



RAE: Pensamiento

l. m. Planta herbácea anual, de la familia de las violáceas, cultivada en jardín, con flores de cinco pétalos redondeados y de tres colores.

Pensamientos

Son plantas híbridas ornamentales, cultivadas por sus vistosas flores, obtenidas de la especie silvestre *Viola tricolor*, aunque a veces se la llama *Viola tricolor hortensis*. Pertenecen al género de las violetas, dentro de la familia de las violáceas.

Durante el siglo XIX, jardineros aficionados de toda Europa del norte cruzaron una y otra vez el pensamiento silvestre (*V. tricolor*) con otra especie nativa de violetas (*V. lutea*) y, en ocasiones, con una del Oriente Próximo (*V. altaica*), para producir un patrón de flores más atractivas. Como resultado de estos cruces intensivos durante las décadas de 1820-30, las nuevas variedades se hicieron muy populares. Hacia 1835, existían ya 400 y para 1841 el pensamiento se había convertido en la planta favorita.

Durante el auge de la construcción de invernaderos en la época victoriana (debido en gran parte a la disponibilidad y el bajo coste del acero), surgieron las atractivas flores, tan familiares ya para aquellos jardineros modernos.



Cosiendo la brecha digital

María Zalbidea

Ediciones Teconté, 2021

Álvaro Ríos Brea

Frente a la independencia que los jóvenes están adquiriendo en el ámbito de lo tecnológico, este texto recoge algunas reflexiones, argumentos y consejos que se explican en el libro *Cosiendo la brecha digital* de María Zalbidea. Desde los problemas que causan las redes sociales en los jóvenes y en la sociedad como la adicción o la dependencia, hasta las normas o advertencias óptimas para impedir estas conductas.

La autora detalla en su libro el correcto y sano uso de la tecnología en el ámbito familiar, siempre basado en la buena educación de los más jóvenes, y un clima de escucha y comunicación activo y transparente.

Las personas son muy difíciles de sorprender. El mundo real no compite con el que hay en internet o en los videojuegos. Tanto alcance, tanta facilidad de viajar virtualmente, conocer e incluso vivir experiencias aparentemente tan inalcanzables en lo cotidiano que, no es difícil entender por qué se ha extendido tanto en nuestra rutina el ámbito *online*.

Las nuevas generaciones están creciendo, muchas veces sin ser conscientes de ello, dentro de una esfera de revolución y cambio constantes. Tecnologías y nuevos avances diarios que asumimos e incorporamos a nuestra rutina casi al instante, con una velocidad que, para muchos y muchas, puede llegar a ser abrumadora. El hecho de que sea un campo tan inexplorado, hace que el modelo educativo (familiar y académicamente) pueda no estar a la orden del día, volviendo muchas veces a educadores o padres y madres pioneros de la enseñanza y la convivencia con la tecnología.

Pasamos horas y horas conectados a internet, de una forma u otra. En muchos casos es difícil distinguir

la vida en línea de la analógica; televisión, videojuegos, teletrabajo, ocio, compras... la lista es innumerable. Vivimos más interconectados que nunca con opciones y posibilidades jamás antes imaginadas y, no hay ningún problema con eso, a menos que lo creemos nosotros mismos. Al igual que hay muchos beneficios destacables del mundo digital, no saberlo gestionar bien y usarlo responsablemente puede acarrear más perjuicios de los que soluciona.

Preocupa mucho la evolución en ciertas familias que, impotentes, observan cómo sus hijos e hijas cada vez se vuelven más independientes, se aíslan más y se comunican menos, adquieren complejos e inseguridades de las que luego ni se atreven a hablar, empeoran su rendimiento escolar, pierden el tiempo o aficiones e incluso dan a entender que nadie les comprende, salvo ese personaje virtual al que admiran para el que no son más que un número o una visita. Antes de analizar una serie de consejos para poder construir una vida sana.

María Zalbidea nos habla de la «Generación Alpha» o «niños Amazon», por haberse desarrollado en la era de la inmediatez. Los hijos e hijas de los «millennials», nacidos después de 2010, que de alguna forma han desarrollado una intuición natural para moverse por la red y la electrónica, a base de haber dedicado casi enteramente su infancia a estas. Su ocio, al igual que su modo de aprender y su educación, han dado definitivamente el salto de lo analógico a lo digital. Acostumbrados a la rapidez del 4G (ahora también 5G), de la fibra óptica, tiendas *online*, plataformas de películas de pago, *bluetooth*, etc., han perdido el valor de la espera.

Esta generación considera la tecnología como algo natural y cotidiano, no como una herramienta, lo que hace que no distingan del mundo en línea y *offline*. Buscan relacionarse de una manera innovadora, muy marcada por redes sociales como Instagram, Tik Tok, Twitter, que también les bombardean con cientos de estímulos publicitarios, estéticos, propagandísticos o divulgativos, volviéndolos muy visuales.

Según un estudio del profesor Kim Payne, las cuatro columnas sobre las que se rige el funcionamiento y educación de estos son: demasiadas cosas, demasiadas opciones, demasiada información y demasiada velocidad. Sin restar mérito a los logros que esto supone, un exceso de confianza o aprobación por parte de los progenitores, puede volver a los jóvenes un poco consentidos y quizá caprichosos.

Sería difícil sentirte partícipe de la sociedad global en la que vivimos sin esta incesante interacción «multipantalla». Cuesta imaginar tareas aparentemente tan sencillas de realizar sin la tecnología que nos acompaña y ayuda. Como he dicho antes, es cada vez más complicado separar la vida *on* y *offline* y crecer de lleno con todas las ventajas que esto trae, hace que se pueda perder parcialmente la perspectiva. Es fundamental tener una sana rutina tanto en internet y derivados del mismo, como fuera, porque el hecho de que toda la manera de socializar, entretenerse o formarse, dependa tanto de la red, puede tener malas consecuencias.

Las redes sociales, por ejemplo, de uso multitudinario y cada vez más extendido, no es ningún secreto, pueden provocar dependencia. Los factores que las vuelven tan adictivas entre otros son: lo fácil e intuitivo que es su uso, que sean de carácter gratuito, la necesidad instaurada de querer influir en la gente teniendo una agenda social amplia, falta de autoestima, como pasatiempo rutinario, para saciar la necesidad de sentirte partícipe de un grupo o una «manada» o por miedo a no ser invitado o a ser excluido de eventos organizados desde dichas redes.

Este «enganche» a las redes sociales puede traer algunas consecuencias como las que veníamos hablando anteriormente, aparte de la adicción: disminución de la atención, descenso de la capacidad de desarrollar ideas y criterio propio, pereza, conformismo, pérdida de *hobbies* o aficiones, sobreexposición de su imagen, sedentarismo, cesión de datos personales, aislamiento social, problemas con la autoestima, falta de constancia y disciplina, sobreestimulación mental, visual, sonora (algunos estudios hablan de hasta 6000 impactos diarios de publicidad), e incluso pueden darse casos de adoctrinamiento.

Todos estos efectos, más allá del desgaste mental que producen, requieren de mucho tiempo que gene-

ralmente se le arrebatara a horas de estudio o familia, creando así brechas invisibles que pueden distanciar los vínculos.

Al ser un tema tan candente y actual, se especula si sufrirán o no secuelas sociales en el futuro los jóvenes de ahora, provocadas por el continuo bombardeo de información y la exposición prolongada a todas las consecuencias previamente comentadas.

La inteligencia artificial ha venido a hacernos la vida más fácil. Muchos dispositivos la han implementado y mediante algoritmos y estudios, pueden dar la sensación de que a veces conocen mejor a tus hijos que tú, o incluso a una persona mejor que ella misma.

Registran las búsquedas con el objetivo de ofrecer los contenidos que más se asemejen a las necesidades e inquietudes de los usuarios, tanto en el ámbito publicitario como en el del entretenimiento, muchas plataformas han implementado este sistema para conseguir clientes fieles y contentos.

La comunicación es el puente más sólido para cruzar esta llamada «brecha digital» en familia. No se debe dejar que un algoritmo sepa más de los gustos de los seres queridos que uno mismo. Adelantarse a la prisa de un joven por conocer el mundo que le rodea puede parecer una tarea ardua, pero arriesgarse a no hacerlo puede provocar que esa valiosa información y la responsabilidad de contársela, caigan en manos de Google o plataformas como Netflix o HBO. Es importante tratar los temas más delicados en un momento oportuno, pero con toda la naturalidad y templanza posibles para no correr el riesgo de que adelanten etapas, generen vergüenzas o tabúes que den pie a iniciar la brecha.

Está tan normalizado el uso de las redes sociales que los usuarios «postea» (publica) ya sin pensar en las consecuencias. Se han puesto de moda en muchas redes sociales las «historias», fotos que supuestamente solo duran 24 horas. No son conscientes de las salpicaduras que se pueden producir hacia su imagen en un futuro, por publicaciones que aparentemente no tenían ninguna importancia ni repercusión. Un gran porcentaje de universidades y empresas miran los perfiles de los aspirantes antes de admitirlos. Frente a esta fugacidad y el carácter tan efímero que adquiere todo lo que compartimos por las redes, el libro *Cosiendo la brecha digital* propone que se trabaje un contenido más auténtico con una idea más trascendental y con el objetivo de dejar una huella en el mundo y en la gente que le rodea.

Toda esta fugacidad de la que hablábamos puede hacer que una persona pierda su identidad de cara al público casi pareciendo que tiene una doble vida, una dirigida al exterior, donde oculta sus complejos,

miedos o inquietudes y una interior, donde puede cometer el error de retener todo lo comentado anteriormente nublando su perspectiva, causándole frustración y un sentimiento de falsedad y malestar. Es vital que sea la familia o el círculo más cercano de una persona el encargado de fortalecer esa carencia de amor propio para no tener que recurrir a la fría aceptación y aprobación ajena por internet

En el libro se plantea el escenario VUCA. Un escenario volátil, incierto, complejo y ambiguo (por sus siglas en inglés). Describe bien el momento actual, tanto por la pandemia como por la velocidad a la que se desarrollan todos los acontecimientos e innovaciones. En un escenario así es fundamental la adaptabilidad de cada individuo frente a situaciones adversas, su capacidad para lidiar o rehuir de ellas.

El abanico de tecnologías es desmesurado, por no hablar de las posibilidades que se abren con cada una de ellas. Este mundo emergente está causando fisuras y terremotos en núcleos familiares donde no se termina de comprender por qué su hijo o hija está tantas horas pegado a la pantalla viendo a un *streamer*. O por qué puede pasar tanto tiempo deslizando la pantalla para ver más y más vídeos de *Tiktokers*. La reacción natural (y en muchos casos acertada) es limitar el tiempo de uso de consolas, o teléfonos móviles. Pero muchas veces no es limitar y prohibir la jugada que más va a acercar a la victoria si lo que se quiere es reconectar con los hijos e hijas. Pese a que a veces puede llegar a ser muy útil, por mucho que se controlen sus pasos, por ejemplo, geolocalizándole, nunca se va a saber dónde está realmente hasta que la familia se siente con él o ella y sepa dónde están sus ideas.

Muchas veces los más jóvenes, al creer que sus mayores no tienen «ni idea» sobre esta cuestión, se vuelven autodidactas y dan por hecho que no les resulta interesante a los padres saber lo que hacen en el mundo *online*.

Por lo que, un buen punto de comienzo es mostrar interés e informarse. Todo esto ayuda a crear puentes que ablandan la incomunicación e incompreensión que previamente se venía cosechando en este ámbito. Estar al orden del día y de las tendencias, al menos superficialmente, puede ser de gran ayuda

para entender algunos comportamientos. El hecho de no entender su mundo, su orden de prioridades y su forma de gastar el tiempo, no debería hacer que lo demonicen.

Según un estudio realizado por el portal de familias «Empantallados» en 2019, un 60 % de los padres y madres encuestados, quieren formarse más en el entorno digital, apuntarse a talleres, investigar... en general aumentar los conocimientos nos dará la sensación de concebir y entender nuestra situación familiar y guiarla con más perspectiva y aciertos.

Preguntarse qué nos mueve realmente para no volverse un esclavo de la imagen y de la opinión pública es fundamental en esta rutina donde parece que todo el mundo se mueve por inercia. Mientras hay un preocupante genocidio colectivo de personalidad e identidad entre jóvenes que se dejan influir y pierden cualquier atisbo de rasgo propio, hay quienes todavía quieren luchar por sus familias y sus futuros, que no quieren que se consuman entre baterías y pantallas de móvil.

El mundo no va a detener su cambio ni su ruta porque haya personas que no quieran andar, la capacidad de adaptarse depende de cada uno. La tecnología no ha hecho más que empezar, por lo que hay tiempo de iniciar una relación sana con ella personal y familiarmente.

Tristemente la brecha digital, no solo en el ámbito doméstico, que es la que se trata en el libro, se volverá y de hecho se está volviendo, un gran problema al que habrá que hacer frente en muchos otros entornos. También factores económicos, sociales, geográficos o incluso de género influirán en la desigualdades que genera el uso de los dispositivos tecnológicos.

Álvaro Ríos Brea

Estudiante de Segundo de Bachillerato del Colegio Lourdes de Madrid. Cursa la modalidad de Ciencias Tecnológicas. Ha participado en algunos proyectos de educación inclusiva y colaborado en alguna ocasión con la ONG Amnistía Internacional para ayudar con iniciativas también relacionadas con la educación y derechos.

