

# Parentalidad en un mundo digitalizado

Orientaciones para un uso responsable de las tecnologías digitales en el ámbito familiar.

Parentalidad en un Mundo Digitalizado.  
Orientaciones para un uso responsable de las  
tecnologías digitales en el ámbito familiar.

Rodolfo Maggi Sasso

·  
·  
·

Psicología Clínica & Salud Mental

Motto: Si usa el contenido, cite!

Santiago de Chile, Diciembre 2023

---

## Introducción

---

El presente material busca contribuir un grano de arena, en el complejo mundo de la parentalidad en un época de alta tecnologización.

Su objetivo, es brindar algunas orientaciones, a modo de criterios -que no "recetas"- para que cada familia pueda resolver y adaptar a su contexto, identidad y valores.

**En ningún caso pretende ser una guía de crianza,** pero si, un conjunto de referencias derivadas de conocimientos generados en el ámbito de la psicología y otros, que contribuyen a promover usos responsables de la tecnología, y prevenir problemas de salud mental en niños/as y adolescentes. En este sentido, constituyen orientaciones

Espero sea de utilidad.

---

**Niveles de  
complejidad de problemas  
parentales en un mundo  
digitalizado.**

---

---

## Premisa

---

Un **vínculo sólido** es la base para la acción preventiva.

La comunicación, en general, pero particularmente, en la familia, requiere que los **vínculos** sean **sólidos** para que las acciones orientadas a regular, limitar comportamientos, sean asimiladas con menos resistencias.

# Identificando Niveles de Complejidad



**La base de la base: Construir un lazo comunicativo positivo, de confianza y apoyo.**

---

## Premisa

---

La **consistencia** en la comunicación es clave.

*Por eso, padres y madres requieren llegar a acuerdos previos acerca de la vida online de sus hijos/as y ser **consistentes** en los mensajes acerca de esto. Lo contrario, genera confusión.*

---

# **Orientaciones generales de acuerdo al nivel de complejidad**

---

---



NIVEL

*En salud, **Promover** significa estimular, generar comportamientos saludables.*

*En este sentido, la mejor manera de evitar “lo que hace mal” (prevención), es estimular lo que hace bien para el desarrollo, según edad y características de cada persona. Es decir, hacer **Promoción**.*

---

# 1

## Promover usos responsables de la tecnología y prevenir preocupaciones posteriores.

*En este nivel se trata de crear hábitos familiares que faciliten un uso responsable y saludable de las tecnologías.*

### Orientaciones Generales

- La edad es un criterio relevante en todas las cosas, incluyendo el uso de la tecnología.
- Lo que un/a niño/a, o adolescente desea o anhela, no necesariamente es apropiado para su etapa de desarrollo.
- Dada nuestra susceptibilidad cerebral a la distracción, es sugerible reducir al mínimo toda clase de estímulos que provienen de los smartphones, tales como, vibración, campanas, sonidos de alerta, especialmente, cuando hay actividades que requieren una **atención plena** (*undivided attention*).
- No es necesario utilizar más de una pantalla al mismo tiempo. Si ese hábito ya existe, la sugerencia es trabajar en desincentivarlo.
- Si el aparato (*smartphone*, p.e.) no estará en uso, resulta favorable mantenerlo alejado.
- Evitar alternar tareas que requieren atención plena, con interacciones con el aparato (*multitasking*). Cultivar la atención plena representa un beneficio mayor.

# 1

## Promover usos responsables de la tecnología y prevenir preocupaciones.

### Orientaciones en el hogar y en actividades externas.

- Manetener todos los dispositivos relacionados, tales como TV's, consolas de videojuegos fuera de las habitaciones. Mejor es reunirlos en un espacio común.
- Si has dotado a tu hijo/a con un *smartphone*, asegurate de que no cuente con uno en el horario de descanso nocturno y procura crear el hábito de detener el uso un tiempo prudente antes de ir a dormir (generalmente, se sugiere una hora antes).
- Cultivar los tiempos de comida (desayunos, almuerzos u onces), como momentos de comunicación libres de tecnología -"la base de la base" de la pirámide que presenté anteriormente, se genera en espacios de ese tipo.
- También se pueden considerar espacios de la casa libres de tecnología (*tech-free zones*), con el objeto de regular la presencia de la misma en la vida diaria, así como, aumentar el sentimiento de que se puede, controladamente, prescindir de ella.
- En caso de viajes, se puede evitar el uso de los artefactos en restaurantes, o en cualquier espacio que puede significar interacciones valiosas entre los miembros de la familia. Si bien es difícil en muchos casos, permitir el aburrimiento de los niños/as, puede ser un estímulo relevante para el desarrollo de la creatividad, por ejemplo (inventar juegos, innovar con otros conocidos).

---

# 2

NIVEL

*Establecer **límites** y ejercer **autoridad**, resultan tareas inevitables.*

*Actuar en esas lides sin lesionar los lazos afectivos y de confianza, requiere un delicado balance entre explicitar **límites** con claridad y consistencia, por un lado, así como, **monitorear** sin invadir (vigilar), por otro.*

# 2

## Abordar comportamientos iniciales de uso inadecuado de la tecnología

*Dado que ya ha emergido ciertas dificultades, en este nivel, el objetivo actuar para prevenir una deriva hacia usos problemáticos de la tecnología.*

### ¿Cómo saber si estás en este nivel de complejidad?

Si estás pasando por más de una de las siguientes situaciones, es probable que estés ya en presencia de un nivel inicial de uso problemático de dispositivos digitales:

- La interacción con los artefactos digitales comienza a eclipsar otras actividades (p.e, tiempo afuera, relaciones con otros, actividades físicas).
- Infantes experimentan frustración cuando los artefactos digitales son negados.
- Niños/as se quejan de aburrimiento si no tienen interacciones con los artefactos digitales.
- El redimiento escolar muestra signos de decaimiento, al aumentar el tiempo en pantalla.
- Infantes o púberes presentan problemas de sueño a causa del uso extendido de sus aparatos digitales.
- Las pantallas reemplazan el tiempo de interacciones presenciales con pares o, cuando se juntan, están concentrados en las pantallas.
- Hay “batallas” acerca de los artefactos que comienzan a afectar las relaciones familiares.

# 2

## Abordar comportamientos iniciales de uso inadecuado de la tecnología

*Dado que ya ha emergido ciertas dificultades, en este nivel, el objetivo actuar para prevenir una deriva hacia usos problemáticos de la tecnología.*

### ¿Qué acciones tomar?

Parte siempre de la base, de que existen vínculos sólidos construidos entre padres, madres y sus hijos/as.

- Si el nivel anterior se sugirió como deseable, designar situaciones de convivencia (comidas) y áreas del hogar como libres de tecnología (*tech-free zones*), aquí la sugerencia pasa a ser una recomendación.
- Se vuelve necesario concientizar a niños/as y adolescentes que el uso de artefactos es un privilegio ganado, no un "derecho" adquirido.
- Resulta altamente recomendable, en la medida de lo posible, separar los aparatos relacionados con el entretenimiento, de aquellos otros relacionados con tareas y/o responsabilidades.
- De manera colaborativa, mantener límites establecidos, y comunicar acerca de nuevos límites si la situación así lo amerita. Lo colaborativo, por cierto, dependerá mucho del trabajo previo, realizado en materia de vínculos al interior de la familia.
- Si un buen vínculo ha sido establecido, esa es siempre la base, aún cuando haya que aplicar sanciones o restricciones.

---

3

NIVEL

*Situaciones que **vulneran** los límites abogan por acciones excepcionales.*

*No hay soluciones simples cuando comportamientos que generan disrupciones en la convivencia familiar han emergido. La valoración acerca del grado en que **vulneran** los límites, y ponen en riesgo a los involucrados se vuelve central.*

# 3

## Acciones decididas sobre patrones problemáticos de uso de la tecnología

*En este plano, las dificultades que habian emergido, se han consolidado, y generan diverso grado de perturbación en la convivencia. Surge la necesidad de apoyo profesional.*

### ¿Cómo saber si estás en este nivel de complejidad?

Por lo general, cuando las cosas se han complicado en el uso de los aparatos tecnológicos, pasan cosas, tales como:

- Repetir cursos.
- Problemas crónicos de sueño.
- Escasa o nula participación en actividades de recreación al aire libre y/o en las que esté involucrado el ejercicio físico.
- Quejas sistemáticas y repetitivas de aburrimiento cuando no se está frente a alguna pantalla.
- Ánimo muy negativo, e incluso agresivo, cuando el uso de artefactos es negado.
- Escasa o nulas relaciones sociales presenciales, fuera del ámbito de los videojuegos y/o actividades online.

# 3

## Acciones decididas sobre patrones problemáticos de uso de la tecnología

*En este plano, las dificultades que habian emergido, se han consolidado, y generan diverso grado de perturbación en la convivencia. Surge la necesidad de apoyo profesional.*

### ¿Qué acciones tomar?

Una vez más, si existen, a pesar de las dificultades vínculos sólidos entre padres, madres y sus hijos/as, la evolución es más promisoria que si no es así, porque la base de sustento de las acciones es más estable. En este nivel, es bueno considerar:

- Una conversación orientada por objetivos específicos de aquello que se va a comunicar, y, sin dejar de atender a las razones de él/la involucrado/a, se plantean con claridad las decisiones tomadas respecto del uso de aparatos. Se puede brindar calidez y acogida, al tiempo que se actúa de manera taxativa.
- Restricciones severas del uso recreativo de aparatos tecnológicos. Hago el énfasis en 'recreativo', porque puede ser necesario mantener aquel uso que permite responder a obligaciones escolares, por ejemplo.
- Si antes y/o después de la aplicación de las medidas restrictivas en torno al uso de aparatos tecnológicos, se observan comportamientos muy agresivos (reactivo/a), ansiedad elevada, o sentimientos depresivos, a causa de la relación con los aparatos, sería **muy recomendable consultar a un/a profesional del área de la salud mental**, que entienda el tipo de dificultades específicas que las tecnologías generan, atendiendo a criterios de edad (niño/a, adlescente, adulto, etc.).

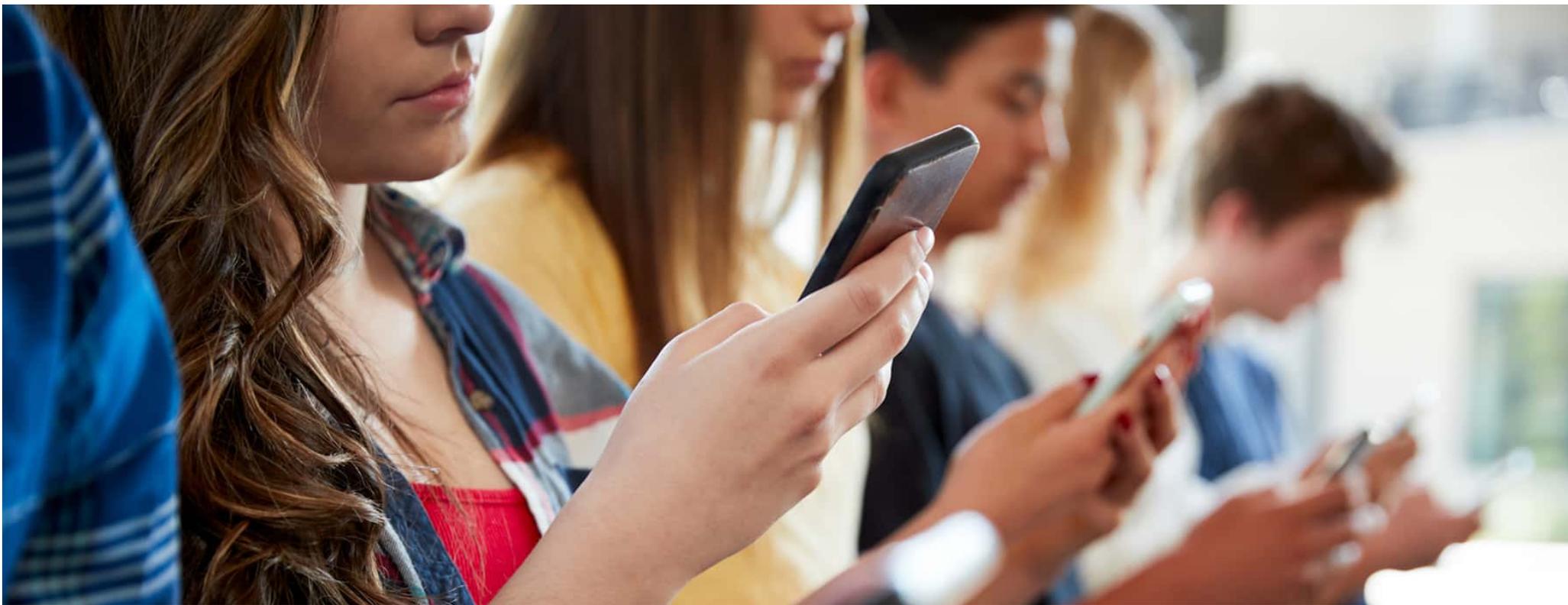
---

## Premisa

---

La **diversidad** de familias hace inviable dictar normas generales (tampoco es deseable).

*Lo relevante es que cada familia en virtud de sus propios valores, e identidad, pueda ajustar criterios existentes en torno al uso de artefactos digitales, y responder a los desafíos de un mundo digitalizado.*



## ¿Consideras que profundizar en estos temas podría ser un aporte en tu labor diaria como padre o madre?

Si tú respuesta es **SI**, te invito entonces a que participes en los talleres particulares, con número reducido de participantes, que estaré llevando a cabo durante el verano, y en los que hablaré de los temas que has leído acá, pero explicados con más detalle y privilegiando el espacio para una conversación. Haz click en el siguiente botón, y tomaré contacto contigo.

[\*\*ME INTERESA\*\*](#)

Si el enlace presenta alguna dificultad, puedes ponerte en contacto directo conmigo



## Contacto

---



+56 9 94708326



[rodolfo.maggis@gmail.com](mailto:rodolfo.maggis@gmail.com)



[rodolfomaggi.cl](http://rodolfomaggi.cl)