

# Acompañar el saber SER de la competencia digital.

## Claves para las familias



Desde las familias tenemos la responsabilidad de acompañar el aprendizaje del mundo digital siendo modelos adecuados y construyendo un marco seguro y saludable de usos y hábitos que ayuden a nuestros hijos a dominar de una manera integral y plena todo lo que conlleva este nuevo paradigma que irrumpe en nuestras vidas. Para ello, se recogen algunas claves y aspectos a tener en cuenta para abordar el acompañamiento que debemos realizar.



Joaquín  
Ansaldo Rosillo



Centro Hélicon (Valdemoro)

[joaquin.ansaldo.psicologo@gmail.com](mailto:joaquin.ansaldo.psicologo@gmail.com)



La irrupción digital ha hecho necesario que desde los centros educativos se afronte la enseñanza de las competencias digitales que necesitan nuestros hijos e hijas para poder desenvolverse en el mundo actual y futuro.

Pero también, la revolución se vive en nuestras casas y, además de proporcionarnos muchas ventajas a la hora de comunicarnos, trabajar, acceder a la información, disfrutar del ocio y muchas más que van apareciendo, son numerosas las ocasiones en que las familias nos vemos desconcertados y vulnerables ante la gestión del uso de las pantallas, de los peligros de Internet, de saber cómo podemos ayudar a aprovechar las oportunidades que sin duda se nos ofrecen sin caer en los riesgos que también traen consigo.

Y, desde el ámbito de la atención psicológica, observamos con mucha frecuencia, cómo debajo de una gran cantidad de las dificultades de nuestros niños y adolescentes están influyendo las nuevas maneras de relacionarse que propone el mundo digital y que muchas veces dificultan el estar bien y poder crecer de una manera saludable.

Nos encontramos en una época en la que, además de oportunidades apasionantes, nos invaden los excesos: de información, de estímulos, de necesidades creadas y de competición voraz sobre nuestra atención.

Ser conscientes de esto, nos obliga a pararnos, reflexionar y decidir cuál es la mejor manera de afrontarlo.

### **Nuestro papel como padres y madres: enseñar a saber Ser**

Jaques Delors, en sus cuatro pilares de la educación, plantea varios aprendizajes fundamentales que juntos completan la experiencia global necesaria para llegar a ser personas plenas, felices y con capacidad de mejorar el mundo: saber conocer, saber hacer, saber relacionarse y saber ser.

Aprender a saber conocer y saber hacer es algo que ponemos principalmente en las manos de nuestros maestros y profesores. El saber relacionarse tiene cabida en los grupos escolares y la relación de los alumnos con compañeros y profesores, aunque también tiene su espacio en casa. Pero está claro que el saber ser necesario para realizar la competencia de manera plena y buena es algo en lo que las familias tenemos un papel esencial.

Porque nuestros peques necesitan aprender cómo manejar lo digital, pero sobre todo cómo manejarse ellos mismos en ese mundo. Y es que, aunque se proclame lo contrario, realmente no son "nativos digitales", no son realmente competentes solo porque el manejo sea tan intuitivo que enseguida se desenvuelven con él como si ya lo dominasen. Porque no basta con saber hacer que algo funcione, hay que saber hacerlo bien, con criterio, con respeto y de manera sana y segura.

Igual que comer no es solo el hecho de masticar e ingerir nutrientes, sino que se trata de un acto que conlleva valores, aspectos culturales, sociales y emocionales. El uso de las herramientas digitales tiene que ser aprendido en un marco integral que sea referencia y dé sentido a lo que se haga en el mundo digital. Y en eso las familias tenemos mucho que aportar.

### **Pero, ¿cómo acompañar?**

Normalmente, el planteamiento general no es muy diferente a otras áreas de la educación. Es importante tener en cuenta algunas claves:

## Conocer y reflexionar

El primer paso es el de dar al *pause* y ponernos a pensar. Debemos conocer los retos a los que nos enfrentamos y, siempre que podamos, compartir con otros padres y con maestros y profesores. Algunas de los conceptos sobre los que hay que reflexionar son:

- Lo digital no es malo en sí mismo. Tiene muchas posibilidades, depende de nosotros realizar un uso bueno, aprovechar todo lo que ofrece. Es muy importante no caer en una actitud negativa o temerosa porque nos alejaría de una realidad que, queramos o no, está ya presente y no podemos obviarla. Para controlarla tenemos que aprender a relacionarnos con ella de una manera sana, flexible e inteligente.
- Entender los peligros. Además de los que puedan afectar a la socialización, la pérdida de privacidad, los ataques digitales, el pensamiento único y polarizado, la viralización de patrones de belleza y éxito muy alejados de lo normal y la posibilidad de que se conviertan en una adicción perfecta para escapar de la ansiedad, nos encontramos con que las actividades digitales pueden llegar a invadir en exceso y, por tanto, limitar un tiempo precioso que se quita a otras actividades y experiencias que son más importantes.
- Empezar por dominarlo nosotros. Pero no solo el aspecto formal de cómo utilizarlas, sino siendo conscientes del propósito y valor de lo que se nos ofrece, sacando el máximo partido a las posibilidades y controlando la atención y tiempo que le dedicamos. Igual que nos preocupamos de comer bien y no caer en la comida basura, tenemos que hacer por “consumir” cosas digitales que merezcan la pena y de la manera adecuada. Solo desde nuestro dominio personal podremos modelar a nuestros hijos e hijas.
- Enseñar a dominar. Es importante ser conscientes de que, aunque no se puede evitar el mundo digital —ni tenemos por qué, ya que perderíamos algo



muy valioso— sí se puede gestionar su uso de una manera sana. Es necesario enseñar cuándo se debe parar, a elegir bien los contenidos, a realizar un autocuidado personal y emocional, de manera que ellos lo conviertan en hábitos sanos y autónomos porque si no, con el tiempo, serán vulnerables y nosotros no podemos controlar su futuro. Tienen que ser ellos los que, a la larga, se protejan a sí mismos.

## Ser referencia para ellos

Las personas educamos, en primer lugar, con lo que somos. Nuestros niños y niñas aprenden de su relación con nosotros más allá de lo que nosotros decimos o proponemos. Eso nos convierte en modelos y, por esa razón, tenemos que ser conscientes de que a nosotros el mundo digital también nos influye y tenemos que manejar su uso de una manera responsable sin dejar de vivir todas las cosas que consideramos esenciales más allá de las pantallas.

Ese ser modelo en cómo nos relacionamos con lo digital tiene su lugar en varios aspectos, pero los más significativos son:

- Que vean que somos capaces de saber cuándo encender y apagar las pantallas, de posponer su uso, de decidir sobre nuestra atención, de actuar de forma prudente y segura.
- Que vean los buenos usos que hacemos con las pantallas, que perciban que las utilizamos para comunicarnos, que creamos con ellas, que buscamos y disfrutamos las cosas que merecen la pena y otras las apartamos porque no son tan interesantes.



## CAMINANDO JUNTOS

### ENTRE TODOS NOS ENSEÑAMOS

Una de las experiencias más interesantes, provechosas y bonitas (por qué no decirlo) que he vivido fue la de la planificación, preparación y actuación de unas charlas-taller de alumnos de 4.º de la ESO y de 1.º y 2.º de bachillerato dirigidas a las familias para hablarles de los peligros y bondades de Internet y lo digital, contando sus experiencias y reflexiones para después debatirlas entre todos. No hay nada mejor que cambiar papeles para empatizar, elaborar y profundizar.

La otra, la que siempre agradezco, es la de cualquier momento de encuentro entre padres y educadores. Charlas, escuelas de padres, tutorías grupales, cafés-coloquios, cualquiera sirve. Los momentos de compartir son una de las grandes necesidades y soluciones. Relacionarnos es una de las herramientas más poderosas que tenemos. Solo el hecho de compartir, expresar, buscar juntos hipótesis, soluciones y esperanzas merece la pena el esfuerzo. Solo hay una sugerencia importante: que, siempre que se pueda, sean presenciales.

- Que vean que buscamos tener criterio sobre la información que manejamos, que bebemos de distintas fuentes, que contextualizamos las noticias, que dedicamos tiempo a pensar y elaborar lo aprendido.
- Que sientan que vivimos muchas otras cosas “desenchufadas” que dan sentido a nuestro proyecto de vida y que eso nos llena de una manera completa.

### Proteger, proporcionar seguridad

Lo primero siempre es crear un marco de seguridad de mínimos y en este mundo es algo extremadamente necesario. Nuestros hijos van aprendiendo el autocontrol necesario a través de un proceso que lleva mucho tiempo. Por eso, es importante que nosotros tomemos decisiones de control y protección y, aunque cueste su incompreensión y resistencia, las llevemos a cabo.

Es importante limitar el uso y contenido de las pantallas en función de la edad:

- No es conveniente que los pequeños accedan a lo digital hasta que no estén preparados, ya que está demostrado que el consumo precoz influye directamente en el uso abundante y frecuente en edades posteriores, además de que puede disminuir algunos aprendizajes que es necesario que adquieran en ese periodo.
- Y cuando van creciendo, hay que dosificar progresivamente su uso en los momentos de ocio. Según se recoge en las cifras actuales, este se ha disparado y cada vez es mayor el tiempo

de consumo de lo digital por parte de nuestros niños y adolescentes y esto supone un factor de riesgo socioemocional cada vez más grave.

- Y, respecto a esto, es necesario y muy positivo que se expliquen los motivos de los límites que se establecen planteándolos no como un castigo, sino como una exigencia positiva para su desarrollo sano.
- Y, muy importante, hay comportamientos de autoprotección que debemos enseñar desde los primeros momentos. Igual que nuestros hijos saben que no deben irse con nadie que no conozcan o dar determinada información a extraños en la vida real, tendrían que tener muy claro desde pequeños que no deben exponer su intimidad, no dar datos personales, no abrirse a desconocidos, etc.

### Estar cerca. Generar un clima de confianza familiar

Nunca sabemos cuándo nuestros hijos e hijas van a necesitar nuestra ayuda y esos momentos ocurren de imprevisto. Por lo tanto, es necesario que abramos y mantengamos abierta la puerta de la confianza para que, cuando llegue ese momento, cuenten con nosotros.

Y para ello es importante que sientan que pueden contar con nosotros, que podemos llegar a entenderlos sin despreciar o minusvalorar las cosas que para ellos son importantes.

Así que, aunque no nos atraigan muchos de sus comportamientos o de las cosas que son parte de su vida, si son importantes para ellos es esencial que los acojamos y compartamos. Hay que dar paseos por los mundos de Instagram o TikTok, hay que ver (y comentar) con ellos a sus *influencers* (porque de verdad los influyen) y así sentirán que compartimos y entendemos su mundo sin estar en contra y estaremos cerca cuando nos necesiten.

### Asegurar las alternativas

Este es el botón clave para controlar el apego a lo digital: asegurar lo que es necesario para desarrollarse bien y poner



tope, desde ese planteamiento, al tsunami digital que nos invade.

No se puede competir con algo tan atractivo e inmediato, de tan fácil acceso y con tanto enganche si no se trabaja al mismo tiempo en que, en nuestros hijos, prendan alternativas más necesarias y enriquecedoras para el desarrollo de la mente y la personalidad.

No podemos limitarnos a poner límites si los dejamos "en vacío". Solo cubriendo sus necesidades de verdad de manera adecuada pueden estar protegidos por ellos mismos porque así serán menos vulnerables a los excesos, ya que tendrán una adecuada autoestima y la capacidad de sentirse bien con su realidad, con sus hijos y con ellos mismos.

Los límites de tiempo de uso de las pantallas deben asegurar los tiempos necesarios para que se puedan realizar las actividades que nosotros creemos que son esenciales para su desarrollo.

Entre las experiencias más importantes que hay que asegurar y cuidar están:

- El sueño. Aunque parezca algo muy obvio, el hecho de que es necesario dormir lo suficiente no se respeta con la gravedad que supone. Es esencial preservar las horas de sueño suficientes para estar bien.
- El deporte. No podemos dejar de desarrollar el ejercicio físico y todo lo que

conlleva porque es básico para la salud física, pero también para la psicológica.

- Las relaciones. Crear una red social, aprender quién eres desde los vínculos que estableces, compartir tus experiencias con modelos diversos de manera presencial es imprescindible para llegar a ser una persona sana y completa.
- La lectura. Apegarse a la lectura e integrarla en la vida es uno de los mejores hábitos para afrontar el futuro y estar preparados para vivir y dar sentido a la vida.
- La naturaleza. Otra relación que es necesaria desarrollar para estar bien y que trae consigo verdaderos avances en lo personal, emocional y neurocognitivo cuando la experimentamos.
- Lo artístico. El crear, el hacer con las manos, el realizar pequeños proyectos que nos hagan vivir la motivación de logro, el sentirnos orgullosos con nosotros mismos mientras aprendemos.
- El silencio. Poder estar a gusto con nosotros mismos, explorar nuestra interioridad y dar lugar a la metacognición, a la reflexión, a conocernos sin la presencia de otros estímulos.

Y, sí, sé que es difícil conquistar estos apegos y que la tendencia de los chicos y chicas es a veces muy complicada,



**Asegurar las alternativas:  
este es el botón clave para  
controlar el apego a lo digital,  
asegurar lo que es necesario  
para desarrollarse bien**

pero ahí es donde nosotros tenemos la responsabilidad de actuar y forzar adecuadamente su comportamiento para que estén el tiempo necesario para que se enganchen a otras referencias, para que establezcan vínculos sanos y profundos con muchas personas, actividades y espacios y que puedan desarrollar hábitos sanos y encontrar sus gustos y vocaciones. Desde la perspectiva terapéutica es esencial invertir en estos momentos para no lamentarnos más adelante.

 **PARA SABER MÁS**

DESMURGUET, M. (2020). *La fábrica de cretinos digitales. Los peligros de las pantallas para nuestros hijos*. Península.

NÚÑEZ LADEVÉZE, L. Y TORRECILLAS, T. (2016). *Autoridad familiar y competencia digital: Investigación sobre la autoridad doméstica en la sociedad digital*. Doxa - Universitat.

PALLADINO, L. J. (2015). *Educar en la era de la dispersión digital*. Alba editorial.

### Colaborar

Por último, no hay que olvidar que es necesario colaborar con nuestra “red social educativa”, la comunidad que formamos las familias y educadores para aprender, pero también para enseñar. Solo si estamos conectados de cerca, con una buena comunicación y nuestro mensaje de fondo es común y coherente, conseguiremos acompañar bien.

### Conclusiones

Nos enfrentamos a un reto apasionante y lleno de oportunidades y tenemos que estar a la altura.

Debemos reflexionar y compartir entre nosotros y con los educadores.


Tenemos que aprender a vivir nosotros una relación sana y plena con el mundo digital.

Es nuestra obligación, mientras van creciendo, proteger e ir limitando y mediando el acceso de nuestros hijos a las pantallas.

Hemos de compartir este mundo con ellos y estar cerca para poder acompañarlos y cuidarlos y que confíen en nosotros cuando lo necesiten.

Además, no podemos dejar de centrarnos en las actividades y experiencias que creemos que deben vivir y estas hay que tenerlas claras y buscar los escenarios, tiempos y cómplices necesarios para que se realicen.

Si somos capaces de conseguir todo esto, ellos podrán aprovechar todas las oportunidades que trae la competencia digital de una manera integral y sana •

 **HEMOS HABLADO DE**

**Educación familiar; digitalización; acompañamiento; competencia digital.**

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en mayo de 2022, revisado y aceptado en octubre de 2022.