán obtener datos que permitan entender, valorar y ejemplificar el estudio inicial planteado en el primer apartado denominado objeto de estudio.

4.1. Método de la Observación Directa

Con la **observación directa** profundizamos en recoger información de los factores que representan el consumo digital del objeto de estudio, tales como: el tiempo de uso, frecuencia, tendencia e impactos pre y post uso de los dispositivos. Asimismo, podemos verificar y ejemplificar la investigación recogida en el apartado del objeto de estudio de este Trabajo de Fin de Grado.

Por tanto, se trata de una técnica cualitativa con la que recopilamos los datos más significativos para abarcar el fenómeno de nuestro estudio; el nivel de impacto digital en los menores.

En este caso, se analiza la vida cotidiana de una niña de 9 años de edad con la finalidad de mostrar el protagonismo tecnológico en su rutina diaria y por tanto, en su desarrollo personal y social.

4.1.1. Contexto

Para poder entender la circunstancia e impacto tecnológico del objeto de estudio debemos contextualizar el ambiente y circunstancias en las que se encuentra. Con respecto a su entorno, debemos establecer dos ambientes principales, entre ellos: el **familiar** y el **escolar**. En el primero, nos encontramos con el entorno del hogar donde hay un gran consumo digital por la disponibilidad de diversos dispositivos como: 2 televisiones, 2 tabletas, 4 móviles, 3 asistentes personales, 2 ordenadores portátiles todos ellos con acceso a Internet.

En el segundo, el ámbito educativo donde tienen acceso a ordenadores y a pantallas para ver, en casos excepcionales, alguna película o algún vídeo de YouTube con funciones educativas. Siendo este ámbito el más significativo, donde también agrupamos la influencia de sus amigos con acceso a Internet y dispositivos electrónicos.

Por último, otro aspecto importante a destacar es el periodo festivo en el que se ha realizado la observación, período que puede alterar los resultados debido a la falta de actividades tanto escolares como extraescolares, que en su caso es el deporte que realiza los lunes durante una hora y los viernes durante 2h. La falta de estas actividades hace aumentar la necesidad de entretenerse y el aumento del uso digital.

4.1.2. Dispositivos a su alcance

En nuestro caso de estudio, nos encontramos ante una menor con **acceso a diversos dispositivos**, entre ellos:

a/ **Tableta**: Cuenta con un total de 3 juegos. Entre ellos Roblox Monopoly Go, Tocaboca en orden de preferencia.

b/ **Reloj inteligente**: Con el que tiene la posibilidad de numerosas funciones como llamadas, fotografías, localización etc. Se trata de un aparato que utiliza de forma

ocasional por seguridad y tranquilidad de sus progenitores en caso de que tenga que ir a algún lugar ella sola.

c/ **Teléfono móvil:** Cuenta con un dispositivo móvil con tarjeta telefónica y acceso a Internet. Se trata de un aparato que ha sido prescrito por parte parental al comprobar el uso inapropiado y excesivo del mismo por parte de la pequeña. Sin embargo, con respecto a este dispositivo cabe señalar el acceso del dispositivo móvil tanto de madre como de padre para consultar, jugar o visualizar vídeos de Youtube.

d/ **Televisión.** Se trata de un aparato electrónico bastante recurrente cuando se usa la tableta o hace otro tipo de actividades como pintar o escribir.

e/ **Alexa.** En su entorno están presentes 3 asistentes personales, los Echo Dot de Amazon. Un dispositivo electrónico al que recurre cuando tiene dudas sobre el conocimiento de palabras en otro idioma, para buscar productos y/o música.

f/ **Ordenador portátil.** Se trata de un ordenador portátil con el que se pueden hacer documentos y se utiliza de forma excepcional en caso de elaborar o imprimir cualquier deber del colegio.

4.1.3. Diario Conducta

En el diario de conducta se han recogido los hábitos diarios de la menor a lo largo de dos semanas (del 22 de marzo al 2 de abril de 2024), coincidiendo tanto con los días lectivos como los festivos por Semana Santa, siendo estos últimos, correspondientes al 28 de marzo hasta el 8 de abril.

El propósito de este estudio práctico será estructurar los datos/observación y poder extraer datos sobre hábitos como el tiempo de uso, valor en su rutina, impacto y/o efectos del consumo digital, personalidad, referencias, comportamientos de compra, perspectivas, e influencia del ambiente entre otros aspectos.

Asimismo, con respecto a sus costumbres y sus quehaceres obtendremos información sobre: cuántas veces coge un dispositivo electrónico, detallando qué dispositivo y cuánto tiempo lo utiliza.

Por tanto, nos proponemos un diario de conducta con el que poder agrupar los programas de los días analizados así como las conductas de dependencia al consumo electrónico, para poder comprender en qué medida y en qué circunstancias determinar la necesidad de consumir dicho deseo, y a su vez como afecta a su personalidad y estado emocional tras el consumo. Asimismo, con lo que comenta ella, con lo que nos dice y además veremos cómo adquiere los valores, ideas y modas que se están promoviendo en la comunidad digital a la que pertenece.

5. MARCO APLICADO

5.1. Diario de Observación Directa.

Tabla1: Descripción Cronológica

<p>Viernes 22 de marzo. Primer día de la investigación.</p>
<p>Noche</p>
<p>Nos encontramos en el primer día de la observación, hacia las 20:00 horas de la noche. Se trata de un día en que tla familia tuvo que viajar al aeropuerto de Madrid, lo que implicaba 5 horas de trayecto de coche durante las que la niña decidió quedarse despierta en vez de dormirse hasta la vuelta a casa.</p>
<p>Al principio del viaje estuvo emocionada participando en la conversación, hasta que a cierto punto no participaba tanto y se vió excluida por lo que solicitaba varias veces la tableta. Sin embargo, no la había cargado, responsabilidad que le dejan mis los padres a ella, y por tanto solicitó el móvil alrededor de unas 4 veces hasta que se le permitió tener acceso a vídeos de Youtube durante 1h y 20min. Otro factor determinante fueron las coreografías que hacía mientras sonaban en la radio todas</p>

aquellas canciones popularizadas por Tik Tok. Se trata de los vídeos de TikTok que se suben a Youtube a modo de recopilación y son los que ella suele consumir debido a la limitación de su acceso a Tik Tok.

Tiempo de uso: **1h y 20min** (Noche)

Sábado 23 de marzo

Mañana

Durante el primer sábado observé que los días festivos tienen un programa distinto, siendo la hora de las 9:50 la hora de despertarse. Al desconocer el programa decidido por sus padres para ese día, decidió coger **la tableta** para ver vídeos de **Youtube** durante **20 min** después se acercó a la cocina para coger algo para desayunar y suplicó por el teléfono de la ~~mi~~-madre para poder hablar con sus amigos.

A través del smartphone de la madre tiene acceso a **WhatsApp** donde ha creado un **grupo con todo su grupo de amigos de clase** para poder hacer **videollamadas** a través de la cual deciden cuándo y quiénes se conectan a **Roblox**. Estuvo jugando y comentando el juego con sus amigos en la llamada durante **1h y 10 min**.

Tarde

Al llegar a casa se respetó **la hora de la comida sin uso del tablet o dispositivos electrónicos**. Después de comer, aprovechó para ver una película en **la televisión** y algún capítulo de la **serie** llamada '*Me desperté vampira*' a través de **Netflix** llegando a un total de **2 y 20 min** de consumo de la televisión.

Después de comer cogió su tableta varias veces y se conectó durante **2h** a ver vídeos (tanto videoclips como youtubers entre éstos: **Natupsboldi, RosiCake, Susy Mouriz,**

Yolo Aventuras, Vanesa Basanta, Iker Unzu, Vida de un Conejo, entre otros. No hizo un consumo continuo sino que lo iba alternando con la televisión mientras veía uno de sus programas favoritos: *'Me desperté Vampira'*, *'Spy x Family'* y *'Henry Danger'* que consume a través de *Netflix*.

Noche

Para poder dormir se conectó a la tableta para poder consumir los llamados vídeos de ASMR con los que ella afirma que le tranquilizan y le facilitan dormirse. Se trata de unos vídeos que hacen referencia aquellos cuyo contenido se define como ASMR acrónimo correspondiente a: *Autonomous Sensory Meridian Response* traducido como Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma con los que se afirman que permiten conciliar la calma y el sueño. Visualiza estos vídeos hasta que se duerme, en este día llegó a conectarse durante una durante **20 min**.

Tiempo de consumo: **6h y 10 min** durante la noche.

Figura 1: Análisis del contenido



Fuente: Youtube Laia Oli.

Domingo 24 de marzo.

Mañana

A pesar del examen que tendría al día siguiente, alrededor de las 11 decidió conectarse a YouTube y consumir vídeos **durante 30 min.** Más tarde, al conectarse a través de la tableta al servicio multijugador de **Roblox** solicitó el teléfono del progenitor para llamar a su prima y poder jugar juntas mientras comentan la partida en **videollamada durante 2h.**

Tarde

A pesar de que tenía que estudiar y estaba muy interesada por el juego, después de comer se interesó por salir a pasear junto con su hermana y una amiga de la misma. Aceptó encantada **sin necesidad de llevarse la tableta, el reloj u otro tipo de aparato de los que dispone.**

Sin embargo, aún estando en un entorno libre de tecnologías estuvo comentando y mencionando contenido de bailes y bromas que recordaba de los vídeos que había visto. Sin embargo, mostró creatividad e interés en una actividad artística que se le propuso que trataba de buscar flores que después debería pegar en un florero diseñado por ella misma.

Noche

Antes de cenar repasó y estudió para un examen pero después de cenar se conectó con la tableta durante **1h y 30min** durante la que consumió Youtube. Concretamente, visualizar los vídeos *ASMR* de las influencers llamadas Laia Oli y Nadina Ioana.

Tiempo de uso: **4h**

Lunes 25 de marzo

Mañana

Ese lunes era lectivo por lo que tuvo que ir por la mañana al colegio lo que **no implicó la necesidad de consumir dispositivos electrónicos** durante el desayuno o de camino a la escuela.

Tarde

Después de clase llegó a casa y **respetó la hora de comer sin dispositivos electrónicos**, por lo que estaba contenta cantando y comentando su día.

Más tarde se puso a hacer pulseras y otras manualidades como los ‘squeezy’ que imita de los vídeos que consume. Antes de cenar estuvo viendo vídeos de *YouTube* sin supervisión directa **1h y 27min**.

Noche

Después de cenar estaba cansada y se conectó a su juego favorito de *Roblox* llamado ‘*Dress to impress*’. Estuvo jugando durante 1h y 10min hasta que se cansó y se conectó a la plataforma de *YouTube* donde seleccionó los vídeos de ASMR que consumió durante **1h y 15min** hasta quedarse dormida con la **tableta encendida**.

Tiempo de uso: **2h y 42 min**

Martes 26 de marzo

Mañana

Por la mañana **no tuvo ningún tipo de acceso tecnológico** debido a que se trata de tiempo para prepararse antes de ir a clase.

Tarde

Lo interesante ocurrió al salir del colegio cuando de camino a casa, se puso a cantar y a bailar ciertas coreografías virales de *TikTok* que muy ilusionada explicó que las había aprendido a la hora del recreo gracias a su mejor amiga.

Se trataba de los bailes popularizados recientemente que incorporan **canciones** que llamaron la atención debido a la **letra inapropiada** de las mismas. De estas las que más recordaba era la titulada '*Una foto remix*' de Mesita, Nicki Nicole, Emilia y Tiago PZK.

Más tarde, se puso a diseñar una especie de '*squizzy*' con los que intenta imitar a los que utilizan en los **ASMR** (que visualiza en *YouTube*, pero sin acceder a la tableta y coloreando y diseñando por su cuenta).

Tenía que estudiar por lo que repasó, pero tuvo acceso a la televisión durante **1h y 20 min** viendo el programa de '*Me desperté Vampira*' terminando la primera temporada de la misma.

Noche

Alrededor de las 17:30 de la tarde estuvo en casa de familiares, por tanto estuvo jugando con su prima de 11 años a juegos de mesa durante 1h y 30 min. Sin embargo, rápidamente se interesaron por acceder al móvil y a la tableta y estuvieron jugando a **Roblox** y consumiendo vídeos de *YouTube* durante **3h** sin supervisión de un adulto.

Eran vídeos en modo de 'reels' pero a través de **YouTube**. Por la noche estuvo viendo jugando a Roblox y después de cenar para poder dormirse consumió vídeos de Youtube entre ellos .. y por último, aquellos

Tiempo de uso: **4h y 20 min.**

Miércoles 27 de marzo

Mañana

Este fue el último día de clase antes de las vacaciones de Semana Santa. Este día decidió no ir a clase. Ella misma afirmó que ese día iban a dar un tema nuevo y decidió ponerse a estudiar pero transcribiendo el tema en su ordenador portátil pero sin acceso a Internet. Después estuvo jugando a ser profesora para poder estudiar mejor el tema que estudiaba dejando de lado el ordenador que había estado utilizando por **45 min.**

Tarde

Después de comer, junto con su madre optó por ver **la televisión**, en concreto vieron la serie de televisión llamada **Spy x Family** a través de la plataforma de streaming **Netflix** durante **4h y 20 min** ya que llegaron a ver un total de 12 capítulos de 24 min cada uno aproximadamente.

Noche

Un comportamiento que, perfectamente, podría corresponder a una maratón de series o películas que hemos hecho más de uno de nosotros.

Estuvo con la tableta para poder dormirse con los vídeos de YouTube pero también estuvo jugando al juego de Minecraft un consumo total de 1h y 10 min antes de dormirse.
Tiempo de uso: 6h y 15 min.

Jueves 28 de marzo
Mañana
Al despertarse decidió desayunar sin dispositivos electrónicos , después vio un poco de televisión y 40 min más tarde, se conectó a Roblox al mismo tiempo que hacía videollamada con su prima durante 50 min.
Más tarde, decidió salir con su familia a pasear, por su pueblo, oportunidad para la menor con la que poder contactar con la naturaleza, de un espacio libre de la influencia tecnológica. Sin embargo, al pasar de las horas estaba deseando disponer del entretenimiento digital, viendo cierta ligera dependencia digital.
Tarde
Seguimos de paseo y estaba cansada de estar fuera, por lo que, cada vez más quería llegar a casa. Una vez en casa se puso en su habitación a jugar con la máquina registradora, la cocinita y otros juguetes.

Noche

Después se puso con la tableta antes de cenar, aproximadamente **40 min.** Y también, después de cenar durante **1h y 20min** por los vídeos para dormirse.

Tiempo de uso: **4h y 20 min.**

Viernes 29 de marzo

Mañana

Se ha conectado a un juego con sus amigos de clase (4 amigos de clase) en videollamada con el teléfono de su madre, ella en su habitación, sin ninguna supervisión directa durante **58min.**

De compras estuvo bien y a gusto, pero después tiende a estar como cansada y un poco irritable a cada cosa que dicen los demás. Asimismo, una cosa a destacar fue el tipo de ropa que decía que quería con un estilo en concreto, llamado: ‘ *Aesthetic* ’ y ‘ *Coquette*’. Un concepto que la madre no lograba entender ya que recopila las tendencias que solo la pequeña sigue.

Tarde

Después de comer decidió continuar con el uso del ordenador portátil, dispositivo a través del cual apuntaba conceptos del temario como forma de estudiar para su próximo examen. La decisión de hacer ese tipo de uso fue a partir de imitar el comportamiento de un adulto de su entorno. Factor con el que vemos la influencia de su entorno y del comportamiento de los adultos que le rodean.

No tenía deberes que hacer y se puso con su ordenador a escribir en hoja de word sus temas de conocimiento del medio para repasar lo que el profe dijo que darían el día que faltó a clase. Ahí vi la influencia de las personas de su entorno ya que trataba de imitar a los adultos que había visto utilizando el ordenador, aumentando el uso digital otros **37min.**

Noche

Después de cenar, no se conectó a los aparatos hasta las 21:00 y tuvo problemas para dormirse y se mantuvo conectada a *YouTube* con los vídeos de *ASMR* y otros hasta las 2 de la mañana, dando como resultado un **uso de 3h de la tableta.**

Tiempo de uso: **6h y 35min.**

Sábado 30 de marzo

Mañana

Por la mañana se despertó sobre las 10:15 y se conectó al juego online de Roblox durante **1h y 20 min**, al principio sola jugando al llamado *'Dress to impress'* y más tarde en videollamada con el teléfono del progenitor junto con su prima de 11 años de edad.

Figura 2: Análisis del contenido.



Fuente: Youtube

Tarde

Tuvo acceso al dispositivo móvil de su padre a través del cual hizo uso de **videojuegos como forma de entretenimiento**. Por ello, durante la comida familiar ella **no estuvo involucrada. En esta situación, no compartió ni participó en el momento en familia.**

Salieron a comer a un restaurante y esperando la comida porque tardaban, se ha conectado al móvil y ha estado **46 min** jugando a un juego de restaurante.

Figura 3: Análisis de la conducta.



Fuente: Elaboración propia

Noche

Volvieron a casa y se puso a escribir en sus libretas sin acceder a ningún dispositivo. Después de cenar, para poder dormir se puso la tablet durante **37 min.**

Tiempo de uso: **2h y 43min.**

Domingo 31 de marzo

Mañana

Al despertar se tomó un tiempo antes de interactuar con un dispositivo electrónico. El primer acceso fue el dispositivo móvil de la madre, con el que contactó por videollamada con sus amigos durante **58 min.** A su vez, decidió utilizar su ordenador portátil personal durante **1h** para hacer los apuntes del tema que habían dado en clase cuando decidió no asistir a clase.

Tarde

Antes de cenar, alrededor de las 19:40 usó la tableta para poner unos reels en los que se hacían cortes con diferentes clips de una serie de dibujos animados, convirtiendo los clips en memes con los que se reía y consumió durante **40 min.**

Sin embargo, vi la influencia de estos en su conducta ya que adquirió los comentarios y los usaba a modo de burla cuando a alguien le sucedía algo “gracioso”, como por ejemplo si se caía algo ella hacía una broma similar a las que anteriormente había visto.

Figura 4: Análisis del contenido. Youtube Afar_xd



Fuente: Elaboración propia

Después, como de costumbre, para poder dormir se puso a jugar con la tableta y se durmió después de jugar durante **1h y 20min** a Roblox.

Tiempo de uso: **3h y 58 min.**

Lunes 1 de abril

Mañana

No ha tenido acceso a internet ni a dispositivos porque ha estado entretenida con el programa del día establecido por los padres en el que se ha dedicado tiempo a estar juntos con otros miembros de la familia e ir de comprar y tomar café, una mañana en la que ha participado e interesado sin acceso a ningún dispositivo electrónico.

Tarde

Después de comer, se conectó a la tableta para jugar a **Minecraft y Roblox** durante **1h y 15 min.** Llegó un paquete que ella había pedido a través de la cuenta de **Amazon** de su progenitora, bajo la supervisión y consentimiento de la misma.

Se trataba de unos rotuladores de colores que había querido tras verlos en un vídeo de *ASMR de Laia Oli* motivo por el que afirmaba que los quería desde hacía tiempo.

Por ello, decidió quedar con su prima y estuvieron toda la tarde en su habitación pintando, para lo que ella consultó la tablet durante **45 min** para buscar dibujos de 'Kuromi' que copiaba.

Noche

Consumió videos de YouTube durante **40 min** hasta que se durmió con la tableta encendida.

Tiempo de uso: **2h y 35 min.**

Martes 2 de abril

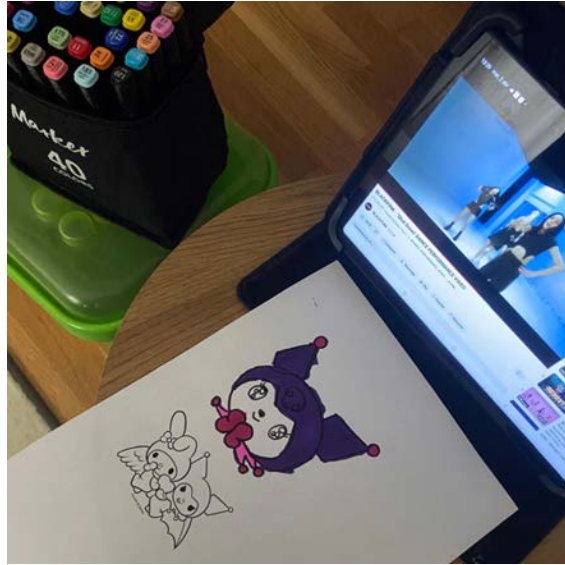
Mañana

Por la mañana, la tableta no tenía batería por lo que se puso a pintar hasta las 12 donde la volvió a adquirir durante **40 min**. En este período de tiempo consultó **el buscador de Google** para encontrar los dibujos que quería copiar y poder imprimir. Cabe destacar la forma de su búsqueda tanto con el modo de escritura como con la voz; a modo de asistente personal.

Tarde

Estuvo pintando y coloreando mientras visualizaba videoclips de su música preferida, entre estas: 'Kill this Love' M/V y 'Super Shy' de Black Pink. Accediendo un total de **50 minutos**.

Figura 5: Figuras dibujadas frente a su tablet.



Fuente: Elaboración propia

Noche

Por la noche después de cenar estuvo en el salón junto con sus padres viendo vídeos de Youtube mientras ellos veían **la televisión**. Estando junto a los progenitores, estuvo viendo vídeos de **Youtube** de cuentas en las que hacían vídeos de memes con series como Gumball durante **1h**. Sin embargo, para dormir si estuvo viendo vídeos de ASMR de Nadina Ioana durante 1h.

Tiempo de uso: 2h y 30min.

Miércoles 3 de abril

Mañana

Al despertarse alrededor de las 10 se ha conectado a la tableta buscando dibujos en Google de sus dibujos preferidos, dando como resultado un consumo de **1h y 15min.**

Tarde

Después de comer se puso a ver una película con la mamá, dando como resultado un consumo de **2h** aproximadamente.

Después se puso en el salón a pintar y a escribir sin consultar la tablet y/o ningún otro dispositivo.

Noche

Después de cenar se puso con la tableta para jugar a **Roblox** y después ver vídeos de YouTube para entretenerse y después los de ASMR para poder dormir. Para ello, tuvo la oportunidad de estar **3h** conectada al mundo online.

Tiempo de uso: **6h y 15 min**

Jueves 4 de abril Último día de la investigación.
Mañana
Se trataba de otro día festivo por tanto se despertó a las 10 y tuvo acceso a la televisión ya que emitían la nueva temporada de una de sus series favoritas: ‘Me desperté Vampira’, un consumo de 2h .
Tarde
Después de comer optó por ver una película en la televisión hasta las 16:20 y ha consultado la tableta hasta las 18.30 de la tarde para poder seguir pintando, dando como resultado un consumo digital de 2h y 10 min .
Noche
Al llegar a casa se conectó con la tableta para ver vídeos a través de YouTube durante 30 min antes de ir a cenar y después de cenar al saber que su hermana iba a leer, se puso a leer durante 20 min junto a ella. Después, para poder dormir, se volvió a conectar a los vídeos de YouTube durante 40 min .
Tiempo de uso: 5h y 20 min .

Fuente: *Elaboración Propia*

5.2 Reflexión sobre lo observado

Tras la observación presentada, detectamos que una gran presencia digital en los hábitos de conducta y en la vida de nuestra niña objeto de estudio. Nos encontramos ante una menor cuyo entorno familiar y educativo son las principales fuentes de influencia y desarrollo. Siendo en estos, donde se manifiesta la fuerte presencia tanto directa como indirecta del mundo online.

En primer lugar, en el entorno familiar nos encontramos con la gran accesibilidad al mundo digital por disponibilidad de varios dispositivos electrónicos a su alcance. Así como, el habitual consumo en el comportamiento de la unidad familiar.

Por otro lado, en el ámbito escolar nos encontramos con la influencia de sus amigos, los cuales tienen acceso a dispositivos electrónicos o incluso a redes sociales como TikTok con las que no cuenta nuestro objeto de estudio y que, por tanto, le generan atracción e interés por la misma.

Nos referimos a dos factores relevantes en su adquisición y aprendizaje de las tendencias, valores y opiniones generalizadas y compartidas en la red, que, a su vez, la condicionan. De esta manera, desarrolla sus gustos, preferencias, deseos, inquietudes y criterio en base a un estilo de vida aceptado y establecido por la sociedad.

5.2.1. Dispositivos electrónicos. Análisis de la frecuencia

En relación al consumo analizado, nos encontramos con un nivel alto de consumo constituido por un total de horas de media al día.

En este consumo debemos citar los dispositivos electrónicos que se encuentran a su alcance y representan los factores fundamentales para el fácil y rápido acceso a los diferentes contenidos que impactan en su desarrollo personal y, por tanto, psicológico.

En primer lugar, la principal protagonista de su día a día: **la tableta**. Se trata de un dispositivo como, práctico y de su interés para poder usar a cualquier hora y lugar. Un dispositivo con el que se tiene acceso a Internet y, por tanto, a diferentes juegos,

plataformas como YouTube, Netflix, Disney Plus, Amazon Prime Video, así como otras aplicaciones que pueda descargarse.

Por otro lado, la **televisión** representa un dispositivo clave para su entretenimiento como para la realización de otras actividades como el dibujo, escritura, lectura, juego creativo con elementos del entorno, entre otros.

Asimismo, como dispositivos indirectos nos encontramos con los dispositivos móviles de sus progenitores con los que tiene acceso y, por tanto, familiarización con la aplicación de mensajería de WhatsApp a partir de la cual, se comunica e interactúa con sus amigos de clase y familia.

5.2.2. Tipo de contenido. Análisis del consumo.

Por otro lado, en cuanto al contenido que consume vemos una clara tendencia por el contenido de Youtube, los videojuegos como Roblox, Toca Boca, Minecraft, Monopoly Go y las películas y series que visualiza a través de Netflix.

Con respecto a Youtube, nos encontramos con un alto consumo debido a la facilidad y comodidad de acceder al mismo a través de su tableta. Una plataforma con la que entra al alcance de gran cantidad de contenidos, desde videoclips, gameplays, rutinas de comida, vida, moda, reels y vídeos en los que se recopilan contenidos de otras plataformas como reels de Instagram, TikTok e incluso clips de series y películas de las principales plataformas de streaming. Un acceso con el que puede entrar en contacto con todas las tendencias, estereotipos e ideas que se propagan por Internet.

Entre los contenidos más concurrentes analizados nos encontramos con: vídeos de ASMR de Laia Oli y Nadina Ioana, Natupaboldi, Roxicake, Paubolzan, Tocatoast, Susy Mouriz, Leo Study, Yolo aventuras, Vanessa basanta, Karina y Marina, Toca Cam, Iker unzu, Zach Jacq shorts, Black Pink, vida de un conejo, zona fugaz, Dayanara Uriostegui, study White sol y berceo, ninguno de ellos orientado a la formación y/o educación del público.

Por otro lado, como otro protagonista en su rutina nos encontramos con los juegos en concreto con *Roblox*. Se trata de un juego multijugador gratuito online y social con el que

se conecta con frecuencia con posibilidad de interactuar con sus amigos del colegio e incluso con personas desconocidas con las que puede chatear en un chat.

Sin embargo, dentro de este servicio inmersivo nos encontramos con una gran variedad de juegos en los que el usuario puede elegir. Asimismo, debido a la gran pluralidad de contenidos que permite, la aplicación está restringida a una edad mínima de 13 años.

Figura 6. Análisis del consumo



Fuente: Elaboración propia.

Por último, nuestro objeto de estudio afirma la preferencia y exclusividad de uso de la plataforma *Netflix*. Un servicio que ofrece gran cantidad de contenidos en el que ella encuentra el contenido que más le interesa debido a la similitud con los contenidos consumidos en otras plataformas.

Figura 7: Análisis del contenido.



Fuente: Youtube

5.2.3. Nivel de impacto. Análisis del comportamiento.

Una vez delimitada la frecuencia de uso y el tipo de contenido del mismo, nos encontramos ante el análisis del impacto que complementan los datos extraídos en el comportamiento del objeto de estudio.

De los datos expuestos, en este apartado podemos mencionar aquellos hábitos que evidencian el inapropiado uso de los dispositivos electrónicos, entre estos:

- o La idea de necesitar un vídeo de ASMR para dormirse con el que frecuenta quedarse dormida mientras que varias veces se queda la tableta encendida cuya luz incide en la calidad del sueño de la misma.

- o La necesidad de estar conectado mientras pinta o incluso de coger inspiración, limitando su creatividad, inspiración e imaginación que quedan limitadas a las exigencias establecidas por las tendencias.

- o El estilo de vida que asimila como ideal y que tiene la necesidad a seguir debido a la fuerte imagen mental que le hace desear este tipo de características que se le han presentado, aspecto que se ha visto manifestado cuando compra ropa partiendo de la idea que tiene que ser como ella denomina "aesthetic" o "coquette".

- o El gran impacto de la publicidad que se ha visto manifestado cuando ha sido consciente de la aplicación conocida como Temu, anunciada en uno de sus juegos, la cual se ajustaba al tipo de contenido que ve en Internet, sobre todo en y ha realizado una compra a través de esta. Así como el caso de adquisición de los rotuladores de colores adquiridos a través de Amazon Prime tras verlos en un vídeo de YouTube.

- o La preferencia y tendencia a interactuar con los demás a través del mundo online en vez del físico, costumbre que se refleja con su tendencia a chatear y llamar a sus amigos a través del WhatsApp para poder jugar a través del mundo online al que acceden por medio de diversos videojuegos online.

Como resultado, con la adquisición de este estilo de vida se ha podido percibir la manifestación de falta de concentración, paciencia, interés e implicación para el estudio

y la realización de otras responsabilidades. Asimismo, el constante y excesivo uso de las pantallas le crea dependencia e irritabilidad. Así como la adquisición de valores, tendencias, lenguajes, comportamientos, bailes que se declaran en su comportamiento y por tanto, determinan en el desarrollo personal.

Tiene muy poca concentración, interés e implicación para el estudio. Atendiendo a todo lo establecido hasta el momento, podemos ver como las investigaciones demuestran muchos de los aspectos citados por los especialistas citados en el primer apartado de objeto de estudio.

Se trata de unos hábitos observables en el entorno donde me muevo que reflejan el impacto de las tecnologías en una niña pequeña. A fin de observar la forma en como sus aficiones, gustos y vida están enfocadas inconscientemente en torno a la comunidad digital a la que ella también forma parte.

En resumen, nos encontramos ante un alto consumo basado en el puro entretenimiento y distracción en el que no se encuentran contenidos educativos positivos. Se trata de un consumo que incide negativamente en su forma de ser, pensar y, por tanto, en su crecimiento personal. Sin embargo, en ninguno de los dos ambientes principales que citamos al inicio incentivan diversas actividades, iniciativas o posibilidades.

5.3. Entrevistas personales

Para la elaboración de la investigación de este trabajo he tenido la oportunidad de contar con la participación de tres profesionales en la ejecución de entrevistas personales. A través de estas, se han podido tratar diversas cuestiones enfocadas en los diferentes ámbitos de cada especialista.

5.3.1. Entrevista Asociación EINES coop.

En primer lugar, se contactó con esta asociación social sin ánimo de lucro dedicada a trabajos de prevención integral, denominada como **EINES coop** ubicada en la provincia de Barcelona.

1. Como asociación dedicada a estos temas, nos gustaría conocer de qué forma trabajan, cuál es su propósito y con qué medios o recursos cuentan entre otros aspectos claves de fomentar la ayuda, atención y asistencia en el tipo de problemáticas conductuales que afecta a las adicciones a las pantallas.

Se trata de una asociación socioeducativa enfocada en servicios integrales. Actuamos en uno o varios municipios, para la gestión de ciertas cuestiones problemáticas y/o de riesgo con respecto a las pantallas. Concretamente, trabajan en la **comunidad educativa** (en escuelas, institutos, otro tipo de centros, etc) a través de talleres con los pequeños a partir de quinto de primaria ya que los niños/as más pequeños los tratan entrando en contacto con el **ámbito familiar**, llegando incluso a cursos superiores de bachillerato.

Ámbitos donde plantean temas en función del rango de edad, como por ejemplo, qué consumo y modo de consumo hacen los más pequeños y otros talleres para má pre y adolescentes enfocados en la resolución de conflictos que plantean como por ejemplo con videojuegos sin consentimiento o el uso de los 'stickers', y muchos otros.

En esta asociación se trabaja a partir de talleres, conferencias con profesionales, educadores, familias y otras actuaciones. Por ello, tratan temas relevantes como el impacto y/o la vivencia de las redes sociales en nuestras vidas, y por tanto en nuestro bienestar personal, autoestima, confianza para entender cómo nos hacen sentir, así como también la vivencia de la pornografía. Como vemos, tratan cuestiones muy concretas evitando caer en la generalización del impacto perjudicial por el **tiempo de exposición a la pantalla.**

Para ello, trabajan por **protocolos**, es decir, en caso de que en un colegio se ponga en contacto con ellos porque detectan alguna problemática, o se manifieste cualquier problema de adicción, o temas de violencia, intervienen para hablar con las familias y/o incluso con la policía en casos extremos de abuso.

Sin embargo, su actuación es siempre en **prevención** debido a la gran cantidad de estudios pero la **falta de evidencias científicas.**

Un trabajo que consiguen ejercer a nivel comunitario con la organización de charlas con familias, pero también a través de la asesoría individual y por medio de campañas de sensibilización, jornadas que incluyen en algunas ocasiones para la formación de profesionales.

En la entrevista se expusieron los contenidos de la formación de equipos de profesionales (servicios sociales, educadores, etc) con los que se pudo contextualizar el enfoque y objetivos de la actividad de la asociación, y con los que a su vez, se apoyaron para defenderse ante las cuestiones que se le fueron planteadas. Con respecto a estas, se le plantearon las siguientes preguntas:

2. ¿Cuáles son los síntomas más frecuentes en aquellos que sí contactan con ellos y manifiestan un alto y frecuente uso de pantallas?

Para detectar los síntomas que se manifiestan como consecuencia de un uso problemático de las pantallas, destacan primero las áreas de vida de una persona, que son: el área personal, social, ocio, escolar, familiar, afectivo y sexual. Con el estudio de estas áreas se establecerá la salud de las mismas en base a la distinción de tres tipos de uso: el uso, abuso y el uso problemático.

En primer lugar, **el uso** donde agrupamos el **uso racional** donde vemos un uso, donde incluso se presenta un alto tiempo de uso pero vemos que no existe ningún impacto de esto en sus ámbitos vitales fundamentales.

Por otro lado, en la segunda en el abuso, es donde empezamos a destacar ciertas interferencias en la vida de la persona con respecto al uso de las pantallas, donde vemos un menor interés por otras actividades (dibujar, quedar con amigos, rendimiento escolar, actividades extraescolares, etc), y el incremento de los conflictos con la familia por el uso (tiempo, frecuencia, etc), pero que como vemos se trata de “síntomas” que corresponden con el perfil de preadolescente y adolescentes por lo que se atienden a muchos otros aspectos, otros ámbitos más allá de la preocupación en torno al tiempo de uso.

Por último, el uso problemático donde encontramos un fuerte deseo, un sentimiento fuerte, dependencia para cuando la persona no se siente bien, y otros aspectos que debería estudiar y verificar un psiquiatra y el extremo del uso sería **la adicción**.

Siendo esta conducta la menos frecuente con la que tratan, pero porque realmente **qué tipo de adicción** a los juegos, a las apuestas, a compras online... Lo primero que hacen es tratar el caso de forma concreta para ver el nivel de riesgo está impactando, con lo que poder compensar los criterios generales que hemos comentando, para poder crear un equilibrio.

En un mundo hiperconectado deben ver más allá cómo le está impactando a la persona, porque igual no es sólo negativamente. Así como evitar establecer criterios generale

Tienen en cuenta los siguientes criterios: el uso propio de la familia, el funcionamiento del cerebro de los niños/as, las influencia sociales, el tiempo, frecuencia, pero sobre todo lo más importante que defienden son **todas aquellas actividades que dejan de hacer por estar conectados**.

Son muchas las profesoras de infantil que admiten ver una reducción del rendimiento, en cuestiones de atención, interés, concentración e incluso del habla.

3. Con respecto a los problemas que comentamos, ¿En qué medida afecta a la personalidad y vida social de la persona?

La exposición a las pantallas en la infancia se asocia con dificultades en la regulación emocional, aumento del estrés, problemas de conducta, riesgos de TDAH, aislamiento social, comportamientos antisociales y depresivos. Hay que tener sensibilización y poder compensar.

Por otro lado, se entrevistó a dos psicólogos para enfocar la atención en la mente de los niños/as, y por tanto, en su comportamiento digital, personal y en el ámbito familiar.

La entrevista personal está enfocada en recoger información en el ámbito de la psicología adulta e infantil. Un método de investigación con el que poder entender el nuevo entorno, el pensamiento y conductas que se están desarrollando con el alto y frecuente uso digital. Un mecanismo para actuar a través de nuevos hábitos y estilos de vida con los que evitar la situación problemática que supone este mundo digital.

En primer lugar, se tuvo la oportunidad de entrevistar a un psicólogo especializado en psicoterapia y , con el que pudimos profundizar cuestiones interesantes que se plantean en el ámbito familiar. La pantalla como factor, no como causa final de la problemática.

5.3.2. Entrevista a un Psicólogo especializado en Psicoterapia en el ámbito familiar.

1. La vida social de la persona y el desarrollo de la personalidad

Se trata de un tema que engloba muchas cuestiones sobre el impacto en las diferentes personas y sus respectivas consecuencias, y por tanto un tema muy ambiguo.

Pero, por lo general, vemos cómo los adolescentes usan habitualmente la tecnología para relacionarse e incluso como un factor de identidad. Sobre todo para los preadolescentes y adolescentes a los que les sirve como **identificador generacional**, implica tener amigos y relacionarse con los demás.

Cómo les afecta, depende del estado de la persona los procesos de vulnerabilidad en el que la formación de identidad unos más desarrollada que otra (no tienen necesidad

de la aprobación de los demás) Aquellas que tienen la formación de la identidad (me sé reconocer, valorar, mis habilidades y defectos) no tenga dependencia por la valoración social.

Qué es en la adolescencia, qué es cuando lo estamos desarrollando, necesidad de reconocimiento externo, y que por lo tanto, todo lo que tu hagas una sobreexposición personal, en el momento en el que la intimidad sacas a la luz que es lo que necesitas (igual porque te apetece) pero igual porque lo necesitas. una información íntima y personal sin reflexión previa y te deja en una posición de vulnerabilidad.

Se convierte en un problema (cuando no tienen reflexión).

Sobreidentificación; estar pendientes de los likes, dependientes de los influencers, contenidos etc. E incluso el control de las parejas donde entra el tema de género.

La preocupación por la imagen junto con temas de género, es otro tema fundamental donde ellos mismos defienden como hay una gran diferenciación de género en el mundo online. Mientras que las mujeres son más vulnerables al impacto de su imagen, por las grandes exigencias, como les afecta, violencia y control, para los hombres es más lúdico y explosivo.

De todos los estudios, para comprender la cuestión que plantean: ‘¿Cómo nos afectan?’ menciona el estudio en relación al impacto, tanto negativo como positivo, de la salud mental de la agencia de calidad y evaluación sanitarias de Catalunya (AQuAS).¹ Con el que recogen datos para establecer la relación entre el desarrollo de un síntoma como podría ser un sentimiento depresivo con respecto al uso digital.

A nivel positivo (porque también tiene positivos) como en el caso de colectivos con los que con la hiperconectividad consiguen cierto apoyo que no obtienen en el ámbito externo físico.

Pero negativo, en caso de procesos de **comparación** constante con las vidas de los demás.

¹ <https://www.inahta.org/members/aquas/>

Un ejemplo claro lo encontramos en el ámbito de la adicción a videojuegos donde destacan dos tipos de comportamiento, por un lado conductual y por el otro *inhibit*. Donde en el primero nos encontramos con aquellos que tienen una gran pasión y/o afición por los juegos y pueden pasar horas sin suponer un impacto en las áreas vitales que mencionamos al principio; les gusta y es fácil de reconducir la situación comportamiento a nivel relacional. Mientras que, por otro lado, encontramos el perfil *inhibit* donde ven chicos de un perfil muy tímido, han sufrido y tienen problemas con el habla pero que en cambio, cuando juegan a nivel contextual de la comunidad del juego tiene una gran interactividad, hablan, tienen una personalidad muy fuerte. Mostrando aquí una personalidad que es muy diferente dos tipos de personalidades.

Es decir, el “perfil conductual” engloba el juego o uso como lúdico empleando una lógica de reducción de riesgos, refuerzo positivo evitando el castigo, marcar horarios, normas y límites. Trabajando la organización y la responsabilidad. Mientras que el “Perfil *inhibit*” engloba el juego entendido como refugio con una intervención mediante las actividades de habilidades socioemocionales, terapia psicológica. si no se atiende con tiempo es más difícil romper las barreras con lo que fomentar una terapia.

2. En relación a su uso y hacer reflexión del uso que le estoy dando. Por tanto, el tema de fomentar la comunicación dentro de la unidad familiar.

Nos encontramos con un menor tiempo de exposición a las experiencias positivas, relacionales, de exploración, de estimulación, juego, menor grado de aprendizaje, efectos negativos en la adquisición y expresión del lenguaje, efectos negativos como la menor capacidad de lectura comprensiva.

Sin embargo, mientras se supervisa se regula con un acompañamiento de adultos a través de un control parental, nos encontramos con el equilibrio, con un proceso que permite que la situación se compense sola. Por ello, es fundamental crear un vínculo entre padres e hijos/as, para fomentar todas aquellas actividades que le permitan crecer y permitan su desarrollo intelectual como emocional.

Resulta imprescindible el contacto físico y la interacción directa para establecer la relación positiva del menor con un adulto, es decir, un vínculo.

Lo primero es una reflexión individual, necesitan un cuestionamiento inicial, con las siguientes preguntas:

- Qué uso hago yo delante de mis hijos, qué importancia le doy al uso del contenido a comparación con darle atenciones tan con ellos.
- Capacitación tecnología: “es que saben más que yo” y “tiran la toalla” frente al comportamiento digital de sus hijos. Los peques no tienen criterio para el uso, no tienen el criterio para cuidarse.

Asimismo, hacen referencia a la denominada **metáfora del salir a la calle**; porque cuando un niño/a es pequeño/a no pensaríamos en dejarle las llaves y decirle que por cuenta propia salga a la calle y de un paseo, ya que pensaríamos en acompañarle en todo momento, explicarle cuando se tiene que esperar, cumplir las señales como el tráfico, el cambio que recibe cuando ha comprado algo etc.

De tal manera que, cuando tu le das un teléfono móvil a tu hijo/a se considera que todo ese proceso se ha realizado. Hacer un seguimiento, una compañía.

3. Con respecto a la pregunta anterior, ¿Cómo nos podemos dirigir a un menor para lograr la comprensión de la situación a fin de incorporar nuevas normas y hábitos en el hogar con respecto a la limitación del uso electrónico? y ¿Con los menores preadolescentes?

Situaciones básicas como el momento de comer todo juntos donde se deben evitar las pantallas, a fin de fomentar una coherencia porque luego con qué criterio le vas a exigir que deje el teléfono móvil si después se va a estar consumiendo la televisión.

Establecer una coherencia atendiendo a un eje que establecen desde el control al acompañamiento y de la limitación a la capacitación. Esto implica una hipervigilancia, control parental, supervisión, etc cuando los niños/as son muy pequeños/as.

A fin de promover la reflexión sobre el uso y su respectivo impacto para lograr la capacitación de los niños y niñas. Para que, a medida que se hagan más mayores,

puedan tener una libertad de consumo siempre desde un entorno sano evitando y/o afrontando los riesgos.

Por este motivo, ellos fomentan la reflexión de los progenitores en relación al control parental debido a que se encuentran con muchas familias que desconocen el funcionamiento, la practicidad, la implicación y los beneficios de su imposición. Ya que el pago para las compras online, la pornografía, violencia, drogas no debería ser acceso de un/a menor, por ejemplo de 8 años. Por lo que, cuando se haga mayor y tenga 14 años no podrás estar mirando sus conversaciones y empezar a preocuparte por los comportamientos y/o contenidos porque es un proceso que se trabaja desde antes.

4. *¿De qué forma podemos establecer normas y límites para reducir o evitar dicho consumo en la vida del menor sin evitar la exclusión y/o prohibición?*

A fin de mantener un consenso y comprensión por ambas partes tanto de padres como hijos, proponen la técnica de establecer pactos. Acuerdos que son revisables en función de la etapa del niño, por ejemplo cuando tenga el primer móvil etc.

Es necesario un espacio y tiempo tranquilo y agradable, escuchar todas las voces y opiniones. Se trata de una negociación, incentivar una mayor comunicación por parte del menor y no tanto por el adulto para establecer pactos y que se respeten y se trasladen de la teoría a la práctica de estos pactos con los que establecer condiciones y consecuencias que se aplicarán si no se cumplen.

Pero todo esto que hablen, tanto los padres en las formaciones como los niños/as en la familia, responsabilidades y privilegios a nivel de familia. Un ámbito donde resulta fundamental la promoción del espacio personal, la confianza, la coherencia, acortar las consecuencias del cumplimiento, etc.

5. *¿Cómo debemos actuar frente a la desobediencia o histeria que pueden llegar a tener los menores con alta dependencia digital?*

En línea con la buena comunicación y el vínculo, establecen diferentes recomendaciones en función de diferentes rangos de edad, ya que no es lo mismo hablar con un niño de 3 años que con otro de 15 años.

En los pequeños es estar presentes, es jugar y para trabajar habilidades como la paciencia, la frustración, aburrimiento, como por ejemplo donde cada vez más frecuente está situación donde los niños/as, son oportunidades de oro para trabajar este tipo de emociones.

Los estamos acostumbrando a la dopamina, y que luego vamos a pedir que en otras cosas se le exigirá la paciencia cuando nunca lo ha trabajado. En esos casos, donde se les da un acceso libre al dispositivo es más fácil y cómodo para los padres porque no “les molesta” pero después van a querer o exigir que tenga estas habilidades. Por tanto, desde la figura del adulto saber como dirigirse de manera paciente, a través de los pactos, estableciendo normas y limitaciones permite realizar una inversión a futuro.

En cuanto a las franjas de edad que mencionamos, se establece la primera etapa entre los 0 a 4 años, donde lo fundamental es la vivencia sin interferencia ni de luz imagen ni sonido, todo con sus tiempos.

Con respecto a los que se encuentran entre los 4 a los 7 años juegos simbólicos, porque los juegos de pantalla por mucho que digan que son son criterios de marketing ya que después de trás de esto no hay psicólogos especialistas que verifiquen un memory pedagógico del tablet. Sin embargo, nos dejamos llevar por las técnicas de **marketing ya que no existen evidencias de un profesional sobre ese aprendizaje positivo en dichos juegos.**

Entre los 7 y 11 años preadolescentes tienen que saber los límites, y la coherencia de los mismos para que puedan ser más autónomos.

Con las familias también trabajan la identidad digital ellos. En qué momento todos estamos publicando fotos de nuestros niños/as pequeños/as y que son menores y después el impacto que pueda tener en su vida futura, su identidad digital como él quiere que sea y muchos niños/as ya han sido expuestos en redes sociales en los perfiles de sus padres.

6. Estamos hablando de todos aquellos niños/as que tienen un gran consumo y manifiestan ciertos síntomas. Pero, ¿aquellos que sí fomentan todo esto que estamos

mencionando como aceptamos y/o incorporamos las pantallas evitando el desarrollo de esta dependencia y otros síntomas consecuentes?

Intentar que no sea desde el miedo, pasó a paso. Es muy importante para ellas el hecho de que es normal que se vean interesadas en consumir y que lo harán y que se pueda facilitar que lo estén.

La conexión no es siempre problemática pero como decíamos en la capacitación, los riesgos se saben manejar y no evitar. Riesgos desde que por ejemplo te hable una persona desconocida (lo que hace tiempo era no hables con desconocidas) los de prevención de riesgos se fomenta el hecho de que evidentemente hablarán desde el primer juego estarán recibiendo mensajes. Por lo tanto el mensaje no es no hables, sino que debe ser: si tu recibes o hablas con alguien desconocido que no es de alerta, pero empieza a preguntarte cosas o pedirte información privada, íntima bancaria, ya es un riesgo, por eso fomentar el que nos lo explique. Porque si simplemente le prohibimos, provocamos que cuando ocurra dicha situación no lo contará.

Desde reducción de riesgos, nunca le puedes decir: no hagas nunca sexting, porque si decide libremente que lo va a hacer, desde la asociación EINES fomentan el conocimiento; hazlo y si lo vas a hacer, que sea a través de fotos que no se te reconozca, por una aplicación segura, etc, fomentando el pensamiento crítico.

Dentro de estos factores destacan las habilidades y capacidades (que necesitan los niños y niñas como adolescentes y pre adolescentes y que, por tanto, tiene que aprender) porque no es a **qué edad tiene sino el nivel de maduración** de la persona, el tiempo, la autorregulación, porque es más por el conocimiento la capacitación, madurez.

Si tú ves que tu hija no tiene ninguna inquietud o afición no le gusta salir de casa con sus amigas, la pantalla va a agravar el tema. Por todo esto que estamos hablando, se requiere un trabajo detrás y un tiempo de aprendizaje.

7. Al tratarse de un proceso constante de dedicación mutua, ¿En caso de las familias donde no tienen mucho tiempo que se podría fomentar?

A nivel sistémico de todo ven esa falta de tiempo que también repercute en esta situación. Por ello, la profesional de EINES afirma que muchas veces, donde se le presentan familias donde hablan y comentan el hecho de no llegar no tener tiempo por el trabajo ella les afirma: “es mejor tener 10min de calidad que 3h presente sin estar presente”. Para que esas familias no se sientan culpable por la situación que tiene. Porque si tú, por ejemplo, a nivel físico apartas el móvil y el menor ve que apartas el móvil y que durante 10min de su tiempo. En relación a esto, menciona a Carlos González, quien afirma que nunca en la vida ha ocurrido esta situación donde los niños y niñas están tan solos en casa.

Al final el mensaje es ese, que cada familia haga lo mejor que pueda y lo que se pueda, como por ejemplo decíamos, comer un día todos juntos y sin móvil, lo que pueda, sepa y poco a poco.

9. ¿Qué tipo de recomendaciones o consejos les darías a los padres y madres para fomentar y llevar a cabo todo esto que hemos mencionado?

En relación al tiempo que les dedicamos, al proceso que hay detrás de un consumo responsable y sano en la incorporación de las tecnologías en sus vidas, la asociación de EINES ha creado una aplicación llamada ‘Family Tips’ donde las familias pueden acceder a una formación lúdica. ù

5.3.3. Entrevista personal con psicólogo sistémico especializado en Terapia familiar: Giuliano di Stefano.

La segunda entrevista se la realizamos a Giuliano Di Stefano, psicólogo psicoterapeuta, especializado en psicoterapia y ordenamiento sistemático relacional por el centro de estudios de Terapia Familiar y Relacional de Roma.

Una oportunidad con la que poder tratar cuestiones enfocadas en el ámbito social y familiar, con las que poder profundizar y entender la mente de los menores y su comportamiento en ciertas situaciones desarrolladas en dichos ámbitos. Para ello, se plantearon las presentes consultas.

1. *¿Qué tipo de síntomas desarrollan/presentan tanto adultos como menores con alto consumo digital? y ¿cuál es la diferencia visible del impacto en cada uno?*

Hablar de ‘síntomas’ directos de las pantallas sería generalizar los efectos de las mismas. Por ello, es importante el impacto a nivel social de este nuevo sistema y el tipo de relación entre las personas.

De este modo, debemos tener en cuenta el impacto relacional, con la aparición del cambio de las dinámicas relacionales tanto en la familia como entre los niños (amigos) así como con otros agentes sociales.

Por tanto, se trata de un sistema creado por el uso que hacemos de las pantallas y que manifiesta los riesgos de aislamiento, depresión y otros, pero no solo hay que enfocar este tema del consumo digital desde una perspectiva negativa ya que también conlleva aspectos positivos. Por ejemplo, una persona que sufre depresión por otras causas, la tecnología puede servir para tener una excitación increíble e incluso ayudar en cierta medida. Es decir, en este aspecto encontramos dos posibles impactos, tanto negativos como positivos, ya que puede entretenernos y hacernos sentirnos bien, sentirnos con un gran grupo de amistades, valorizados a través de los ‘like’, pero al mismo tiempo, la insatisfacción con la pérdida de estas emociones, comportando una pluralidad. En el caso de que esta alteración entre felicidad y furia sea excesiva se consolidan los problemas.

2. *¿En qué medida afecta a la personalidad y vida social de la persona?*

De este modo, la dependencia de este nuevo tipo de interacción tiende al individualismo, y ya no sólo el distanciamiento de la realidad, sino también a la idea de obtener/crear una imagen pública visible positiva, creando una identidad virtual diferente a la identidad real, esta última correspondiente a la vida cotidiana de esa persona, es decir, adquirir una identidad que no corresponde con la propia real, esta preocupación por fomentar dicha imagen social provoca los síntomas evidentes con respecto a cuestiones de imagen, autoestima, confianza, etc.

3. Con respecto a lo que comentamos, ¿Con respecto al comportamiento de un niño/a cómo deberíamos dirigirnos en caso de ver ciertas manifestaciones de falta de interés, atención por adicción a este consumo?

Se trata de un tema complejo donde entra en juego la unidad familiar. Pero, se trata de un ámbito que no se puede/debe generalizar, cada familia tiene sus propias dinámicas pero por norma general, en muchas familias los adultos son los primeros hacen uso de los dispositivos. Por tanto, hay que hacer hincapié en la figura ejemplar que representan.

Defendiendo que son muchos los padres y las madres que se sienten y/o creen sentirse preparados, pero que a la hora de afrontar un la adicción o la dependencia del menor no saben afrontar/gestionar dicho comportamiento.

4. ¿De qué forma podemos reducir o evitar dicho consumo en la vida del menor sin evitar la exclusión y/o prohibición?

Por lo que comentábamos antes, la primera medida estaría orientada en el comportamiento de los progenitores como ejemplo indirecto de sus hijos. El reflejo que muestran a los pequeños/as tiene un poder más fuerte de lo que puede parecer, por ello, si a menudo se dan situaciones donde el/la menor ve a sus padres constantemente con el teléfono, la tableta u otro dispositivo electrónico la relación en casa se debe llenar de reglas y limitaciones para toda la unidad del hogar.

Debido a que el comportamiento de un progenitor cuando consulta el móvil con frecuencia, la mayor parte de su atención se encuentra en los dispositivos, etc, se convierten en señales indirectas que hacen entender a los hijos/as que los dispositivos son objetos importantes siendo fundamental el fomento, al interno de la familia, de hacer el esfuerzo de limitar el uso para evitar la comunicación ambivalente.

También con respecto a pedir la edad de obtener este tipo de dispositivos, como 5-10 años el 50% tienen un teléfono en casa, no con una tarjeta sim pero lo adquieren y algunos con acceso a Internet.

Por todo esto, el problema es la cuestión en torno a cómo limitar el uso y si meter o no normativas. Pero sigue siendo un trabajo difícil y constante que se deben trabajar, no deja de ser responsabilidad educativa.

Una primera medida, al efecto de ejemplo, y por tanto debe ser un interés mutuo el querer prestar atención, estar juntos y prestar atención evitando la transferencia de los dispositivos en esos momentos compartidos.

Pero también tiene el problema de la utilización, porque este medio que te permite comunicarte con otros y crear una identidad que si después no se comunica en casa no se manifiesta un interés compartido. Un riesgo de dependencia que afecta a toda la unidad familiar en el que interfieren directa e indirectamente los dispositivos.

Porque luego, cuando vienen utilizadas, hablan con quienes quieren o comen juntos y es una identidad que no conocen y viendo de fuera una familia donde están todos viendo contenidos online, muestra como hay interés pero hay preferencia por el contenido que por el tiempo juntos.

5. Hablando del ejemplo de los padres, incentivar la comunicación como la incentivamos etc. que tipo de comunicación.

Como experiencia propia, como padre de dos pequeñas entre los 13 y 8 años, afirma que ve el impacto por el alcance de las tecnologías en su propio hogar. Se trata de una cuestión compleja donde entran en juego varios elementos, entre ellos, la falta de tiempo.

Sin embargo, cuando se mete en campo este aspecto, es evidente el gran interés que manifiestan los pequeños/as hacia la realización de otras actividades. Pero, como alternativa, en muchas familias nos encontramos con la televisión que incluso sigue siendo algo pasivo, porque estamos juntos pero luego cada uno conectado a través de otro dispositivo como por ejemplo la tableta, por tanto nos encontramos con la evidente responsabilidad educativa.

No es una alternativa, pero como mínimo controlar qué contenido ven, e incentivar la propuesta de actividades aunque sea por 20 min.

Con respecto al control, establecer unas medidas, si es justo o erróneo, eliminar aquellas que les crean mayor necesidad de consumir etc.

La rutina se convierte en un riesgo cuando se hace un uso inapropiado. No hay solución a nivel científico específico. Una mínima medida que puede hacer un adulto es ver que consume su hijo. Pero todo este gran uso de los dispositivos viene en campo a decisión de los padres, el permiso y consentimiento de los mismos. Asimismo, la propuesta de otro tipo de actividades de realización en común para incrementar la interacción física aunque solo sean 20 min.

6. Con respecto a la influencia social, en el caso de que se fomenten estas medidas que dices, ¿Cómo podemos fomentar estas medidas evitando la influencia tecnológica que pueda presentarse sin poder controlar en el resto de ámbitos de la vida de los niños/as?

Conformismo y efecto social tendemos a presentar con el consumo, a través de desear una bolsa de una cierta marca u otro tipo de materiales en tendencia, por ejemplo.

La opción de tener o desarrollar una autonomía de mentalidad o llevarnos por el pensamiento de los otros, un problema que se encuentra en personas que tienen más exigencias por ser cercanas, por la dificultad de amistades pero no deja de ser una fortaleza propia de cada uno.

Por tanto, se trata del pensamiento que tengamos cada uno, como experiencia personal son muchas las familias que tienen hijas entre 5 y 10 años, que les dan el dispositivo y se les hace un pacto, mientras que otras familias se lo dan directamente. Pero después, los niños y niñas hablan entre ellos y de cuantos dispositivos tienen que usar los padres, que también impactan entonces no comprueba una diferenciación del deseo y uso de las pantallas entre aquellas personas que adquieren antes un dispositivo.

Lo ve más fuerte en los padres. por la posición excesiva rigidez son más vulnerables a dar a sus hijos un móvil.

Por lo que entran en juego los valores de los padres, se requiere un sentido de medida, tener un teléfono para evitar riesgos, pero hay niños/as que usan el celular

solo para Internet se pueden tomar medidas para evitar estas situaciones drásticas. oposición drásticas, límites con buscar ciertas cosas, son instrumentos que permiten establecer i limiti e pubblicità, dei filtri, contenuto, un compromiso.

Rechazar completamente le viene más interés por el objeto. dejarlo así expone muchos riesgos. Si bambi un compromiso en función de l a edad como adulto es justo, ser presente para él, pero sobre todo, si el pequeño ve que el adulto es desinteresado, pero tiene que haber normas para que sean transmisibles.

Debemos evitar la exclusión y prohibición del uso de las tecnologías para evitar una tentación para que en un futuro cuando pueda tener acceso no se vuelva un estímulo fuerte, y por tanto, una conducta problemática.

La edad es esencial 6 años para el aprendizaje y, a su vez, se trata de un trabajo, las cosas esenciales en los primeros años para evitar problemas psicológicos. si las cadencias no se solucionan en aquel punto después será más difícil de gestionar con sentido, etc.

5.4. Revisión a partir de las entrevistas

Tras la realización de las entrevistas, podemos apreciar cómo las reflexiones y conocimientos de los especialistas corroboran lo que venimos enunciando en este trabajo. Los dos coinciden en que no se trata de dos mundos paralelos, que el digital no es un mundo alejado de la realidad, ya que las nuevas tecnologías permiten los nuevos tipos de relaciones y de comunicación del entorno en el que viven los pequeños y no dejan de ser su realidad.

Por otro lado, otro aspecto fundamental es el valor y la calidad del tiempo al que se implica la atención a un niño pequeño. Siempre proponer actividades alternativas y que cuando se dé esta oportunidad por mínima que sea, tanto por tiempo como por calidad, debe estar totalmente aislada de la tecnología sin ningún aparato cercano y/o visible, que sea un tiempo de calidad de interacción real, cercana y sana.

En este trabajo se ha tratado de temas concretos factores y aspectos frecuentes más allá de unos síntomas concretos que desconocemos por la falta de evidencia científica, que serán mencionados al final dentro del apartado de conclusiones.

6. CONCLUSIONES

A partir de la investigación expuesta, comprendemos el nuevo contexto histórico que propicia un ambiente digitalizado. Nuevos medios de comunicación e innovadoras tecnologías ofrecen notables posibilidades y, a su vez, requieren nuestro tiempo y dedicación para aprender cómo se vive saludablemente en ellos.

El mundo online funciona como la representación de una alternativa de realidad basada en una excesiva belleza, idealización y perfección en los contenidos que circulan, convirtiéndose en una compleja y arriesgada ficción que puede afectar a las conductas, sentimientos, psicología de los individuos en desarrollo de sus facultades cognitivas y emocionales.

Esta funcionalidad del sistema online, provoca la limitación de otras actividades a partir de una gratificación instantánea que impulsa la adicción y a una consecuente deformación e insatisfacción de la propia y verdadera experiencia de la realidad. La adquisición y exposición de las tecnologías es tendencialmente temprana y excesiva en los menores provocando un impacto en el crecimiento y desarrollo de los mismos debido a la preferencia de estos frente a otras actividades esenciales en la etapa infantil.

La limitación de experiencias necesarias como jugar, enfadarse, reír, llorar, tocar, sentir, escuchar, caer, pasear, ver una puesta de sol, etc., son esenciales para la comprensión y reflexión del mundo real en el que viven. Un mundo en el que entran en juego las innovaciones tecnológicas que los distraen y absorben en un sistema de mercado de la atención donde los consumidores son transformados en sus propios productos. De este modo, se exponen a un ambiente peligroso y perjudicial a partir de un uso inconsciente, excesivo e irresponsable para el desarrollo de las personas, reduciendo su capacidad de concentración, atención, interés, confianza, y por tanto, su felicidad.

Sin embargo, se trata de una exposición natural y necesaria de adaptación al mundo que les rodea. Siendo los agentes externos, como la familia, amigos y escuela los elementos esenciales para este proceso.

Por ejemplo, cuando un niño y/o niña debe aprender a nadar se enfrenta a una experiencia llena de estímulos nuevos y amenazantes, como consecuencia de la exposición a este nuevo supuesto por donde debe interaccionar. Esta exposición, descubrirá los cambios del entorno que deberá experimentar para poder aprender y adquirir las capacidades necesarias para poder afrontarlos y permanecer disfrutando de la nueva experiencia desconocida y peligrosa.

Aprendizajes como controlar su cuerpo para evitar el hundimiento del mismo, el cerrar o taparse la nariz para evitar la entrada de agua, mover en sincronía los brazos y las piernas, entre muchos otros indispensables favorecen al control de los pensamientos negativos y a la adquisición de aquellos orientados al éxito debido a la experiencia que le permite confirmar su capacidad de control de sí mismo para enfrentarse a la experiencia. Por tanto, se trata de un proceso esencial y necesario a través de la ayuda y control de un adulto que permita evitar el riesgo, facilitar la comprensión y la adquisición de consejos en base de la experiencia del propio padre o madre u otro.

No deja de ser la exposición ante un peligro del cual deberán aprender para convertir esta amenaza en una fuerza, un proceso que requerirá tiempo, ayuda, concienciación, evolución etc., que le permitan un crecimiento personal al pequeño/a. Una evolución que le llevará a asumir otro tipo de riesgos como saltar a la piscina desde el bordillo o incluso un trampolín, deslizarse por un tobogán, hacer deportes acuáticos entre otras cosas que le permitirán aumentar sus capacidades, competencias y habilidades.

Se trata de una ejemplificación compleja, general y relativa en función de muchos factores que influyen en la situación de una persona, pero nos demuestra la importancia de afrontar situaciones o ambientes peligrosos a fin de ser nosotros quienes controlemos el impacto del entorno que nos circunda.

Situaciones que permitirán la interacción con el ambiente físico real que proporcionará un verdadero crecimiento, libertad, curiosidad e interés que favorezca la incorporación digital de forma consciente, sana y responsable evitando la individualización cerrada, opaca y marginal que produce el mundo digital.

En conclusión, necesitamos activar la concienciación necesaria de las personas a fin de desarrollar y valorar la importancia de la toma de decisiones, la reflexión y pensamiento crítico que llevará a determinar la calidad de vida de estas. Ahí el factor educativo de la de la Comunicación Social (y la Comunicación Publicitaria, que juega un papel relevante) necesitan ser fomentados y activados. Porque solo desde la conciencia y la responsabilidad de los individuos que tiene la responsabilidad de cuidar de la infancia se puede evitar la contaminación del ambiente infantil donde los niños y niñas pueden crecer y lograr grandes cambios apreciando la belleza de las pequeñas cosas.

7. REFERENCIAS

- Alsina, N.R, Quitllet, R. P y Carulla, S. L (Marzo de 2015). *Salud mental y alteraciones de la conducta en las personas con discapacidad intelectual. Guía práctica para técnicos y cuidadores.*
https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/libro_saludmental.pdf
- Alonso Puig, M. (23 de junio de 2023). *La biología del Silencio.* [Video] YouTube.
<https://youtu.be/UqFfwJl7Xi8?si=ca5kM9DeF93t6-aF>
- Anar Fundación (Informe) (2012-2022) *La conducta suicida y la salud mental.*
<https://www.anar.org/informe/estudio-de-la-fundacion-anar-conducta-suicida-y-salud-mental-en-la-infancia-y-la-adolescencia-en-espana-2012-2022-segun-su-propio-testimonio/>
- Arieto, L.G. (2019). Necesidad de una educación digital en un mundo digital. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22 (2), pp.09-22.
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/190710>
- BBC News Mundo (2017). *Marshall McLuhan, el “profeta de la era digital” que predijo internet 20 años antes de que se inventara.*
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-40681655>
- BBC (2019, 28 de mayo). *Qué es la generación Alfa, la primera que será 100% digital.* <https://www.bbc.com/mundo/noticias-48284329>
- Bonilla Bonilla, M.A., Góngora Cheme, R.K., Casanova-Villalba, C.I., y Guamán Chávez, R.E. (Coordinadores) (12 de julio, 2023). Libro de memorias. Simposio de investigadores emergentes en ciencia y tecnología. *Religación Press.* <https://doi.org/10.46652/ReligacionPress.115>
- Carr, N. (2017). *Superficiales. ¿Qué está haciendo internet con nuestras mentes?* Taurus.
- Castellanos, N. (25 de octubre de 2021) *Conoce tu cuerpo, conoce tu cerebro.* BBVA [Aprendemos Juntos 2030] [Video] Youtube
<https://youtu.be/aBe5UVvZjWY?si=0ArnZitgAE4T6805>.
- Club de malasmadres y Movistar. (18 de septiembre de 2018). *Informe. Hábitos sobre la educación familiar en el uso de la tecnología.* informe-movistar.pdf (clubdemalasmadres.com)

Cornella, A. (2013). *Infoxicación*.
<https://alfonscornella.com/2013/10/02/infoxicacion/>

ElLocoDeLosDocus. (10 de diciembre, 2017). Tve. La Noche Temática: Anuncios hasta en la sopa [Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/53u-6P7O-g8?si=ho6ZE1Wq8gyuoDHH>

Healthy Children.org (s. f.). *La American Academy of Pediatrics publica nuevas recomendaciones para el consumo mediático de los niños*.<https://www.healthychildren.org/Spanish/news/Paginas/aap-announces-new-recommendations-for-childrens-media-use.aspx>

García SV, Dias de Carvalho T. El uso de pantallas electrónicas en niños pequeños y de edad preescolar. *Arch Argent Pediatr* 2022;120(5):340-345
https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2022/2022_120_5.pdf#page=105

Gobierno de Paraguay (2023, 16 marzo). *OMS recomienda evitar exponer a niños menores de dos años de vida a pantallas* Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social <https://www.mspbs.gov.py/portal/27094/oms-recomienda-evitar-exponer-a-nintildeos-menores-de-dos-antildeos-de-vida-a-pantallas.html>

Hari, J. (2023). *El valor de la Atención. Cómo nos la robaron y cómo recuperarla*. Península.

Iberdrola. (2021). *Generación Alfa*. <https://www.iberdrola.com/talento/generacion-alfa>

Jiang, J. (14 de abril de 2024). Millennials stand out for their technology use, but older generations also embrace digital life. *Pew Research Center*.
<https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/09/09/us-generations-technology-use/>

Kueng, L. (15 de junio, 2020). *Manejando las tensiones intergeneracionales en los medios*. Reuters Institute Digital News Report.

<https://www.digitalnewsreport.org/publications/2020/manejando-las-tensiones-intergeneracionales-en-los-medios/>

L'Ecuyer, C. (29 de enero de 2018). *Antes de los dos años, cero pantallas. Aprendemos Juntos 2030* [Video] YouTube.

<https://youtu.be/JjNNXX7xIS0?feature=shared>.

L'Ecuyer, C. (12 de junio de 2018). *La importancia de la educación sensorial. Educar es Todo* [Video] YouTube <https://youtu.be/C1MsBB36OZg?feature=shared>

McLuhan, M. (s.f.). *La galaxia Gutenberg. Génesis del "homo typographicus"*.

<https://isfd805->

chu.infed.edu.ar/sitio/upload/Galaxia_Gutenberg_Mac_Luhan.pdf

Martínez, L. D. C. (2019). *La creatividad y la educación en el siglo XXI*.

<https://www.redalyc.org/journal/5610/561068684008/html/>

Morozov, E. (2018) *Capitalismo Big Tech*, EnClave.

Ontsi. (2022). *El uso de las tecnologías por los menores en España*.

<https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2022->

[02/usotecnologiamenoresespa%C3%B1a2022.pdf](https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2022-02/usotecnologiamenoresespa%C3%B1a2022.pdf)

Orlowski, J (Director). (2020). *The Social Dilemma* [Película].

<https://www.netflix.com/it/>

Pediatría. (2023, 29 junio). *Redes sociales y pantallas: impacto en la edad pediátrica*.

Pediatría integral. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2023->

[06/redes-sociales-y-pantallas-impacto-en-la-edad-pediatrica/](https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2023-06/redes-sociales-y-pantallas-impacto-en-la-edad-pediatrica/)

Peirano, M. (2019). *El enemigo conoce el sistema*. Debate

Pérez Payarols, J. (2021) (Dir.) *Una mirada a la Salud mental de los adolescentes*.

Claves para comprenderlos y acompañarlos. Cuaderno Faros, 12. Sant Joan

De Déu. [https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/es/observatorio-](https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/es/observatorio-faros/informes-faros/mirada-salud-mental-adolescentes)

[faros/informes-faros/mirada-salud-mental-adolescentes](https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/es/observatorio-faros/informes-faros/mirada-salud-mental-adolescentes)

Princesas, S. Y., Princesas, S. Y., & Princesas, S. Y. (10 de marzo, 2023). *Llega la*

Generación Alpha, los nativos digitales. Sapos y Princesas.

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/caracteristicas-generacion-alpha/>

Pollán, F.J. (11 y 12 de mayo, 2023). La digitalización de la sociedad y su impacto en la salud mental de los jóvenes. *Dossier XXVI Jornadas de la Asociación Madrileña de Salud Mental en los infelices años 20*.
https://www.researchgate.net/profile/Javier-Fernandez-Pollan/publication/370760516_La_digitalizacion_de_la_sociedad_y_su_impacto_en_la_salud_mental_de_los_jovenes/links/6460d46efbaf5b27a4c6675

Revilla, S. Mina, J. Flores, E. Mendoza, D. (2020). Importancia de la estimulación de la motricidad en el desarrollo integral en educación inicial. *Revista de Investigación Científica TSE'DE*, 3(2), 20 - 65.
<https://www.tsachila.edu.ec/ojs/index.php/TSEDE/article/view/51/44>

Rojas Estapé, M. (19 de diciembre de 2021). *Cómo funciona nuestro cerebro en el mundo digital*. [Video] Youtube. <https://youtu.be/-OmgQEpP7R0?si=eNYRf3H6xG8XJkHS>

Rojas Estapé, M. (20 de septiembre, 2021) *Cómo afecta la tecnología al cerebro de los niños*. [Video] Youtube. https://youtu.be/dpM_ID8GJiw?si=gzXMaDBfTWjaju0C

Rojas Estapé, M. (18 de febrero de 2022). *¿Qué es el cortisol? | Mentes expertas*. [Video] Youtube. <https://youtu.be/uqhMkgu8aQs?si=tC1RFu1vOpfGvwca>

Rojas Estapé, M. (15 de febrero de 2024). *Consecuencias del uso de pantallas en los Niños*. Crianza360. [Video] YouTube <https://youtu.be/NnC-jhNOil4?si=ue3EMUU3YRllQMj>

Sadin, E. (2019) *La inteligencia artificial: el superyó del siglo XXI / Nueva Sociedad*. (2019, 21 febrero). <https://nuso.org/articulo/la-inteligencia-artificial-el-superyo-del-siglo-xxi/>

Sas, R. O. y Estrada, L.C. (24 de marzo, 2021). Incidencia del uso de pantallas en niñas y niños menores de 2 años. *Perspectivas actuales en el estudio del desarrollo temprano*. 22(1), 1-10. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe086>

Telefónica (7 de septiembre de 2023). *Uso responsable de tecnología para menores*.

<https://www.telefonica.com/es/centro-global-de-transparencia/uso-responsable-de-la-tecnologia/>

Orlowski, J (Director). (2020). *The Social Dilemma* [Película]

<https://www.netflix.com>

UNICEF (2017). *Niños en el mundo digital*.

<https://www.unicef.org/panama/media/4386/file/Pantallas%20en%20Casa.pdf>

UNICEF (2019). *Más del 20% de los adolescentes de todo el mundo sufren trastornos*

mentales. <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/m%C3%A1s-del-20-de-los-adolescentes-de-todo-el-mundo-sufren-trastornos-mentales>

Valencia, R.N. (12 de julio, 2023). Neurociencia, atención plena y plasticidad cerebral: un enfoque integral para la optimización de la enseñanza en la educación académica y cotidiana. y aprendizaje, *Libro de memorias. Simposio de investigadores emergentes en ciencia y tecnología*. 41-51.

Velasco, L. (2022). Colección Brújula para navegar los indicadores de la sociedad

digital. *El uso de la tecnología por los menores*, 2, 1-26.

<https://www.ontsi.es/es/publicaciones/uso-nuevas-tecnologias-menores-Espana-2022>

Zuboff, S. (2020). *La era del capitalismo de la vigilancia: La lucha por un futuro*

humano frente a las nuevas fronteras del poder. Paidós.

6.1 Listado de imágenes utilizadas

Imagen I. Análisis del contenido. Fuente Youtube Laia Oli.
<https://youtu.be/p6cSH4jRo08?si=FSrF6bPHYM45KUjt>

Imagen II. Análisis del contenido. Juego 'Dress to Impress' Fuente Youtube
https://youtu.be/w12ispzPwe8?si=gH_9iZcy_GIUfkQ

Imagen III. Análisis del contenido. Fuente original.

Imagen IV. Análisis del contenido. Fuente YouTube
<https://youtu.be/lt05YU3jddQ?si=Ayww1OVG-JZVDFf9>

Imagen V. Análisis del contenido. Fuente Original.

Imagen VI. Imagen VI https://youtu.be/-J75X7dG6EA?si=_I_p2IqyqfSJ_v24