

EDUCACIÓN Y TECNOLOGÍA

Suspenso a la hora de establecer límites en el uso del móvil en casa

El 60% de los jóvenes de 12 a 18 años asegura no tener restricciones para utilizar los dispositivos

La mitad de los adolescentes contesta mensajes de móvil cuando estudian o hacen los deberes

OLGA PEREDA
 mediterraneo@epmediterraneo.com
 MADRID

Tienes algún tipo de norma en casa a la hora de usar el móvil, el ordenador, la tableta o los videojuegos?». Una investigadora universitaria lanzó esta pregunta a casi mil estudiantes de 12 a 18 años de seis centros educativos públicos y privados de municipios del Alt Empordà. Había solo dos opciones para responder: sí o no. Más de la mitad, el 60%, contestó que no. Esta realidad –extrapolable al resto de España– demuestra que padres y madres están dando la espalda a una regla básica de la educación, también de la educación digital: el establecimiento de límites con los dispositivos.

«Es sorprendente que las familias no establezcan normas para el uso de los dispositivos digitales. La ausencia de pautas claras aumenta el factor de riesgo de un uso excesivo de la tecnología. Parece que todo el debate se centra en la edad a la que le damos a nuestros hijos su primer móvil. Una vez entregado, es como si el problema desapareciera. Sin embargo, la clave de la educación está en prevenir, no solo en actuar cuando el conflicto estalla», explica Merche Martín Perpiñá, psicóloga sanitaria y profesora de Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación de la Universitat Obrera de Catalunya (UOC).

El dato –recabado por la docente cuando estaba haciendo la tesis doctoral (2019)– forma parte de un estudio firmado por Martín Perpiñá y otros profesores de la UOC y la Universitat de Girona (UdG) sobre el uso de la tecnología y los efectos del *multitasking* (multitarea) en los adolescentes y que acaba de ser publicado en la revista científica *Journal of Family Issues*. La investigación revela que la mitad de los adolescentes contestan mensajes de móvil cuando están estudiando o haciendo los deberes. Solo un 10% aseguran no hacerlo nunca en esta situación.

«Las actividades académicas requieren atención plena. Si no la tienes debido al *multitasking* (hacer varias cosas al mismo tiempo), el resultado es que retienes peor la información, necesitas más tiempo para aprender y, además, es muy probable que cometas errores», explica la psicóloga, que pone un ejemplo gráfico: «A tu ca-

beza le pasa lo mismo que al ordenador cuando abres muchísimas ventanas: que colapsa».

PEORES NOTAS / El estudio concluye que los alumnos que suelen hacer más *multitasking* tienen peores resultados académicos. «Cuanto más se someta a un cerebro en proceso de desarrollo (el caso de los niños y adolescentes) a la multitarea, más permeable será a la distracción. Cuantas más cosas haga al mismo tiempo, menos rendirá, menos aprenderá y menos memorizará», explica el doctor en Neurociencia Michel Desmurget en su ensayo *La fábrica de cretinos digitales. Los peligros de las pantallas para nuestros hijos*.

El estudio de la UOC y la UdG revela que el 38,3% de los encuestados reconocen que usan el móvil continuamente en su vida diaria. En pleno debate sobre la edad en la que damos a nuestros hijos su primer móvil (siete de cada diez niños de entre 10 y 15 años tienen teléfono propio, según el INE), Martín Perpiñá insiste en que carece de sentido entregar un *smartphone* a los 6, 7 u 8 años. Sin embargo, prohibirlo hasta los 16 le parece «utópico».

«Creo que la prohibición no es



MERCHE MARTÍN PERPIÑÁ
 PSICÓLOGA SANITARIA

«El debate se centra en la edad a la que damos el teléfono. Luego es como si el problema desapareciera»



El estudio revela que el 38,3% de los encuestados admite que lo gastan de forma continua cada día

la solución. En una clase de ESO si todos los chavales hablan y quedan por WhatsApp, el que no tenga esta aplicación se va a sentir aislado. Además, ¿por qué pensamos que el uso que hará nuestro hijo será responsable a partir de los 16 años?, se pregunta. «Las drogas son malas y los jóvenes tienen que huir de ellas. De ahí, su prohibición total. Pero el móvil no es algo malo *per se*. Lo que sí hay que hacer es enseñar y acompañar», concluye la experta, que trabaja en un centro de psicología infantojuvenil.

Acostumbrada a tratar en consulta a adolescentes, la coautora del estudio recuerda que los chavales suelen saltarse las

normas, especialmente las que no entienden y las que son impuestas en lugar de negociadas y consensuadas. De ahí que su investigación reclame una «mediación activa». Es decir, los padres y madres deben «acompañar» en lugar de prohibir. «Se trata de hablar y de establecer confianza y canales de comunicación. Hay que negociar y llegar a acuerdos, no imponer», concluye.

El divulgador Daniel Hidalgo recuerda que cuanto antes se inicia un niño en el uso de las tecnologías más susceptible es de convertirse en un usuario compulsivo. De hecho, los directivos de las grandes tecnológicas ponen límites muy claros en esta faceta a sus propios hijos. «En el dormitorio, la tecnología está prohibida. Las normas son más restrictivas de lunes a viernes. También hay límites de edad», explica en el ensayo *Anestesiados. La humanidad bajo el imperio de la tecnología*. =

Petición al Congreso para su prohibición a menores de 16 años

► Mientras miles de familias se están organizando por grupos de Whatsapp y Telegram para no entregar el primer móvil a los niños a los 12 años, una petición en la plataforma *change.org* recoge firmas para llevar al Congreso la prohibición del uso del 'smartphone' entre menores de 16 años. La iniciativa empezó este domingo y ya lleva más de 700 adhesiones.

► Esta nació en un grupo de Whatsapp del barrio barcelonés del Poblenou, en paralelo a otras acciones que comparten el mismo objetivo: dejar de normalizar que los niños de 12 años accedan a su primer móvil con el paso al instituto y conseguir posponer la entrega del dispositivo de forma colectiva. La petición está firmada por Natalia Jiménez León, madre de dos niños de 8 y 11 años que «preguntan con frecuencia» cuándo dispondrán de su propio móvil, dado que muchos compañeros ya lo tienen.

El estudio destaca la bondad de la *dieta digital*, que puede pasar por marcar límites horarios y es-