

Extracto de: LOS GURÚS DIGITALES CRÍAN A SUS HIJOS SIN PANTALLAS

En Silicon Valley proliferan los colegios sin tabletas ni ordenadores y las niñeras con el móvil prohibido por contrato. Pablo Gimón (Palo Alto, California, 24 de marzo de 2019)

(...) Estamos en Palo Alto. El corazón de Silicon Valley. Epicentro de la economía digital. Hábitat de quienes piensan, producen y venden la tecnología que transforma la sociedad del siglo XXI.

(...)

Los pioneros lo tuvieron claro desde muy pronto. Bill Gates, creador de Microsoft, limitó el tiempo de pantalla de sus hijos. “No tenemos los teléfonos en la mesa cuando estamos comiendo y no les dimos móviles hasta que cumplieron los 14 años”, dijo en 2017. “En casa limitamos el uso de tecnología a nuestros hijos”, explicó Steve Jobs, creador de Apple, en una entrevista en The New York Times en 2010, en la que aseguró que prohibía a sus vástagos utilizar su recién creado iPad. “En la escala entre los caramelos y el crack, esto está más cerca del crack”, apuntaba también en The New York Times Chris Anderson, exdirector de la revista Wired, biblia de la cultura digital.

Laurent, que no le dio un móvil a su hijo pequeño hasta noveno grado (14 o 15 años), alerta de un peligroso cambio en el modelo de negocio del que ha sido testigo en su vida profesional. “Cualquiera que hace una aplicación quiere que sea fácil de usar”, explica. “Eso es así desde el principio. Pero antes queríamos que el usuario estuviera contento para que comprase el producto. Ahora, con los smartphones y las tabletas, el modelo de negocio es otro: el producto es gratis, pero se recogen datos y se ponen anuncios. Por eso, el objetivo hoy es que el usuario pase más tiempo en la aplicación, para poder recoger más datos o poner más anuncios. Es decir, la razón de ser de la aplicación es que el usuario pase el mayor tiempo posible ante la pantalla. Están diseñadas para eso”.

(...)

Una investigación publicada en enero de este año en la revista médica JAMA Pediatrics reveló que un tiempo mayor ante la pantalla a los dos y tres años está asociado con retrasos de los niños en alcanzar hitos de desarrollo dos años después. Otros estudios relacionan el uso excesivo de móviles en adolescentes con la falta de sueño, el riesgo de depresión y hasta de suicidios. La Academia de Pediatras de Estados Unidos publicó unas recomendaciones en 2016: evitar el uso de pantallas para los menores de 18 meses; solo contenidos de calidad y visionados en compañía de los padres, para niños de entre 18 y 24 meses; una hora al día de contenidos de calidad para niños de entre dos y cinco años; y, a partir de los seis, límites coherentes en el tiempo de uso y el contenido.

Sucede que poner límites no es fácil para los padres trabajadores. Y eso lleva a una redefinición de lo que significa la brecha digital.

(...)

“¿Cuántas familias trabajadoras se pueden permitir el lujo de alejar a sus hijos completamente de las pantallas?”, se pregunta Álvarez, de Common Sense Media. “No creo que sea algo realista para la mayoría de los hogares. Yo tengo un hijo de 12 y otro de 6. Ni sé las veces que se han tirado al suelo gritando como locos si yo les quito la tableta. He estado en esa posición como madre y sé que no es fácil”.

Trabajadores de las grandes tecnológicas se reunieron el año pasado en una iniciativa bautizada como La verdad sobre la tecnología. Su objetivo es convencer a las empresas de la necesidad de introducir parámetros éticos en el diseño de herramientas que utilizan a diario miles de millones de personas, incluidos niños. “La ingeniería informática durante mucho tiempo era algo muy técnico, no había una idea clara del impacto que iba a tener en la gente, y menos aún en los niños”, explica Pierre Laurent. “No existía una conciencia de que había que lidiar con la ética. Algo que sí pasa, por ejemplo, si trabajas en la industria médica. En la tecnología nunca ha habido un código ético claro”.

Extracto de: POR QUÉ JUGAR A 'FORTNITE' ES BUENO (O NO TAN MALO) PARA TU HIJO

El videojuego de moda entre niños y adolescentes genera resquemor y miedo a la adicción entre los padres
Celia Jan (Madrid, 21 de abril de 2019)

Los fusiles de asalto son buenos a media distancia. Escopetas, subfusiles y pistolas, a corta distancia, y los francotiradores, a larga distancia". En boca de mi hijo David, de 11 años, esta explicación sobre armas de fuego suena inquietante. También el objetivo para el que utiliza tanto conocimiento: matar y sobrevivir hasta que solo quede uno, algo que a los más mayores nos recuerda a Los inmortales, y a los más jóvenes, a Los juegos del hambre. Pese a ello, y a los titulares alarmistas que ligan Fortnite a la adicción, le dejo jugar, aunque con cierto resquemor, compartido con la mayoría de padres consultados para este reportaje. Pero ¿y si el videojuego de moda no solo no es perjudicial, sino que es bueno para que niños y adolescentes desarrollen habilidades?



"Tiene valores educativos", adelanta Rebeca Díez Somavilla, profesora de Comunicación Audiovisual en la Universidad Politécnica de Valencia, una afirmación que puede sonar chocante en un videojuego de matar. Pero no es solo eso. Battle Royale, el modo más popular del Fortnite, es un juego de estrategia que enfrenta a 100 jugadores en línea, en solitario o en grupos de hasta cuatro personas. Aterrizan en una isla, que se va encogiendo a medida que transcurre la partida —como máximo unos 20 minutos—, durante la cual tienen que buscar y recoger armas y materiales con los que construir parapetos, y claro está, sobrevivir.

"¿Alguien tiene una escopeta que no sea táctica gris?", pregunta Hugo, de 11 años, durante una partida. "Sí, yo tengo dos correderas, pero tienes que venir a por ella", contesta David. Forman un escuadrón con otro amigo, Dani, de 12. Cada uno juega desde su consola, y hablan a través de unos auriculares con micrófono. La posibilidad de comunicarse en línea es uno de los factores detrás de la popularidad de Fortnite, con 250 millones de jugadores registrados, según los últimos datos facilitados por su creador, Epic Games. También contribuyen el que sea gratuito, aunque se pueda hacer compras dentro del juego, y accesible para todas las consolas y móviles. Está recomendado a partir de los 12 años, pero muchos niños, sobre todo varones, están enganchados desde los 9.

(...) "interactúan con amigos, toman decisiones de forma rápida y autónoma, se organizan, gestionan problemas en grupo, aprenden sobre responsabilidad compartida, establecen objetivos y administran el tiempo", valora Cristina Isasi, psicóloga del centro Psimebi, en Bilbao. También subraya que Fortnite ayuda a que desarrollen la capacidad de planificar y de rectificar ante circunstancias cambiantes, la atención y la concentración.

Díez Somavilla, autora de una tesis doctoral sobre los valores y las competencias educativas en los videojuegos, añade "la creatividad, el descubrimiento y el trabajo de superación, que ayuda a la autoestima". Todo esto ayuda a los chavales a desarrollar "competencias digitales y emprendedoras, pero también sociales y cívicas, pues hay unas normas que respetar, unos

compañeros con los que tienes que crear una camarilla y ser honesto y no hacer trampas", explica la experta. "Aprendemos muchas veces con simuladores o planteamientos para resolver problemas, y los juegos son eso, pero encima se lo pasan bien", opina el padre de Dani, Raúl Cals, directivo del sector bancario y aficionado a los videojuegos desde pequeño.

Hasta ahí, todo parece positivo.(...)

Pero lo que más preocupa a los padres es la capacidad de Fortnite de enganchar a los chavales. "Me parecía superadictivo y que les volvía muy agresivos. Así que lo he quitado. He sido la peor madre de todos los tiempos", bromea la progenitora de tres hijos de 13, 11 y 10 años, que pide no revelar su nombre. "Les dejaba un rato a cada uno, y cuando tocaba cambiar, era un infierno. Además, no me gustaba nada cómo se hablaban entre amigos. Notaba mucha ira cuando los mataban o los demás no hacían lo que ellos querían", describe.

Esta supervisión de sus reacciones, junto con el control del tiempo, son claves, según Isasi, para prevenir problemas, que, normalmente, son más de abuso que de adicción. "¿Dejarías a tu hijo de 10 años leer una novela de la que solo conoces su título? Pues con un videojuego pasa lo mismo", coincide Pepo Jiménez, periodista, padre y jugador. "Hay que saber cómo funciona el modo creativo, los escuadrones o los patios de juegos. Con quién puede hablar, si hay sangre, contenido o lenguaje explícito. Jugar con él, preguntarle y ver cómo se relaciona con el resto de los jugadores, su lenguaje y, sobre todo, su capacidad para gestionar la frustración... Pero claro, eso supone un esfuerzo que muy pocos padres son capaces de hacer", opina.

"Hay algunos casos graves de adicción, pero hay que ver cómo se ha llegado ahí", afirma Isasi. "Existen muchos otros factores que solo un videojuego, como la falta de alternativas de ocio, las escasas relaciones sociales, que no haya límites en casa o que tenga dificultades en la vida real", detalla. En su consulta, han visto ejemplos de uso abusivo de tecnología. No de Fortnite en concreto, sino de YouTube, videojuegos en general y otras plataformas. "Tomando conciencia y estableciendo normas, se suele solucionar", asegura Mercedes Escavy, profesora de secundaria en Murcia, cree que falta más supervisión por los padres. "Muchas veces llegan al instituto medio dormidos y reconocen que juegan por la noche, cuando sus padres no los ven, hasta las tres de la mañana".(...)

La psicóloga llama a los padres a dar ejemplo, ya que muchas veces son ellos los que están todo el rato pendientes del móvil o se lo dan al niño para estar tranquilos, y a "empoderarse", ya que gran parte de los problemas, explica, vienen por el miedo y desconocimiento sobre el videojuego o sobre redes como Instagram. "Al final es supervisar, acompañar y limitar, que a veces nos da miedo".

Las expertas explican que todos los videojuegos están diseñados con un sistema de recompensas y refuerzos para que queramos seguir jugando. Pero no creen que Fortnite sea más adictivo que otros. Simplemente, es el que está de moda. "Yo tengo dos chicas, y a ellas les pasa lo mismo con las series de Netflix", compara Díez Somavilla. (...)

LOS 14 AÑOS

No duermen y comen a deshora. Dejan de ducharse. Se vuelven violentos. Uno de cada cinco jóvenes españoles entre 10 y 25 años sufre trastornos del comportamiento por culpa de la tecnología

Ana Torres Menarguez (Madrid, 6 de abril de 2019)

Lo llaman adicción sin sustancia. A Adrián, gaditano de 14 años, le atrapó en verano. Casi sin darse cuenta, pasaba los días encerrado en su habitación, apenas comía y dejó de ducharse. Sin comunicarse con su familia, su única actividad era jugar a la consola, la PlayStation. “Tenía el horario cambiado, me quedaba toda la noche despierto y a mediodía descansaba unas horas. Cuando me entraba hambre iba a la cocina a por más Red Bull —bebida energética—, me hacía un par de sándwiches y pillaba alguna bolsa de patatas”, cuenta el joven. El día que sus padres empezaron a preocuparse, le quitaron la máquina, la escondieron en el coche y el chico se agarró a ella de forma enfermiza, asegura Isabel, su madre. Tuvieron que acudir a una comisaría para poner fin al conflicto. “Adrián ya no era Adrián, siempre había sido cariñoso y ahora se comportaba de forma violenta”.

En España, el 21% de los jóvenes entre 10 y 25 años sufre trastornos del comportamiento por culpa de la tecnología, según una encuesta a 4.000 chavales que se incluirá en el nuevo Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad. (...)

“No existe un protocolo para actuar en estos casos, el diagnóstico de nuevas enfermedades siempre va por detrás de los cambios sociales. Hay que saber diferenciar entre consumo excesivo y adicción, que es cuando la persona pierde el control y sufre porque aunque le gustaría parar, no puede”, explica Celso Arango, vicepresidente de la Sociedad Española de Psiquiatría. En su hospital, el Gregorio Marañón de Madrid, la adicción a los videojuegos es ya la segunda más tratada por detrás del cannabis, en el caso de los adolescentes.

Pérdida de control, así describe Adrián lo que vivió durante dos meses. Su familia decidió buscar ayuda cuando al inicio del curso, tercero de la ESO, sus notas cayeron en picado y suspendió seis asignaturas. “No razonaba, nos empujaba y pegaba puñetazos contra la pared”, describe su madre. (...)



La Organización Mundial de la Salud (OMS) incluyó el pasado junio, por primera vez, el trastorno por videojuegos como enfermedad mental en su Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD-11), que no se actualizaba desde 1992. El trastorno se refiere al uso de videojuegos, con conexión a Internet o sin ella. Para la OMS, se considera un trastorno si supone un "deterioro significativo" en las áreas de funcionamiento personal, familiar, social, o educativo. (...)