



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☏-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☏-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Jueves, 17. diciembre 2020

Nativos digitales – ¿La generación perdida? – Parte I de II

Las personas jóvenes nacidas después de 1980 con frecuencia son mencionadas como “*nativos digitales*” en la literatura académica, debido a que crecieron con computadores y la Internet así como otras generaciones lo hicieron en forma natural con el agua, la electricidad y más tarde la televisión.¹⁾ «El término *nativo digital* se deriva del término hablante nativo e ilustra el hecho de que uno ha aprendido y dominado su lengua materna de manera diferente y en forma más intensa que por ejemplo un idioma extranjero. Uno piensa y sueña en la lengua materna y ha adoptado la cosmovisión que conlleva sin ninguna crítica, uno es parte de esta cultura.»(Jones, Christian: Students, the net generation and digital natives. In: Thomas M(Ed.): Deconstructing digital natives, 30-45, Routledge, New York)) Esto explica por qué la gente joven parece moverse en forma tan alegre y natural en el mundo digital y parece tener su hogar en el mundo moderno de la tecnología de la información.

En el 2011, el científico Chris Jones publicó una visión general de la ya enorme magnitud del promedio de las actividades en línea de un nativo digital de 21 años de edad (basado en una encuesta del 2008): En su vida hasta la fecha, él ha enviado o recibido un total de cerca de 250.000 correos electrónicos o mensajes de texto (SMS), pasado 10.000 horas en su teléfono celular, jugado 5.000 horas de juegos de vídeo y pasado 3.500 horas en las redes sociales.²⁾

El reconocido investigador del cerebro profesor catedrático universitario Manfred Spitzer de Ulm agrega **que durante su rutina diaria, los jóvenes están en línea casi el día entero**. Por ejemplo ellos son despertados por sus teléfonos celulares; revisan sus correos electrónicos y el clima con el fin de vestirse adecuadamente, permanecen en

contacto con amigos y familia por texto, correo electrónico o redes sociales; escuchan música durante varias horas al día y se permiten entonces ser susurrados al dormir por el iPod a las 11 p.m. cuando escriben el último WhatsApp. Pero lo especial es que esto sucede simultáneamente con otras actividades: televisión, lecciones, tareas, comiendo e incluso reuniéndose con amigos. ¿¡Los perfectos multitareas!?



Un uso moderado de los medios de comunicación de pantalla

Qué puede hacerse para dirigir y canalizar adecuadamente este “estilo de vida” extendido ahora ampliamente entre los adolescentes, y su efectos asociados, a largo plazo. De ningún modo se trata de condenar o satanizar el desarrollo de los medios de comunicación que pueden tener muchos aspectos positivos para los niños y padres si se siguen algunas reglas. El objetivo es ayudar a los padres a desarrollar una fuerte actitud interna hacia el consumo de los medios comunicación de pantalla de sus hijos y apoyar y acompañar a sus hijos en el aprendizaje de como lidiar con estos medios de comunicación con moderación.

El educador alemán de medios de comunicación Winfried Brüning y su esposa, e ilustradora Astrid Brüning, han trabajado en el tema de los “medios digitales” durante muchos años y han investigado intensamente la literatura y los estudios especializados. Sobre la base de su investigación y sus propias observaciones, hechas en el curso de su trabajo con niños y jóvenes y como padres de dos niños amantes de los medios de comunicación han desarrollado un “programa de protección neuronal” para la nueva

generación y sus cerebros en desarrollo³⁾



El objetivo de su trabajo es poner todos los hallazgos y modelos de la influencia de los medios de comunicación digitales sobre los cerebros en desarrollo de los jóvenes en un lenguaje comprensible. Además, ellos quieren ofrecer un concepto práctico y comprensible que ayude a los padres a hacer frente a las demandas de la educación en la era digital. Uno de tales conceptos es la imagen de la escala de dos mundos.⁴⁾

Los dos mundos de los *nativos digitales*

Los jóvenes crecen en dos mundos. Por un lado, existe un mundo llamado real en el cual ellos van a la escuela, juegan fútbol, balonmano o ajedrez, con sus amigos en un club, tocan música, montan a caballo, cuidan a su mascota, bailan, practican ballet o hip-hop o simplemente pasan el rato juntos, intercambian ideas y se “relajan”. El otro mundo en el cual se mueven cada vez con más tiempo y con aparente tranquilidad, es el mundo virtual. Consiste de juegos de vídeo, ver series, oír música, hallar contenidos en los buscadores, comprar en línea, hablar con amigos y seguir a influenciadores en canales “relevantes” en línea.

El educador de medios de comunicación Brüning recomienda ahora equilibrar estos dos mundos, lo que significa que la experiencia digital debe contrarrestarse con la experiencia real. La “regla general” de la escala de dos mundos es –

- **Si un niño de escuela primaria pasa 10 minutos en la pantalla, él o ella debe equilibrar este tiempo con 30 minutos de experiencia real, por ejemplo jugando en la naturaleza, haciendo obras manuales, deportes etc.**
- **Para los niños en la escuela secundaria hasta la edad de 18 años, se recomienda que 10 minutos en la pantalla, sean compensados con 20 minutos de movimiento en el exterior o alguna otra forma de compensación en el mundo llamado real.**

La “clase de pensamiento real” y las “ventanas del tiempo” del desarrollo del cerebro

Es importante conocer acerca de las características del cerebro humano y las condiciones bajo las cuales los cerebros de nuestros niños pueden desarrollarse mejor. La “clase de pensamiento real” se refiere al pensamiento en red. Para que esto suceda en absoluto, la “ventana del tiempo” de la primera infancia en particular es de crucial importancia.



Una “máquina del pensamiento” del niño todavía tiene que ser puesta en movimiento, ej, debe asegurarse de que muchas de sus neuronas se transformen en “creadoras de conocimiento”. Para que esto suceda, **es esencial que los niños tengan numerosas experiencias con todos sus sentidos, especialmente en sus primeros siete años de vida.** Estas experiencias se almacenan en las células nerviosas (neuronas) y la información luego pasa de la memoria de trabajo directamente a la memoria de largo plazo.

Las experiencias con tantos sentidos como sea posible (olfato, gusto, vista, oído, tacto/sentir, sentido del equilibrio y del movimiento...) Son la base para el hecho de que numerosas huellas de memoria sean puestas en los niños y que muchas unidades de información sean transferidas de la memoria de trabajo (o memoria de corto plazo) a (la memoria de largo plazo) donde son almacenadas y firmemente ancladas en las células nerviosas (neuronas). Entre más sentidos contribuyan con su información, ej, con una cereza al recopilar impresiones sensoriales como el rojo (sentido de la vista), dulce (sentido del gusto) superficie suave, interior blando, núcleo duro (sentido del tacto), más precisamente la descripción de la cereza es anclada en el cerebro, porque las neuronas son jugadoras en equipo ...

Las numerosas conexiones neuronales y redes que emergen de ésta forman una base estable, a la cual una persona puede luego recurrir a lo largo de su vida y a la cual puede ‘acoplarse’ en cualquier momento con nuevas experiencias. Esto sienta las bases para el pensamiento en red o la “clase de pensamiento real”.

Sin embargo, las neuronas que no se usan en esta “ventana del tiempo” de la infancia, que están, por así decirlo, “desempleadas” debido a la pérdida o a la falta de experiencias y de las experiencias e impresiones sensoriales asociadas, mueren de

nuevo. Un niño cuyas extensas partes del área del cerebro han permanecido sin usar, y quien en consecuencia no ha podido construir una base integral, tendrá dificultades durante toda su vida para ponerse al día y para compensar esto.

A pesar de sus padres, los niños incluso voluntariamente prefieren los “mágicos” medios de comunicación de pantalla que les encantan a las aventuras en la naturaleza, en el campo de fútbol y los encuentros con los amigos. **Los medios de comunicación están por lo tanto en directa competencia con la experiencia con todos los sentidos, lo cual perjudica fuertemente el desarrollo saludable del cerebro de los niños.** Porque tan pronto como los niños se sientan al frente de una pantalla, sólo los dos sentidos de la vista y el oído son usados. Los otros tres sentidos, es decir los sentidos del olfato, el tacto y el gusto son omitidos.



Debido a que los “niños de los medios de comunicación de pantalla”, quienes crecen en un hogar con consolas de juego y teléfonos inteligentes en la fase sensitiva del desarrollo del cerebro o con tabletas entretenidos por éstas en las guarderías y que por lo tanto a menudo sólo tienen dos sentidos abordados y activados, la base para el almacenamiento de experiencias sensoriales y datos asociados en la memoria a

largo plazo es por lo tanto significativamente inferior que en los niños que pueden usar sus cinco sentidos como jugadores en equipo. **Si un niño juega predominantemente en forma real tiene la posibilidad de activar en forma exitosa hasta 60.000 millones de neuronas para el comienzo de la escuela primaria, luego los niños de los medios de comunicación de pantalla sólo pueden activar 30.000 millones de neuronas.** Por lo tanto no es de sorprenderse que los niños que usan los medios de comunicación basados en la pantalla tiendan a tener cerebros estructurados en forma más simple y por lo tanto alcanzan sus límites más rápidamente luego en la escuela y en el trabajo.

«La competencia digital” es una ilusión

«Un niño tiene que tocar cosas, tiene que aprender a manipular las cosas. Y cuando los niños van a la escuela hoy en día y ya no pueden sostener un bolígrafo debido a que sólo han estado ocupados borrando sobre una superficie de vidrio y no han entrenado sus manos adecuadamente de alguna manera, ya sea sensorial o de motricidad, luego ellos tienen una desventaja, y grandes inconvenientes. **Estamos criando una generación de**

personas con discapacidad, permitanme decirlo en forma tan drástica. Cuanto más juegos de dedos ellos hagan en el jardín infantil mejor estarán a los 20 años en matemáticas porque los números van al cerebro por medio de los dedos y su complejo uso. **Si sólo limpian como niños de guardería, su carrera terminará como especialistas en limpieza.** Ustedes simplemente no deben hacer eso, dice el profesor psiquiatra y neurocientífico alemán Manfred Spitzer en una entrevista de radio sobre el uso temprano de los medios de comunicación digitales en la guardería y en las escuelas de primaria.⁵⁾

Al preguntársele acerca del argumento de la “competencia digital” a ser lograda por la generación más joven, el cual ha sido mencionado por numerosos defensores de los medios de comunicación, Spitzer dice: «ustedes no pueden hablarle a un niño de tres años de edad acerca de los caramelos y decirle, hola, aquí hay un motón de caramelos, ahora encárguese de estos en forma responsable. Eso no tiene sentido. No pueden decirle idioteces a un niño púber que está justo empezando a pensar y a sentir empatía por toda clase de cosas: “Usen su teléfono inteligente, pero sólo en una forma muy responsable. Hace 100.000 años, cuando dos personas luchaban o se apareaban detrás del matorral, todos miraban. Sabemos como los humanos nos comportamos, y el **sexo y el crimen son aún el principal contenido de la Internet** y por supuesto ustedes pueden usar la Internet en su teléfono inteligente. Los de 14 años de edad son como los niños de tres años que les gustan los dulces, debido a que hace 100.000 años, aquellos que no comían tanta fruta dulce como fuera posible mientras estaba disponible eran muertos por la siguiente hambruna. Por eso los niños de tres años son insensibles al sabor del dulce, y pueden comer la cantidad de caramelos que harían a los adultos sentirse enfermos.

Como el Professor Spitzer señala, los niños y los jóvenes simplemente no pueden permitírseles que tomen sus propias decisiones debido a que aún no están a la altura para la tarea en términos de edad y madurez. Esto también es probado por el estudio BLIKK (2019 dirigido por pediatras, el cual demuestra que los jóvenes de 13 años se sienten abrumados por el teléfono inteligente y rápidamente pierden control sobre éste debido a que han **probado propiedades adictivas**. El Profesor Spitzer: «En Corea, más del 30 por ciento son adictos; [en Alemania] tenemos el ocho por ciento. No podemos decir, “Encárguese de esto”.

Consejo para el uso razonable de los medios de comunicación digitales

El principal objetivo del proyecto “BLIKK Media” (BLIKK: alemán: **Bewältigen**=esp. lidiar,

alemán:Lernen=esp. aprender;alemán: Intelligenz=esp. inteligencia, alemán:Kompetenz=esp. competencia, alemán: Kommunikation=esp. comunicación) es limitar el consumo de medios de comunicación de pantalla a un periodo limitado de tiempo y mostrar a los niños la alegría de experimentar el mundo llamado real y la interacción real con amigos con todos sus sentidos. **Porque anclados en la realidad, los niños y jóvenes más tarde podrán lidiar con los mundos de los medios de comunicación en una forma más autodeterminada.**⁶⁾

Los padres deben por lo tanto asegurarse de que sus hijos tengan abundantes oportunidades para tener experiencias reales. Existen muchas posibilidades: hacer un álbum de flores de plantas durante las estaciones, aprender a cocinar para la familia con la ayuda de un libro de cocina para niños, hacer decoraciones estacionales con materiales naturales, inscribirse en un curso de alfarería, disfrutar de las estaciones con todos los sentidos: construir un muñeco de nieve y un iglú en el invierno, ir a nadar en la piscina, al río, al lago en verano, pescar, dormir en tiendas de campaña o al aire libre (en un jardín seguro), hacer un recorrido en bicicleta por un bosque local o por los alrededores, hacer senderismo en las montañas, tomar un curso de astronomía y hacer sus propias observaciones del cielo en la noche, oír el canto de las aves, aprender a tejer, hacer ganchillo y coser, tomar un curso de esquí o natación, obtener kits de artesanías y ser creativos, trabajar con arcilla de modelar.

Un folleto de BLIKK le da a los padres los siguientes valiosos consejos adicionales para cruzar con seguridad la jungla de los medios de comunicación y para usar los medios de comunicación digitales en forma sensata:

SÉ CUIDADOSO CON LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- ✓ Hazte consciente. Eres un modelo para tu hijo; él o ella te imitará.
- ✓ Utiliza el equipo técnico tú mismo en una forma orientada a un objetivo y no por aburrimiento.
- ✓ Come sin los medios de comunicación de pantalla y úselos cuando no estés comiendo.
- ✓ Permítete un sueño saludable. Los rituales del sueño libres de pantallas y las alcobas libres de pantallas son necesarias para esto.

DA PASO A LA REALIDAD ANTES QUE A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- ✓ Capacítate y capacita a tus hijos para tener experiencias reales con otras personas y con todos tus sentidos.

- ✓ Habla con tu hijo y escucha cuidadosamente.
- ✓ Permite que tu hijo sea creativo al darle pocas instrucciones.
- ✓ Evita los medios de comunicación de pantalla para niños menores de tres años de edad.
- ✓ En tu tiempo libre, asegúrate de pasar más tiempo moviéndote que al frente de una pantalla.

PRIMERAS EXPERIENCIAS CINEMATOGRAFICAS (TV/EN LINEA)

- ✓ Acompaña a tu hijo en sus experiencias cinematográficas: interrumpa al comienzo con preguntas, conversa con los niños acerca de lo que ellos han visto.
- ✓ Elige programas de televisión tranquilos, apropiados para la edad y sin violencia. No dejes el control remoto a tus hijos.
- ✓ Haz uso del corte de comerciales. Apaga el sonido.

INTERNET Y EDUCACIÓN

- ✓ Asegúrate de que tus hijos tengan educación sexual antes de que él o ella la obtenga de la Internet.
- ✓ Habla con tu hijo acerca de la privacidad, las redes sociales, la violencia, la pornografía, los juegos de apuestas. Empieza antes de que le des a tu hijo su propio acceso a Internet.
- ✓ También haz que tu hijo te muestre y explique en lo que él o ella está interesado de la Internet.

UTILIZA LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN DE PANTALLA DENTRO DE LOS LÍMITES DE EDAD APROPIADA

- ✓ Establece reglas claras y limita el uso del tiempo de los medios de comunicación de pantalla antes de encenderlos.
- ✓ Cumple con las restricciones de edad en los juegos de computador películas y redes sociales.
- ✓ Discute la reglas claras con tu hijo sobre cómo usar el teléfono inteligente, por ejemplo al firmar un contrato de uso de un teléfono móvil.
- ✓ Asegúrate de que tu niño cumpla con las reglas sobre los teléfonos móviles en la escuela.

NO UTILICES LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN DE PANTALLA COMO AYUDAS EDUCATIVAS

✓ ¡No uses los medios de comunicación de pantalla como recompensa, castigo o para tranquilizar!

SIN UN CORDÓN UMBILICAL ELECTRÓNICO

- ✓ Permite que tú y tu hijo sean inalcanzables, también.
- ✓ Anima a tu hijo a permanecer independiente del teléfono inteligente.
- ✓ Apoya la comunicación sin aparatos electrónicos.
- ✓ Planifica un tiempo de Desintoxicación Digital de la familia

Date y da a tu familia un día o noche de Desintoxicación Digital, en otras palabras, una “desintoxicación” de corto término de todo lo digital (sin teléfono inteligente, tableta, YouTube, WhatsApp, Instagram, ni redes sociales). Según un reciente estudio por Bitkom Research ⁷⁾, uno de cada 10 ciudadanos alemanes de 16 años de edad y más (11 por ciento) ha planeado una desintoxicación digital para el 2020. El año aún no ha terminado

...

¡Únete, apaga tu computador y disfruta el tiempo con tus seres amados, familia y amigos, “frente a frente” en el mundo real!

Fin de la parte I – continuará

References

- 1 Spitzer, Manfred: Digital Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen; Droemer Verlag, Munich 2012, 204
- 2 Cf. Spitzer, Manfred: Digitale Demenz, 204
- 3 <https://www.brueuning-film.de/filme/zwischen-zwei-welten.html>,(last accessed on 9.11.2020)
- 4 Film: Zwischen Zwei Welten – Kinder im medialen Zeitalter, BRÜNING FILM edition 2020
- 5 Deutschlandfunk: „Psychiater: Wenn Kinder nur wischen, haben sie einen Nachteil” from 08.03.2018; an interview by Tobias Armbrüster with Manfred Spitzer https://www.deutschlandfunk.de/digitales-kl-assenzimmer-psychiater-wenn-kinder-nur-wischen.694.de.html?dram:article_id=412480 (last accessed on 9.11.2020)
- 6 <https://www.stiftung-kind-und-jugend.de/projekte/blick-studie/> last accessed on 9.11.2020)
- 7 <https://unternehmer.de/studie/240179-digital-detox-studie>

Publicado el Jueves, 17. diciembre 2020 en las categorías Salud, Microondas y Comunicaciones móviles, Jóvenes y Móviles, Internet y Redes Sociales

<https://www.naturalscience.org/es/news/2020/12/nativos-digitales-la-generacion-perdida-parte-i-de-ii/>