

NOCHE ONLINE... UN ESTUDIO SOBRE USO NOCTURNO DE INTERNET Y EL TELÉFONO MÓVIL POR PARTE DE LOS JÓVENES NAVARROS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

Raúl Santiago Campión
Profesor de Educación en la UNED de Tudela
Fernando García Fernández
Director Pedagógico del Foro Generaciones Interactivas

INTRODUCCIÓN

Si el siglo XV fue testigo de la revolucionaria aparición de la imprenta, el XXI lo es de la espectacular proliferación de "pantallas". Ahora bien, si la letra impresa tardó varios siglos en popularizarse, los bits lo han inundado todo sin apenas darnos tiempo para pensar en lo que nos está pasando: la tecnología avanza más rápido que nuestra capacidad para asimilarla. En el centro de este huracán tecnológico, aparecen los menores de edad como el público que más rápidamente se adapta al cambio.

Diversos estudios permiten conocer, con profundidad y rigor, el impacto y la penetración en nuestro país de pantallas como Internet, teléfonos móviles, videojuegos, etc. Así, en los hogares españoles es más común tener cuatro ordenadores que ninguno, aunque lo más habitual es disponer de dos o tres, de los cuáles, al menos uno está conectado a Internet. Lo normal es que haya varios teléfonos móviles y diversos dispositivos para jugar con videojuegos. Cámaras de video y fotografía digitales, reproductores de música en los más variados formatos, DVD y el cine en casa. Todo ello mientras se mantiene la presencia de la más antigua de las pantallas, la del televisor, no en vano, se cuentan dos o tres por hogar, siendo tan frecuente tener cuatro como uno.

Partiendo de estos datos globales sobre uso de las pantallas entre los menores se vislumbran varias realidades. Por un lado, la evidente preferencia de los menores hacia estos medios, por otro la aparición de nuevas cuestiones educativas no explicable desde la tradición científica.

Tal como afirma Bofarull¹, la Bedroom Culture es un fenómeno indiscutible en la vida de muchos adolescentes. La habitación constituye su espacio vital, íntimo y propio. No es un fenómeno novedoso, pero la presencia y disponibilidad de pantallas permiten ahora construir ese espacio de una forma distinta: un lugar de aislamiento para conectar con el mundo de iguales, para jugar en red, para navegar por Internet, etc. En este sentido, uno de cada cuatro menores de edad reconoce tener un ordenador en su propia habitación. A esto hay que añadir que aunque el móvil no sea utilizado únicamente en la habitación, sus características crean un espacio único, individual e íntimo entre la pantalla y el usuario. En este sentido, los menores mantienen el móvil operativo mientras estudian o hacen la tarea en su habitación o cuarto de estudio, lo que les permite estar conectados con sus compañeros y amigos. Muchos reciben mensajes o llamadas cuando están en la cama.

La “tvgeneration” ha dado paso a la Generación Interactiva: los niños y adolescentes de hoy, de la mano de la tecnología, están modificando los modos de comunicarse, estudiar y, sobre todo, relacionarse.

En la actualidad, es indudable la influencia de la tecnología y los medios de comunicación sobre niños y jóvenes. De este fenómeno surgen muchos interrogantes, algunos de los cuáles pretendemos responder en este estudio: ¿hay muchos adolescentes que tengan ordenador en su dormitorio?, ¿cuántos pueden ver la televisión desde la cama?, ¿apagan el teléfono móvil cuando están en casa o este sigue operativo incluso por la noche?

Todas estas cuestiones son la antesala de la principal pregunta que nos hacemos con esta investigación: si asumimos que se está produciendo el uso de la tecnología dentro de la habitación del adolescente y que esto puede restarle tiempo de descanso nocturno, ¿tendrá este hecho alguna influencia en su rendimiento escolar?

Para darles respuesta se utilizarán los datos del estudio que Civértice llevó a cabo en Navarra durante el año 2006, y que cristalizaron en el informe “De la TV a Internet: un estudio sobre el uso de las pantallas”, publicado por el Gobierno de Navarra en el año 2008.²

Para realizarlo, se puso al alcance de los centros educativos navarros invitados una herramienta con la que se obtuvo la información precisa.

¹ Bofarull, I., Ocio y tiempo libre: un reto para la familia, EUNSA, Madrid, 2005, p.45.

² Bingué, X., Sádaba, Ch., García, F. y González, D., *De la TV a Internet. Un estudio sobre el uso de las pantallas*, Gobierno de Navarra, Instituto Navarro de la Juventud, Pamplona, 2008.

Así, se diseñó un cuestionario online –en castellano y euskera- que permitió verificar qué pantallas manejan, cómo lo hacen, para qué las utilizan y cómo influyen en su vida familiar y escolar. La recogida de datos se realizó desde las aulas de informática de los propios centros educativos. Esta informatización permitió, como en otras investigaciones vía Internet, la grabación automática e inmediata de los datos. Algunos de ellos son los que emplearemos para elaborar este estudio.

LA MITAD DE LOS JÓVENES DUERME DOS HORAS MENOS DE LO PRECISO PARA UN BUEN DESARROLLO Y RENDIMIENTO³

Las necesidades de sueño varían a lo largo de la vida, pero en la adolescencia son especialmente elevadas, ya que durante el sueño se producen procesos relacionados con el desarrollo del adolescente, como la regeneración neuronal y la secreción de la hormona del crecimiento. "Los jóvenes deberían dormir entre nueve y nueve horas y media diarias, pero la mitad de ellos duermen el 20% menos. Esto les coloca en una situación de déficit crónico de sueño", explica Diego García-Borreguero, jefe de la unidad del sueño de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid.

Los numerosos estímulos que bombardean sus mentes y las crecientes exigencias extraescolares mantienen a los jóvenes despiertos hasta medianoche. A la mañana siguiente se tienen que levantar a las siete para estar listos a las ocho, cuando el colegio abra sus puertas. Eso deja un resultado de unas siete horas de sueño, claramente alejadas de las nueve recomendadas.

"Creemos que los cambios producidos en los últimos años en el uso del tiempo libre de forma inadecuada, con un consumo excesivo de televisión y videojuegos, son los responsables directos de ese desajuste. Sólo hay dos caminos: o retrasar el horario escolar matinal o que la familia y la sociedad cambien los hábitos de los jóvenes", sentencia Germán Castellano, presidente de la Sociedad Española de Medicina del Adolescente y pediatra en el Centro de Salud La Vega de Torrelavega (Cantabria).

Al descenso del rendimiento académico se añaden los problemas de hiperactividad, los cambios en el estado de ánimo (tristeza, irritabilidad y

³ Obtenido y resumido de:

cólera), la dificultad para controlar las emociones, el aumento de la impulsividad y el incremento de los accidentes de tráfico. De ahí que algunos expertos recomienden retrasar la hora de inicio de la jornada escolar, "nunca antes de las nueve de la mañana", según Rosa Peraita, directora de la unidad de trastornos del sueño del hospital Gregorio Marañón de Madrid. Para otros profesionales, la medida no atajaría la causa profunda de las alteraciones del sueño en los adolescentes: la propagación de unos malos hábitos a la hora de dormir. "Con la transición de la infancia a la adolescencia los padres parecen cambiar la manera en que ejercen su influencia sobre los patrones de sueño de sus hijos, particularmente durante los días de colegio", aseguran los autores del informe *Excesiva somnolencia en adolescentes y jóvenes adultos: causas, consecuencias y estrategias de tratamiento*, elaborado por la Academia Americana de Pediatría y el Centro Nacional para la Investigación en las Alteraciones del Sueño. Según un estudio llevado a cabo en EE UU y citado en el informe, sólo el 5% de los estudiantes consultados tenían una hora de acostarse fijada por sus padres.

Para Germán Castellano, presidente de la Sociedad Española de Medicina del Adolescente, el papel de los padres es clave. "Deben hacer una educación afectiva, compartida y responsable, huyendo de la sobreprotección y sabiendo que los niños y los adolescentes necesitan normas y límites", explica Castellano. "Actualmente, el 43% de los padres rehuye y no comenta con sus hijos problemas diarios de todo tipo, incluido el de los horarios. Y no lo hacen por miedo a enfrentarse a sus hijos y porque no saben cómo abordarlos".

Un reciente trabajo⁴, apunta estos datos: Los días laborables, los adolescentes se acuestan en promedio a las 23h. 17 m. y se levantan a las 7h. 46 m. (tiempo medio = 8h 18m) y los fines de semana se acuestan a las 1h. 02m. y se levantan a las 10h. 42m. (tiempo = 9h 40m). El 45,4% declara dormir mal la noche del domingo al lunes. El promedio de asignaturas suspendidas es mayor en los adolescentes con queja de sueño (2,28 frente a 1,91; $p=0,04$), los que se levantan cansados (2,17 frente a 1,97; $p=0,048$) y los que tienen somnolencia diurna (2,17 frente a 1,75; $p=0,004$).

Esta investigadora concluye que el horario escolar trae consigo una deuda de sueño durante la semana que se recupera parcialmente el fin de semana. En los fines de semana se produce una ruptura en los hábitos de

⁴ *"Hábitos de sueño y problemas relacionados con el sueño en adolescentes: relación con el rendimiento escolar"*, Dra. María Ángeles García Jiménez, disponible en <http://www.hospes.es/suenos/premio1.html>

sueño de los adolescentes. Los adolescentes con problemas relacionados con el sueño muestran peor rendimiento escolar.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Los objetivos concretos de la investigación serán los cuatro siguientes:

1. Conocer con mayor detalle los hábitos de los jóvenes navarros en lo que se refiere al uso de la tecnología, especialmente durante la noche.
2. Aislar las variables concretas que nos permitan identificar estos hábitos. Para ello se utilizarán parte de los datos del estudio mencionado anteriormente.
3. Relacionar los datos derivados del análisis de estas variables con otros relacionados con el rendimiento académico, con objeto de conocer su posible influencia.

Tras el estudio y análisis de los datos, se redactarán unas conclusiones que sirvan como base para un tríptico, folleto o similar, con recomendaciones para los adolescentes y sus familias sobre la importancia del adecuado uso de estas tecnologías.

Los beneficios de ello serían:

- Para los adolescentes:
 - Aprender a hacer un uso correcto de las TIC en su tiempo de ocio y de aprendizaje.
 - Conocer los efectos de la falta de descanso en el rendimiento escolar.
- Para sus familias:
 - Conocer la realidad en el uso de las TIC por parte de sus hijos/as, especialmente durante la noche.
 - Tomar conciencia de la posible influencia en el rendimiento escolar.

- Para la sociedad:
 - Contar con jóvenes expertos en el uso de las TIC, tanto en lo referido a la destreza técnica como en la responsabilidad personal para hacer de ellas un uso adecuado.

DATOS GENERALES⁵

1- Descripción general de la población estudiada

La Comunidad Foral de Navarra contaba cuando se realizó el estudio con una población de 601.874 habitantes (INE 2006), donde el 50% son hombres y el 50% mujeres. Del total de la población, el 19%, es decir, 114.348 habitantes, estaban en edad escolar (de 0 a 18 años) y, de estos, los que hacen referencia al estudio (jóvenes de 10 a 18 años) suponían el 9,2%, es decir, 55.219 personas. En esta franja de edad, el 51,8% son varones y el 48,2% mujeres.

Según el Instituto de Estadística de Navarra la población escolarizada durante el curso 2005-2006 era de 108.422 alumnos, de los cuales un 39,2% pertenece a nuestro objeto de estudio (43.193 estudiantes).

2-Descripción general de la muestra

La muestra seleccionada la componen niños y jóvenes de entre 10 y 18 años residentes en Navarra que son alumnos de centros educativos de la Comunidad Foral. Para alcanzar la representatividad suficiente con un nivel de confianza del 95% y para un margen de error del 2,5%, la muestra necesaria es de 1.459 escolares.

En total 2.231 estudiantes de nueve centros educativos de toda Navarra realizaron la encuesta completa. De éstos, 1.211 fueron chicos (54,3%) y 1.020 (45,7%) chicas, con una distribución por cursos que se puede observar en la siguiente tabla.

⁵ Datos obtenidos de "De la TV a Internet: Un estudio sobre el uso de pantallas": © Gobierno de Navarra, Instituto de la juventud: Autores: Xavier Bringué, Charo Sádaba, Fernando García y Diana González.

NOCHES ONLINE... UN ESTUDIO SOBRE USO NOCTURNO DE INTERNET Y EL TELÉFONO MÓVIL POR PARTE DE LOS JÓVENES NAVARROS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

Población de 10 a 18 años referidas a 1 de enero de 2006			
Cursos	Porcentaje	Edad	Porcentaje
5º Primaria	10,7	10 años o menos	8,2
6º Primaria	11,3	11 años	11,1
1º ESO	15,8	12 años	13,9
2º ESO	18,2	13 años	16,3
3º ESO	14,7	14 años	15,9
4º ESO	12,1	15 años	12,7
1º Bachillerato	6,1	16 años	9,1
2º Bachillerato	5,3	17 años	6,4
Módulo grado medio	5,7	18 años o más	6,4

Los alumnos y alumnas que participaron en el estudio estaban escolarizados en tres centros públicos, un centro de formación profesional, una ikastola y cinco centros concertados.

3- Situación y estructura familiar

La mayoría de los encuestados vive con su padre y con su madre (98,4%). La familia más habitual entre los estudiantes navarros es la que tiene dos hijos (55,6%), seguida de lejos de las familias numerosas (30,4%) y por último las de hijo único (13,3%). Es reseñable que en el 8,5% de los casos los estudiantes viven además con un abuelo, por lo que conviven tres generaciones en el hogar.

Respecto a la situación laboral de la familia, la mayor parte de los padres son trabajadores, con un 32% de las respuestas afirmativas, o trabaja en el hogar, con un 24,4%. El 22,1% responden a la categoría 'titulado medio'. Por otro lado, la mayoría de las madres se encuentran en situación de desempleo (35,3%) o son trabajadoras (19,6%). Sólo el 18,3% de los padres o el 11,7% de las madres son 'titulados superiores'.

4- Ocio en el hogar

Si atendemos a las respuestas sobre 'qué les gustaría hacer hoy después de cenar', puede decirse que las pantallas ganan terreno. El 30,6% de los niños y jóvenes preferirían ver la televisión, el 26,6% escuchar música y

el 22,1% conectarse a Internet. Charlar con los padres o dormir son opciones muy poco elegidas.

Esta pregunta nos deja claro una vez más que todavía hoy la televisión es la reina de las actividades nocturnas, quizá por la pasividad que desprende para relajarse después de un día lleno de movimiento, o realmente porque les atrae, -y distrae- el medio de comunicación. Hecho que no oculta que la presencia de otras pantallas va ganando terreno en detrimento de otras formas de esperar a que “entre el sueño” como hablar con la familia o leer.

5- Hábitos de estudio

El 40,8% de los encuestados afirman estudiar entre una y dos horas diarias. Las chicas dedican más tiempo al estudio que los chicos (el 26,6% de las chicas estudia más de dos horas frente al 14% de los chicos).

De hecho, el 54,1% de los chicos confiesa que debería estudiar más, frente al 46,8% de las chicas. Además, es notorio que el 37% de los niños reconocen que sus padres creen que deberían estudiar más, mientras que sólo lo afirman el 28% de las niñas, que casualmente coincide con el porcentaje de encuestados que estudia una hora o menos.

Un 64,1% de los alumnos declara que estudia o hace la tarea solo, mientras que al 27% les ayudan sus padres, siempre con una tendencia decreciente mientras aumenta la edad. Únicamente un 9,9% de los menores optan por un profesor particular y un 6% por una academia.

En cuanto al lugar que utilizan habitualmente para estudiar o hacer sus tareas, el 74,4% dice hacerlo en su habitación y sólo un 8,8% tiene un cuarto de estudio preparado para ello. Además, un 5,5% declara no tener un lugar fijo, lo que puede distraerle de sus tareas principales.

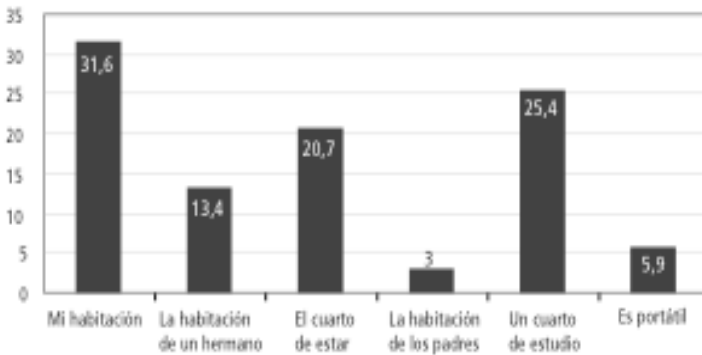
Esta preferencia por la habitación como lugar de estudio nos ofrece una de las cuestiones a resolver en referencia a la influencia que las pantallas pueden tener en el rendimiento escolar: ¿competirán las pantallas y los libros en espacios y tiempos compartidos y tendrá esto alguna influencia en los resultados académicos?

En este sentido, también se pregunta a los encuestados sobre la tecnología que utilizan al hacer los deberes. Así, un 67,3% reconoce usar el ordenador y la conexión a Internet, en un porcentaje más alto las chicas (70,5%) que los chicos (64,8%) y con una clara tendencia a aumentar conforme crecen.

NOCHES ONLINE... UN ESTUDIO SOBRE USO NOCTURNO DE INTERNET Y EL TELÉFONO MÓVIL POR PARTE DE LOS JÓVENES NAVARROS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

La mayor parte de los encuestados que utilizan el ordenador y la Red para estudiar -el 51,3%- busca información en páginas web. El 38,6% realiza trabajos en el ordenador y el 35,3% busca información en enciclopedias. En general, la Red les sirve para buscar información, pero también para comunicarse con sus amigos en un 24,7% de los casos.

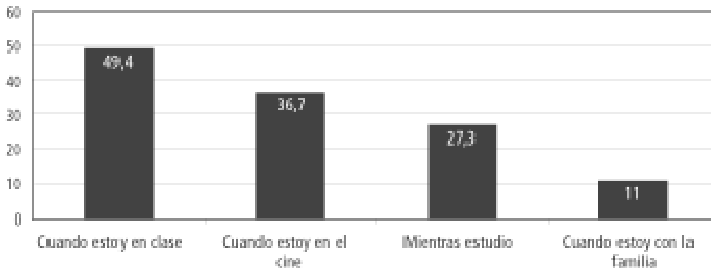
También se comprueba que los estudiantes pueden realizar varias actividades a la vez, manteniendo una disposición multitarea que como primera consecuencia produce una reducción en la capacidad de atención: si se reciben varios estímulos de forma simultánea la "cantidad de atención" que podemos dispensar a cada uno de ellos disminuye. Traducido al lenguaje escolar: les va a hacer falta más tiempo para completar la tarea escolar y estudiar las lecciones correspondientes si a la vez escuchan música, mantienen una conversación en el Messenger o envían y reciben SMS.



Mostremos algunos datos más que nos puedan ayudar a interpretar la posible relación de determinadas variables con el rendimiento académico.

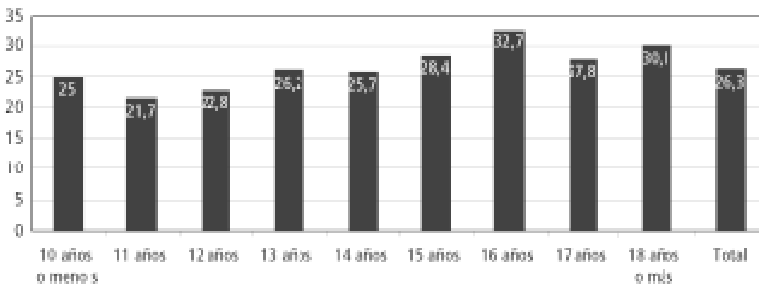
La primera de ellas es la referida a la ubicación del ordenador. Podemos ver en la gráfica que en la mayor parte de los casos estudiados (31,6%), este se encuentra en la propia habitación. Si a esto sumamos el caso de los ordenadores portátiles (cada vez más frecuente), nos encontramos que en cerca del 38% de los casos, los jóvenes disponen de acceso a Internet desde su propia habitación.

Para el caso de la utilización del teléfono móvil, nos puede interesar saber cuándo lo tienen encendido y si eso puede interferir en su tiempo de estudio y aprendizaje. Como podemos apreciar en la gráfica, solo el 27,3% de los adolescentes interrogados sobre ello, afirmaron apagar el teléfono móvil cuando estudiaban, lo que puede ser un elemento de distracción. Tres de cada cuatro pueden recibir o enviar llamadas o mensajes que les interrumpan mientras están enfrascados en una actividad de tipo intelectual que necesita a priori de silencio y tranquilidad.



Por último, contemplamos la posible influencia de la TV como elemento de distracción a la hora de estudiar y por tanto, factor que puede influenciar el rendimiento académico.

En este sentido, como hemos reseñado anteriormente, tres de cada cuatro adolescentes reconoce el propio dormitorio como lugar de estudio. En ese mismo lugar hay una presencia notable de televisor. Tal y como puede verse en la siguiente tabla, en la que se muestran los porcentajes de presencia de televisor en la habitación del menor en función de su edad.



No sabemos si a la vez que el chico o la chica están realizando el trabajo escolar a la vez que ven la tele, pero analizaremos la influencia de su presencia en el rendimiento escolar.

6- Correlación uso de la Tecnología y resultados académicos

En las siguientes tablas vamos a realizar un análisis de la posible influencia de la presencia y uso de la tecnología y el rendimiento académico en las siguientes materias escolares: **matemáticas, lengua, ciencias e idioma**. Para ello reflejamos los datos medios de respuesta a la siguiente cuestión: "Señala qué asignatura/as suspendiste la última vez que te dieron las notas".

Las variables seleccionadas en relación a la presencia y uso de la tecnología son las ya mencionadas anteriormente: **Ordenador en la habitación** (el 31,6% dispone de ordenador en la habitación); **Teléfono móvil** (el 77,2% dispone de teléfono móvil) y **TV en la habitación** (el 26,3% declara que tiene TV en su cuarto).

Destacaremos mediante una línea remarcada aquella variable en el que la diferencia con la media general sea más alta.

Alumnos que suspenden matemáticas	Chico	Dif	Chica	Dif
Media⁶	24,9%		23,7%	
Ordenador en la habitación	28,2%	+3,3	27,1%	+3,4
Teléfono móvil siempre encendido	33,5%	+8,6	32%	+8,3
TV en la habitación	29,1%	+4,2	29,9%	+6,2

Las matemáticas es una de las materias en la que se aprecian mayores diferencias, siendo la variable "Teléfono móvil siempre encendido" en la que se observan peores resultados. El número de chicos que suspenden el examen es de casi 9 puntos por encima de la media. En el caso de las chicas la diferencia es de poco más de 8 puntos.

⁶ Media de alumnos/as que suspendieron el último examen realizado (matemáticas, lengua, ciencias, inglés) antes de responder a la encuesta.

Alumnos que suspenden en Lengua	Chico	Dif	Chica	Dif
Media	24,1%		19,5%	
Ordenador en la habitación	25,6%	+1,5	19,5%	0
Teléfono móvil siempre encendido	34,5%	+10,4	30,1%	+10,6
TV en la habitación	33,9%	+9,8	29,2%	+9,7

En lengua nos encontramos con unos resultados similares a los de matemáticas, siendo la presencia y/o utilización de un “Teléfono móvil siempre encendido” el factor determinante en la obtención de peores resultados: alrededor de los 10,5 puntos por encima de la media en Navarra, tanto para chicos como para chicas.

Alumnos que suspenden en Ciencias	Chico	Dif	Chica	Dif
Media	16,1%		13,3%	
Ordenador en la habitación	19%	+2,9	13%	-0,3
Teléfono móvil siempre encendido	21,3%	+5,2	19,4%	+6,1
TV en la habitación	22,3%	+6,2	18,8%	+5,5

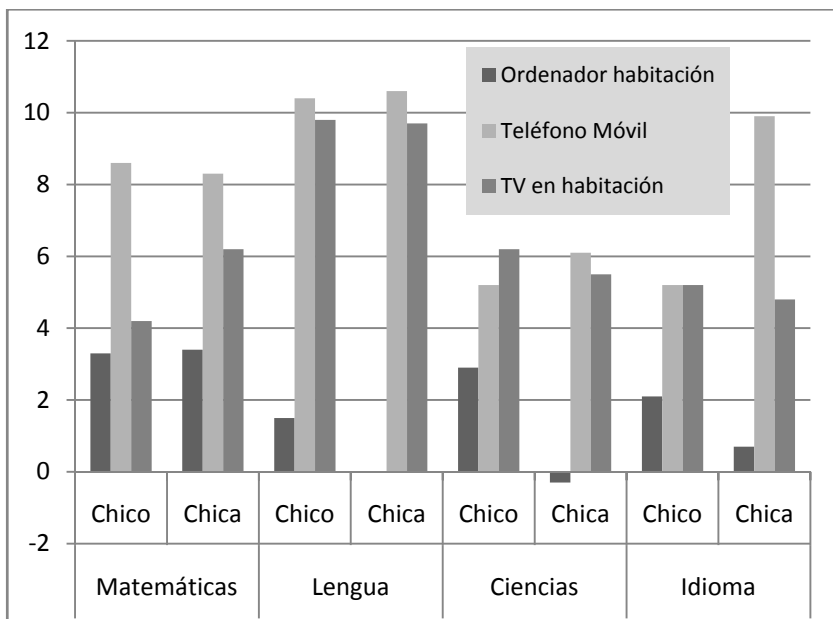
Para la asignatura de ciencias, observamos menores diferencias que en otras materias. Además para el caso de los chicos, es el hecho de tener “TV en la habitación” la variable que más parece afectar al rendimiento, mientras que para las chicas es “Teléfono móvil siempre encendido” el factor que más afecta. Reseñemos que esta asignatura deja de ser troncal en el último ciclo de Secundaria, pasando a ser optativa, por lo que hay alumnos que no la pueden suspender por no cursarla.

Alumnos que suspenden en inglés	Chico	Dif	Chica	Dif
Media	18,7%		19,2%	
Ordenador en la habitación	20,8%	+2,1	19,9%	+0,7
Teléfono móvil siempre encendido	23,9%	+5,2	29,1%	+9,9
TV en la habitación	23,9%	+5,2	24%	+4,8

En la última de las asignaturas analizadas, se repite básicamente el esquema anterior: El hecho de tener el “Teléfono móvil siempre encendido” parece ser el factor que más influye en la obtención de peores resultados académicos.

NOCHES ONLINE... UN ESTUDIO SOBRE USO NOCTURNO DE INTERNET Y EL TELÉFONO MÓVIL POR PARTE DE LOS JÓVENES NAVARROS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

En el siguiente gráfico –resumen podemos apreciar de una manera más clara la influencia de las tres variables estudiadas en el rendimiento académico. Como podemos ver, en 7 de los 8 casos posibles, el hecho de tener “Teléfono móvil siempre encendido” se muestra como el factor determinante en el bajo rendimiento académico. Solo en el caso de los chicos y en la asignatura de Ciencias esta variable se ve ligeramente superada por disponer de TV en el dormitorio.



CONCLUSIÓN

La presencia de pantallas (móvil, ordenador, televisor) en la habitación del adolescente, lugar en el que la mayoría realizan la tarea escolar y donde todos duermen, se muestra como un factor clave en el rendimiento escolar: obtienen mejores resultados aquellos chicos y chicas que mientras estudian, hacen las tareas o duermen no disponen de pantallas a su alcance.

EPÍLOGO: UNA BREVE GUÍA PARA EDUCADORES

Propondremos como epílogo a este trabajo, una guía breve para orientar hacia el buen uso de las TIC. Está destinada a padres y madres de familia, profesores y profesoras, preocupados por la educación para el buen uso de las pantallas de las que hemos venido hablando: ordenadores e Internet, teléfono móvil y televisor. Se trata de una síntesis fruto de la lectura de lo aportado por otros muchos autores, de la reflexión personal y de las numerosas sugerencias recibidas en las horas que hemos compartido con madres y padres.

ESCUELA PARA PEQUEÑOS NAVEGANTES

Mediante la red Internet, millones de personas acceden a mucha y variada información, utilizan múltiples servicios y se comunican de manera sencilla, cómoda y barata, con cualquier persona sin importar su localización geográfica.

Hábitos de consumo

Tiempo

Cada vez más, los niños dedican parte de su tiempo libre a conectarse a la Red en busca de entretenimiento.

Compañía

Aunque hay menores que acceden a Internet acompañados, la mayoría lo hacen en solitario.

Localización

Cada vez son más los niños que tienen ordenador en su propia habitación o en la de algún hermano.

Contenidos

La gran mayoría de los menores que acceden a la Red lo hacen en busca de entretenimiento. Lo más solicitado, los lugares y las aplicaciones que les permiten mantener o aumentar su red social: salas de chat, Messenger, comunidades virtuales, etc.

Multitarea

Internet permite interactuar con otras pantallas. A la vez que se accede se puede estar con la televisión de fondo, con el móvil, jugando a videojuegos o, incluso, haciendo los deberes escolares.

Percepción del medio

Los menores piensan que son los que más saben sobre Internet en su hogar. Nadie les ha enseñado a usarlo y se consideran los expertos de la casa.

La gran mayoría de los niños que usan Internet son conscientes de que se trata de algo muy útil. Sin embargo, no todos la consideran imprescindible. Algunos lo llegan a ver, incluso, como un capricho.

Oportunidades

Ciñéndonos tan sólo al ámbito educativo, Internet permite instruirse de manera entretenida. Además, facilita la participación de padres e hijos en actividades conjuntas. La continua actitud de búsqueda que debe mantener el niño frente a Internet puede favorecer su curiosidad por el conocimiento y su desarrollo intelectual. Por último, es muy sencillo que el menor pueda elaborar sus propios contenidos: crear un blog, participar en una red social adecuada a su edad, mantener un sitio web... lo que fomenta su creatividad y su responsabilidad.

Riesgos

Los riesgos podrían ceñirse a tres ámbitos: la exposición a contenidos nocivos, la excesiva dedicación horaria y la posibilidad de contactar con personas potencialmente peligrosas para su integridad física o psíquica.

NOCHES ONLINE... UN ESTUDIO SOBRE USO NOCTURNO DE INTERNET Y EL TELÉFONO MÓVIL POR PARTE DE LOS JÓVENES NAVARROS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

Internet pone al alcance de los menores con gran facilidad páginas cuyos contenidos son inadecuados, incluso para los mayores, muchas de ellas en el límite de lo legal.

El poder de atracción de la herramienta hace que haya menores que se conecten en su tiempo libre a Internet, en detrimento de otras opciones como dormir, relacionarse con los próximos (familiares y amigos) o participar en otras actividades destinadas al ocio (escuchar música, leer un buen libro, practicar algún deporte, etc.)

La sencillez y gratuidad de muchas páginas destinadas a la comunicación de los internautas puede impedir la comunicación directa y cara a cara entre las personas, al mismo tiempo que facilita el contacto con desconocidos, lo que puede resultar peligroso.

Algunos consejos

Conoce el medio

Sé el primer navegante: accede a la Red y descubre todas sus posibilidades.

Sé tú su referencia

De cómo uses Internet dependerá cómo lo harán ellos.

Uso conjunto

Navega con tus hijos: descúbreles sus muchas utilidades.

Involúcrales en la selección de contenidos. Si algo llama su atención o les sorprende, lo mejor es que te lo cuenten y lo analicéis juntos.

Más vale prevenir

Adviérteles sobre las trampas más comunes en Internet: no deben dar datos personales o familiares, responder a mensajes de origen desconocido, concertar citas con personas que sólo han conocido en Internet, etc.

Cada cosa en su sitio

Sitúa el ordenador en un lugar común de la casa. Si está en su habitación no podrás controlar el uso que hacen del medio.

Utiliza ayudas tecnológicas

Usa algunas herramientas técnicas para asegurarte la mejor calidad posible de los contenidos a los que accedéis en el hogar, las aplicaciones que usáis y el tiempo que le dedicáis (filtros de contenidos, bloqueo de aplicaciones, software de control temporal) Todos lo agradeceréis.

Conviértete en “cibercentinela”

Si encuentras algún contenido ilegal, denúncialo en algunas de las páginas destinadas a ello.

Internet es un medio, no un fin

No tiene ningún sentido conectarse sin saber para qué lo hago: esta navegación sin rumbo suele desencadenar muchos naufragios.

MOVILÍZATE

La telefonía móvil facilita la comunicación entre personas, gracias a ella podemos hablar o enviar mensajes a cualquier persona desde cualquier lugar. Pero el móvil es mucho más que eso: permite conectarse a Internet, jugar, escuchar música, grabar vídeos, hacer fotos, descargar o intercambiar archivos... ¿Te has parado a pensar qué uso hacen de él los menores y qué consecuencias tiene?

Hábitos de consumo

La mayoría de los menores dispone de móvil y lo mantienen operativo a todas horas y en todos los lugares.

Al contrario de lo que ocurre con otros aparatos, son los progenitores los que con razones como “así lo tengo localizado” o “puede ponerse en contacto conmigo en caso de emergencia”, proporcionan a sus hijos más

pequeños el acceso a estos dispositivos. Ahora bien, la realidad indica que el uso que se hace de él no se corresponde con esta necesidad inicial de comunicación con los padres. Los menores usan el móvil para mantenerse en contacto con sus amigos mediante envío de SMS o llamadas perdidas, o como aparato destinado al ocio.

Oportunidades

El móvil permite a los padres ponerse en contacto en cualquier momento con sus hijos. Asimismo, los menores pueden comunicarse con sus padres o amigos en caso de necesidad. Esto proporciona seguridad y tranquilidad.

El móvil tiende a ser la única pantalla, pues con él se pueden realizar muchas de las cosas para las que antes se requerían diversos aparatos: cámara de fotos o vídeo, reproductores de mp3, radio, agenda electrónica, conexión a Internet, etc.

Riesgos

Dependencia

Muchos menores afirman sentirse intranquilos y ansiosos cuando se ven obligados a prescindir del móvil. Los expertos estiman que ya existen dos adictos por cada mil personas que usan la telefonía móvil. A diferencia de otras adicciones, la edad de inicio es muy baja, debido al fácil acceso que los menores tienen a este sistema de comunicación y a que no existe un efecto de rechazo social a su uso.

Acceso a contenidos nocivos

El móvil puede permitir que los menores accedan a contenidos nocivos o incluso ilegales. Estos son algunos ejemplos:

- Servicios premium –logos, animaciones, vídeos, salvapantallas- de mal gusto o, incluso, pornográficos.
- Acceso a Internet, por lo que todo lo bueno y lo malo de este medio tiene una ventana abierta en la pantalla del teléfono.
- Intercambio de archivos multimedia cuyo contenido es, en muchas ocasiones, grosero, pornográfico o, incluso, ilegal.

Consumismo

Los menores no suelen ser conscientes del gasto que supone usar un móvil, muchas veces porque no se hacen cargo de él. Esto les lleva a consumir muchos productos o servicios de los que podrían prescindir.

También, suelen cambiar el móvil con demasiada frecuencia, buscando poseer el modelo con tecnología más avanzada y diseño más moderno.

Además, la pantalla del teléfono móvil se ha convertido en una ventana abierta a la publicidad de cualquier tipo de servicio.

Contacto con indeseables

Muchos menores facilitan su número de móvil a desconocidos. Algunos de ellos han sufrido después algún tipo de acoso sexual.

Bullying electrónico

El móvil puede emplearse para ejercer *bullying* o acoso escolar. Hay menores que lo emplean para enviar mensajes amenazantes o insultantes a otros. También distribuyen fotos o videos de compañeros con el objetivo de burlarse de ellos. Todo indica que esta modalidad de acoso está en aumento.

Rendimiento escolar

La mayoría de los menores no desconecta el móvil mientras estudia o hace la tarea escolar. Hay bastantes que también lo usan mientras están en el colegio. Esto puede producir una disminución del rendimiento escolar por falta de concentración en la tarea.

Sueños perturbados

Es muy habitual que los menores estén pendientes del móvil cuando ya están en la cama. Esto causa perturbaciones en el sueño que, mantenidas en el tiempo, pueden deteriorar su salud.

Algunos consejos

- Piensa si realmente el menor necesita el móvil. Si la respuesta es afirmativa, piensa si lo necesita a todas horas o sólo en algunas ocasiones. Piensa también qué tipo de teléfono sería suficiente para cubrir esas necesidades.
- Haz una lista de las situaciones en las que sí sería conveniente que el menor dispusiera del teléfono. Consensua esta lista con el propio menor.
- Opta por un sistema de pago que permita controlar el gasto y las llamadas realizadas.
- Fomenta el binomio responsabilidad-privilegio. El gasto del móvil lo debe sufragar el niño. El móvil se usará mientras se haga buen uso de él, si se usa mal será confiscado durante cierto tiempo.
- Muestra al menor que existen otros medios de comunicación entre personas: correo electrónico, teléfono fijo, postales y cartas.
- Crea una cultura de uso del móvil. En ello, como siempre en educación, los padres deben ir por delante, dando ejemplo, pautas y criterios: cuándo y dónde hay que apagar el móvil, cuándo y cómo se responde a las llamadas.

TELESPECTADORES INTELIGENTES

La televisión es el medio audiovisual por excelencia. Es difícil imaginar un hogar sin su presencia y es frecuente que existan varios receptores. Difunde modas y condiciona la forma de hablar, vestirse, comportarse o jugar. Por ello, es un electrodoméstico cuyo consumo merece una reflexión pausada.

Hábitos de consumo

Tiempo

Parece que los niños y niñas empiezan a reducir el tiempo que le dedican a la televisión, aunque sigue siendo importante.

Es muy común encender la televisión en cuanto se llega a casa.

Compañía

Los niños suelen estar solos ante el televisor.

Localización

Cada vez son más los hogares que disponen de dos o más receptores de televisión, por lo que muchos niños disponen de uno en su habitación. Aunque la sala de estar es el lugar más habitual para verla.

Contenidos

Se detecta un notable descenso en los programas destinados al público infantil. En su lugar han ido apareciendo series de televisión que combinan temáticas referidas a las aficiones de este público protagonizadas por personajes atractivos con una vida idealizada, que adquieren el status de ídolos. La influencia de la clase o la pandilla es crucial en la elección que hacen los niños y adolescentes de los contenidos televisivos.

Multitarea

Resulta bastante habitual que los niños y jóvenes realicen otras actividades a la vez que ven la televisión, fundamentalmente comer, jugar y hacer los deberes.

Percepción del medio

Los menores piensan que deciden tanto como sus padres sobre los programas que se ven en el hogar y discuten con ellos por el número de horas que ven la televisión y no tanto por los contenidos.

Tienen la percepción de que apenas hay programas específicamente para ellos en la televisión, lo cual no les impide verla o mantener la costumbre de encenderla nada más volver de colegio.

Oportunidades

La televisión es principalmente información y entretenimiento. Como ventana abierta al mundo nos permite conocer nuestra propia sociedad, con

sus valores y costumbres, así como formas de vida de otras sociedades. Nos traslada a lugares lejanos o nos transmite conocimiento de nuestro mundo actual. Además, entretiene.

Compartir tiempo de televisión en familia favorece el encuentro entre padres e hijos. Puede ser una oportunidad para comentar temas de actualidad, conocer los gustos y opiniones de nuestros hijos, fomentar su espíritu crítico y transmitir valores.

Riesgos

Los menores cuando ven la tele suelen aprender por imitación, por admiración o por creencia. Toman la televisión o lo que en ella se presenta como una fuente de imitación más. ¿Cuántas veces ha visto a su hijo jugar a su serie de dibujos favorita o repetir una frase que ha podido escuchar en boca de sus personajes preferidos? Teniendo en cuenta que en la televisión además de contenidos adecuados existen otros menos recomendables, los menores pueden tomar ciertos comportamientos como algo normal o aceptable, sobre todo si sus protagonistas son personajes admirados. Por otro lado, la información que los menores reciben a través de la televisión suelen considerarla como creencia y no suele ser objeto de crítica alguna por su parte.

Algunos consejos

Conozca sus gustos

Interésese por los programas que más les gustan. ¿Los hechos, valores y actitudes que reflejan son adecuados para su edad y están en consonancia con los valores y actitudes que usted desea transmitirles?

Confeccione un menú televisivo semanal

Establezca normas de uso, tanto en contenidos como en cantidad. Defina el tipo de programas que pueden ver. Limite el tiempo de televisión; los niños que la ven en exceso tienen un peor rendimiento escolar, leen menos, descuidan sus relaciones familiares y sociales y tienen más probabilidades de desarrollar sobrepeso.

Haga de la televisión una actividad compartida

Vea la televisión con sus hijos: es una oportunidad única para reforzar los vínculos familiares, hablar de ciertos temas, debatir sobre lo que ven, transmitir valores y ayudarles a desarrollar un espíritu crítico.

Proponga otras actividades

Proponga a sus hijos actividades igualmente atractivas y gratificantes, que impliquen contacto con la familia, con niños de su edad, con la naturaleza o la actividad en el exterior, que favorezcan sus aficiones deportivas o artísticas, y que complementen la formación que reciben en la escuela.

Ponga la televisión en su lugar y en su momento

No ponga una televisión en la habitación del menor, de lo contrario fomentará su aislamiento y estará dejando en sus manos la decisión sobre lo que puede ver y a qué horas lo hace. Se expone a que no duerma lo suficiente y a que vea programas para adultos. Es mejor que esté en un espacio común que sirva de punto de encuentro para toda la familia.

Apague la televisión durante las comidas y mientras sus hijos hacen las tareas del colegio. Evitará distracciones, favorecerá los vínculos familiares, transmitirá mejores hábitos alimenticios y aumentará el contacto con sus hijos.

BIBLIOGRAFÍA

Uso y actitud de los jóvenes hacia Internet y la telefonía móvil. EBCenter, 2004. Sánchez Pardo, L., Megías Quirós, I. y Rodríguez San Julián E, Jóvenes y publicidad. INJUVE, 2004.

Gordo López, A.J., Jóvenes y cultura Messenger. INJUVE, 2006

Miranda de Larra, R., Los menores en la Red: comportamiento y navegación segura. Fundación AUNA, 2005.

Jóvenes y teléfonos móviles. Revista de estudios de la juventud, no 57, junio 2002.

Programación infantil en televisión: orientaciones y contenidos prioritarios. IORTV, 2005.

Generation M: media in the lives of 8-18 years old. The Kaiser Family Foundation, 2005. The media family. The Kaiser Family Foundation, 2006.

Lorente, S. y Martín, J.M. Infancia, juventud e Internet: nociones básicas y principios para su buen uso. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Seguridad infantil y costumbres de los menores en el empleo de la telefonía móvil. Protégeles, 2005.

Seguridad infantil y costumbres de los menores en Internet. Protégeles, 2002.

Castells, P. y Bofarull, I. Enganchados a las pantallas. Ed. Planeta. Barcelona 2002.

Lorente, S., Bernete, F. y Becerril D. Jóvenes, relaciones familiares y tecnologías de la información y de la comunicación. INJUVE, 2004.

Infancia y adolescencia en la sociedad de la información. Análisis de la relación con las TIC en el hogar. RED.ES, 2005.

Mc Neal, James; Children as consumers; Lexington Books, 1987.

Naval, C.; Lara, S.; Portilla, I.; Sádaba, Ch. Impacto de las Tecnologías de la Comunicación en la Juventud Navarra. Gobierno de Navarra, Instituto Navarro de Deporte y Juventud, Pamplona 2002.

Naval, C.; Sádaba, Ch.; Bringué, X., Impacto de las TIC en las relaciones sociales de los jóvenes navarros, Gobierno de Navarra, Instituto Navarro de Deporte y Juventud, Pamplona 2003.

García Fernández, F. y Bringué Sala, X. (2007): "Educar hij@s interactiv@s". Rialp. Madrid.

Burbules, N. y Callister, T. (2001): "Educación: riesgos y promesas de las nuevas tecnologías". Granica. Barcelona.

García Fernández, F. (2009): "Nativos Interactivos. Los adolescentes y sus pantallas: reflexiones educativas". Foro Generaciones Interactivas. Madrid.