

USO DE LAS TIC EN TIEMPOS DEL NUEVO CORONAVIRUS

USE OF TICS IN TIMES OF THE NEW CORONAVIRUS

Elena López García

Psicóloga sanitaria. Col.nº CL-2026

Resumen

El uso de las TIC, en esta situación de excepción que vivimos debido a la crisis sanitaria por el Covid-19, de manera bien orientada lleva a una repercusión positiva en las personas y responde a las necesidades del contexto actual; Sin embargo, y dada la cantidad de tiempo libre debido al confinamiento en nuestros domicilios y una menor ocupación, nos facilita dejarnos llevar por la comodidad, también surge más la oportunidad de que caigamos en el descontrol y pueda afectar negativamente a nuestras relaciones sociales, a nuestra conducta y a nuestra capacidad de gestión emocional.

Palabras llave: Covid-19, nuevas tecnologías, gestión emocional

Abstract

The use of ICT in this exceptional situation that we are living due to the health crisis by the Covid-19, in a well oriented way leads to a positive impact on people and responds to the needs of the current context; however, and given the amount of free time due to the isolation in our homes, less occupation and thus being easier to let ourselves be carried away by comfort, it is also easy for them to fall into a lack of control and can negatively affect their social relations, their behavior and their capacity for emotional management.

Key words: Covid-19, new technologies, emotional management

Introducción

Ante una situación de emergencia, o extraordinaria como la que estamos viviendo, todos necesitamos un tiempo para entenderlo, asimilarlo y adaptarnos al nuevo contexto. Es precisamente lo que nos está pasando ahora mismo, con las medidas preventivas que debemos llevar a cabo para evitar la propagación del nuevo coronavirus Covid-19.

Esta crisis sanitaria, pero también social y económica, provocada por la pandemia del coronavirus ha puesto de manifiesto el imprescindible papel que tienen las tecnologías de la información en la actualidad. Mientras que el mundo presencial se para, el digital se dinamiza y permite, al menos para una gran parte de ciudadanos y empresas, seguir desempeñando su trabajo con eficacia, comunicarse con otras personas, adquirir bienes y servicios...

Las comunicaciones a distancia se han convertido en una necesidad ante la crisis sanitaria del coronavirus que estamos viviendo a nivel global. El obligado aislamiento social y la gran incertidumbre en la que se vive en todo el mundo, a raíz de la propagación del Covid-19, han generado un alto nivel de estrés y ansiedad en los ciudadanos.

Nos encontramos en un tiempo de punto álgido en cuanto al desarrollo tecnológico, por lo que se ha priorizado en la gran parte de los campos en los que nos movemos, la utilización de Internet durante este tiempo de crisis. El objetivo es dinamizar servicios y no paralizar de ninguna manera otros como la educación e incluso han implementado modalidades de atención como la telemedicina y el teletrabajo.

Toda la población, confinados, pasamos todo el tiempo en casa, muy diferente de lo que lo hacemos en nuestras rutinas habituales hasta ahora. Es algo que ocupa a la mayoría de los sectores de la población: millones de **estudiantes**, continuando con sus materias, y consecuentemente, adaptándose (como el resto) a esta situación. Así, es posible que dediquemos más tiempo frente a las pantallas de lo habitual, por motivos muy diversos: la continuidad de las clases, en formato virtual, que exige mayor dedicación y acceso a contenidos online, y, además, el tiempo de ocio y las relaciones sociales con los amigos, también se debe hacer a través de estos medios de nuevas tecnologías, ya que es la única manera factible, debido a la falta de horas de contacto cercano en el día a día. También, los **adultos**, desde el teletrabajo, se nos hace

imprescindible el uso de las nuevas tecnologías para poder llevar adelante nuestras obligaciones y compromisos laborales. Y para los más **mayores**, están siendo fundamentales los contactos a través de las redes sociales y de las nuevas tecnologías como WhatsApp, videollamadas...haciendo así un poco más cercano dentro de la lejanía el contacto con sus familias y redes sociales.

Necesidades de cada grupo de edad

Es importante fomentar en niños y adolescentes la moderación y la actitud crítica en todas las facetas de su vida, así y de la misma manera, en los medios que están a su disposición, como los digitales. También debemos ayudar a los más mayores a gestionar adecuadamente su tiempo, ya que según van creciendo y su nivel de autonomía es mayor en los distintos ámbitos de su vida, también van adquiriendo mayor implicación en el mundo digital, por lo que organizar adecuadamente el uso de las nuevas tecnologías es esencial para evitar caer en un uso excesivo y en la dependencia.

Poner **normas y límites** es fundamental, para que los más pequeños aprendan a convivir con el mundo digital de una forma saludable. Según la Asociación Americana de Pediatría (AAP) ya en 2018, en función de la edad, estas son las recomendaciones de uso de pantallas al día:

- En bebés de hasta 18 meses, se debe evitar totalmente la exposición a las pantallas.
- De los 2 a los 5 años sería importante limitar el uso de los medios entre media y una hora al día, siempre que, además, se busquen contenidos de alta calidad.
- Desde los 5 a los 12 años es de necesidad acompañarlos y supervisar siempre, estando un máximo de tiempo, entre una hora u hora y media al día.
- Con los adolescentes, debemos centrarnos en guiarles y educarles en un uso responsable y saludable de las tecnologías. Es importante ayudar a reflexionar sobre cómo emplean el tiempo y la necesidad de que lo compaginen con otras actividades, sin que Internet y la conexión a las redes sociales predominen sobre ellas. Es conveniente que den prioridad a aquellas que fomenten sus relaciones sociales y su capacidad crítica. Un primer paso para que gestionen bien su tiempo es que se dé cuenta de la importancia de hacer cada cosa en su momento y reflexionar en qué invierte ese tiempo.

En definitiva, se trata de **establecer las condiciones para que se puedan seguirse desarrollando tranquilos, felices y seguros** y que el uso adecuado de las tecnologías acompañe su crecimiento, intereses y relaciones fuera y dentro de la red, incluso en estas circunstancias.

Pautas con niños y jóvenes en el entorno digital

Para que, en estos días especialmente, durante el confinamiento, el uso de pantallas no se convierta en un problema para toda la familia y los más jóvenes, no sientan que están encerrados como si fuera una penitencia o un encarcelamiento, es fundamental llevar a cabo rutinas y horarios para el uso de las pantallas. Desde un enfoque psicopedagógico adecuado, puede ser un momento de oportunidades para no solo mantener los aprendizajes respecto al uso de las TIC, sino incluso mejorarlos.

Bastaría con que supervisáramos esta actividad, y que su uso sea seguro y saludable, para que no lleguen a acceder a contenidos no recomendados para su edad ni se conecten con personas desconocidas, que no compartan información personal y que no entren a páginas de apuestas o juego *online*.

Se ofrecen aquí algunas pautas sencillas y eficaces con niños y jóvenes en casa, para manejar en estos momentos el entorno digital, de una manera sana y respetuosa:

- **Actuar de manera responsable para poder ser ejemplo.** Los menores tienden a imitar los comportamientos que ven en sus personas de referencia y no pueden tener en consideración las pautas que les damos si no ven que actuamos con medición y autocontrol con los dispositivos durante estos días.
- **Crear un clima de empatía y comprensión** para que los niños y adolescentes puedan expresar sus inquietudes y plantear su punto de vista; Así como comprender sus necesidades y acompañarlos en función de su madurez, para acceder a contenidos seguros y aptos para su edad de las redes.
- **Ser también flexibles ante el uso de pantallas.** Para que comprueben ellos mismos que tienen esa libertad, aunque con límites para que su uso saludable no se convierta en abuso. Transmitiéndoles que no es saludable conectarse muchas horas, y que cambiar de actividad nos permite, llevar una vida más saludable en cuerpo (posturas, por ejemplo) y mente (conectar con distintas habilidades, por ejemplo).

- **Durante las tareas escolares, evitar las distracciones y llevar a cabo los objetivos que nos plantean desde el cole o instituto.** Cuando utilice internet para tareas escolares, es preferible que no se utilicen las aplicaciones de mensajería ni las redes sociales, que solo les van a servir de distracción. Lo importante en ese tiempo es que se concentren en su objetivo.
- **Mantener las rutinas en las actividades diarias.** Muy importante es respetar los horarios de alimentación y sueño, así como para llevar a cabo las tareas domésticas básicas: aunque la situación sea excepcional, no deben dejar atrás estas rutinas y dejarse llevar por el impulso no justificado y fácil de uso de Internet y dispositivos.
- **Negociar el tiempo de uso de los dispositivos, para desarrollar su capacidad para gestionarlos de forma adecuada.** Por ejemplo usando herramientas como pactos familiares y de control parental, que permiten establecer normas y límites de uso, y facilitan el dialogo, permitiendo plantear dudas, preocupaciones e intereses.
- **Implicarnos en el aprendizaje de los contenidos a lo que acceden para así entender de la materia.** Es importante fijar un tiempo de uso, pero es aún más importante asegurarse de que lo que están viendo, jugando y leyendo sea contenido de calidad, adecuado para la edad e implicarnos como adultos lo más posible en el consumo de contenidos online.
- **Informarse en este campo.** Conoce las pautas del uso saludable de las tecnologías, descubre las herramientas que facilitan esta tarea, úsalas y pon en práctica los consejos de expertos.

Además, podemos ayudarles con:

- La información que se recibe acerca de las noticias catastróficas (aunque cada vez vayan siendo más alentadoras), que aún se siguen recibiendo sobre la evolución de la pandemia, informándoles de forma veraz y adaptada a su edad y madurez, sobre el estado de salud de los adultos de su entorno, como, por ejemplo, promoviendo contactos virtuales con sus abuelos y/o otros familiares de edad avanzada que les pueda crear inquietud su estado de salud, y viéndolos a través de la cámara les puede ayudar a superar esa incertidumbre.
- La selección de la información y aprender a identificar los “bulos”, y evitar que niños y adolescentes naveguen solos por Internet buscando **información no adecuada para ellos** sobre el COVID-19.
- La utilización de medidas de autocuidado a través del dialogo con nuestros hijos, que les haga sentir que trabajamos en equipo.

Y los adultos, ¿tenemos control de nuestro uso de las TIC?

Para poder reflexionar sobre el uso que estamos haciendo de las TIC y el efecto que tiene en nuestro día a día, podríamos empezar preguntándonos:

-Dedicar un tiempo concreto a estar “conectado” pero también realizar otras actividades, ¿te ayuda a encontrarte y a hacer más felices a quienes te rodean?

- ¿Dejas de hacer actividades para conectarte a las redes? ¿Qué tipo de actividades te gustaría poder dedicar más tiempo que ahora no lo haces por tu estar constantemente en conexión con las redes?

- ¿Crees que podrías planificarte una hora determinada al día en la que atender tus redes sociales en lugar de hacerlo cada poco?

- ¿Dedicas cada vez menos tiempo del que te gustaría a tu familia y amigos por entretenerte con las redes?

¿Y el adulto mayor?

Desde hace ya bastantes años, integrar a los adultos mayores a la sociedad mediante el uso de la tecnología ha sido una estrategia generalizada, y se ha ido demostrando con el gran abanico de oportunidades y de formación que se les ha estado ofreciendo y se continua, en este campo a este sector de la población. Por suerte para estos momentos, se les ha venido recomendando tiempo atrás que se mantengan actualizados y bien informados, ya que en el mundo digital todo cambia muy rápido y es aconsejable ir adaptándose a los cambios, o de lo contrario aumenta la brecha generacional y el aislamiento social.

Por lo general, la resistencia al cambio, el desinterés por aprender nuevos conceptos (ya que muchos no lo consideran necesario), déficit visual y cognitivo, falta de coordinación con los dedos, temor a estropear estos aparatos, son los factores que hacen que la tecnología sea vista por los más mayores, como algo complejo.

Una motivación para este nuevo aprendizaje, teniendo en cuenta que la tecnología la encontramos en nuestra rutina diaria, en muchas partes (bancos, supermercados, instituciones públicas); Es que, si no se aprende a usarla, vamos a necesitar ayuda de terceros, reduciéndose la autonomía personal e independencia.

Gracias a todo este trabajo del uso de las TIC en los mayores elaborado anteriormente, y sin saber la situación de confinamiento y crisis con la que nos íbamos a encontrar, muchos de nuestros mayores están preparados para la utilización de los dispositivos electrónicos, lo que les hace estar un poco menos lejos de sus familiares y amigos, pudiendo mantener el contacto a través de videoconferencias, whatsapp, acceso a redes sociales y compartir sus experiencias y emociones actuales...

Referencias bibliográficas

Cabero Almenara, J. (2001) Las tecnologías de la información y comunicación en la Universidad. Sevilla, MAD.

Majó, J. y Marqués, P. (2002) La revolución educativa en la era internet. Barcelona, Praxis.

Moya Martínez, A. M. (2009) Las nuevas tecnologías en la educación. Innovación y experiencias educativas, 45, 1-9.

Vicente Prados, M. (2006) Integración de las tics en el desarrollo curricular de las enseñanzas de la familia profesional de servicios socioculturales y a la comunidad. Revista digital “práctica docente”, 4, 1-24.