



# Conciencia y preparación para la era digital desde el hogar y desde la escuela



¿Qué supone para nosotros, en la actualidad, trabajar, estudiar y entretenernos con las tecnologías de la información y la comunicación?  
¿Nos parece un reto? ¿Nos ayuda en nuestro día a día? ¿Nos compensa utilizarlas?

Por particular que sea la experiencia de cada uno, seguro que en ciertas situaciones la tecnología nos ha estresado y saturado y, en otras en cambio, nos ha servido para descubrir un mundo lleno de posibilidades que desconocíamos.

Estas nuevas tecnologías... ¿han venido a cambiarnos?, ¿mejoran nuestro mundo y facilitan los procesos? ¿Cómo podemos utilizarlas para que resulten eficaces y satisfactorias?



Salomé  
Soto Zubillaga



CEIP Doña Mencía de Velasco (Briviesca - Burgos)  
[salomesz@hotmail.com](mailto:salomesz@hotmail.com)  
[@salomesotozubi](https://www.instagram.com/salomesotozubi)



En el mundo contemporáneo es fundamental contar con el entorno en el que estamos utilizando la tecnología. Es bien distinto su manejo en el hogar, en nuestro ambiente de trabajo o en las escuelas o universidades.

La generación Z (nacidos después de 1990) pasa un promedio de 7 horas o más al día frente a pantallas. Los *millennials*, nacidos aproximadamente entre 1981 y 1996 son conocidos por ser la primera generación en haber crecido con la tecnología en casa y en la escuela; el 89% de ellos son usuarios activos de redes sociales.

En 2023, internet se usó con más frecuencia para comunicarse (93,3%), para acceder a redes sociales (91,5%) y para entretenimiento (88,1%). En los hogares un 69,6% de los menores españoles entre 10 y 15 años tiene teléfono móvil.

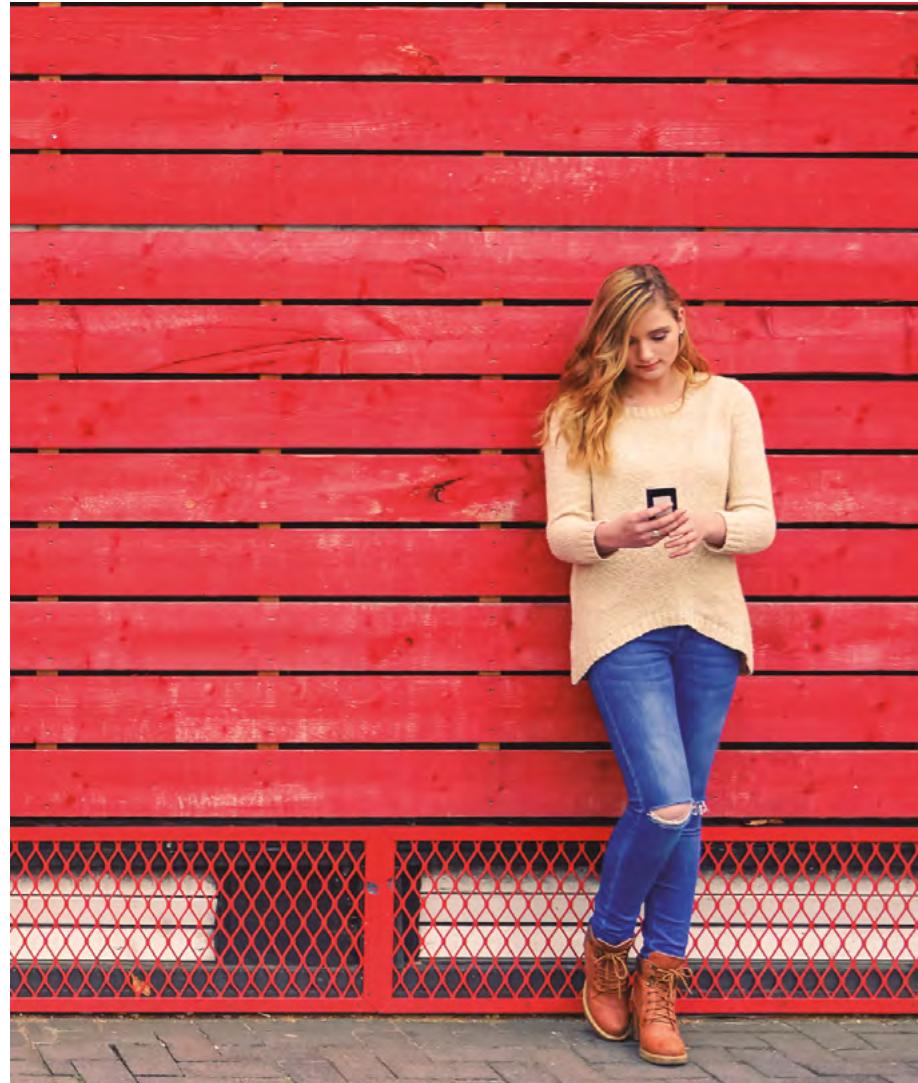
### **Hablemos primero de lo bueno y bonito...**

Pertenezco a la generación Z, y a los *millennials*; la tecnología se considera una extensión natural de mi vida y, siendo alumna, me preguntaron una vez qué suponía para mí utilizar internet para encontrar información o resolver distintas cuestiones académicas.

La primera palabra que me vino a la mente fue "libertad". A día de hoy como pedagoga, si me hicieran esa pregunta diría "oportunidad". Pero como todo lo que en la vida nos ofrece libertad y oportunidad, conlleva siempre una gran responsabilidad.

La tecnología nos abre un mundo lleno de conocimiento de todas las esferas posibles y aparentemente sin límites. Nos deja investigar sobre cualquier ámbito de trabajo, de saber, de estudio, nos permite explorar nuevos deseos, inquietudes o curiosidades y también contribuye a que nuestras habilidades digitales, analíticas y científicas mejoren.

Podemos investigar sobre cualquier asunto sin tener que desplazarnos o utilizar otras técnicas más aparatosas o costosas, y hacerlo con la misma o más profundidad que en cualquier otra época de la historia.



Ahora cabe preguntarnos, ¿estamos sobreinformados? ¿No has tenido la sensación de estar saturado de información o de no saber dónde elegir o a qué conocimiento dar más validez?

Además de esto, el acceso cada vez es más universal ya que casi cualquier persona puede acceder a herramientas digitales, adaptadas a cada edad y dificultad, pudiendo aprender al ritmo y gusto de cada uno. Supone una clara ventaja para el terreno educativo y escolar en cuestión de atender a la diversidad de cada alumno y de cada profesor, e incluso, para cada familia en particular. Además de superar barreras de entrada, también ha mejorado el acceso a la información para personas con escasos recursos económicos; se ha equilibrado así, de alguna manera, esta diferencia en muchos centros educativos y hogares ya que, por suerte y de momento, la mayoría de las herramientas



son gratuitas, eso sí, si se dispone de un dispositivo electrónico.

A nivel educativo, la tecnología ha fomentado también que el aprendizaje sea mucho más dinámico, atractivo e interesante para el alumno sea cual sea su motivación inicial. La cantidad de herramientas a disposición del estudiante para mejorar en sus estudios y aprender habilidades nuevas ha posibilitado el aumento de la motivación para superar sus dificultades académicas y afrontar los retos del día a día en las aulas. Retos que el profesorado ha podido solventar de una manera más amena, práctica y pedagógica ya que tiene a su disposición muchos más recursos que en otros momentos.

Tanto para los agentes que enseñan o educan, bien sea desde centros de educación formal o no formal, universidades, academias, gabinetes..., como para los educandos es posible, a través de esta tecnología, potenciar la creatividad en el proceso de enseñanza y de aprendizaje. Es una herramienta que ofrece tal cantidad y diversidad de medios que es más sencillo abrirse a nuevas realidades y enfoques para, con la pedagogía adecuada, incrementar las posibilidades para imaginar, diseñar y crear.

La llegada de la inteligencia artificial a nuestras clases y casas supone seguir evolucionando en nuestros aprendizajes y en la optimización de nuestro tiempo.

También ha permitido que la colaboración entre profesionales de un mismo centro, entre centros o con las familias, pueda ser más cercana, llevadera y facilite la comunicación rápida y eficaz.

Tanto dentro de las aulas, como en un contexto más social, se ha incrementado la participación activa, puesto que se ha facilitado la comunicación y colaboración entre alumnos, entre profesores y entre ambos. Esto ha contribuido en ocasiones a generar más conexión emocional, compromiso e implicación en el terreno escolar y en diversas causas sociales.

Sobre mi experiencia educativa, observando y viviendo de cerca la evolución de esta era digital en las aulas, he visto que ha facilitado la interacción con familias que no tenían una buena conciliación por sus horarios laborales permitiendo, por ejemplo, videoconferencias con los tutores de sus hijos/as. Se tiene mayor acceso a formación continua con flexibilidad de horario para el trabajo del profesorado. Este cuenta con más herramientas para la adaptación de exámenes, para su corrección, para elaboración o preparación de material didáctico adaptado a distintos niveles.

En 2023, el 66,2% de la población española tenía al menos un nivel básico de capacidades digitales, por encima de la media de la UE (55,6%).

Los procesos se agilizan y ganamos tiempo, siempre que estemos bien for-



## ACTIVIDADES DE AULA

**En un mundo donde lo digital nos envuelve sin pedir permiso, educar desde el amor, la conciencia y la responsabilidad es más urgente que nunca**

mados en su utilización y las condiciones sean las adecuadas. Pero no todo es perfecto, ¿qué desafíos nos encontramos a día de hoy, en 2025, en nuestras aulas y hogares?

### Hablemos de lo perjudicial y de lo arriesgado

Sigue existiendo una brecha digital que no hemos solventado. Sigue habiendo en las aulas alumnado que no tiene en su hogar un dispositivo propio para realizar tareas o entregar trabajos online o con problemas de acceso a internet. Sigue habiendo familias que no están formadas ni preparadas en los retos digitales que necesitarían afrontar para ayudar a sus hijos en la superación de los objetivos escolares.

Y, por supuesto, no todo el mundo tiene las mismas posibilidades económicas para hacer uso de aplicaciones o herramientas digitales de pago que les resultarían útiles o para comprar los dispositivos individuales para todos los miembros del hogar.

Un estudio de Statista indica que España se sitúa por debajo del promedio europeo en cuanto al acceso de los alumnos a un ordenador para tareas escolares, con un 56,7%.

Si queremos que esta nueva forma de aprender tenga un efecto positivo y no discriminatorio social, económica y culturalmente para cada alumno de cada aula y de cada centro, esta casuística económica debe afrontarse cuanto antes.

No añadamos obstáculos desde el colegio u organismos políticos hacia los

- ↗ Diseño propio de actividades que les estimulen mentalmente y les motiven sin recurrir a la utilización de pantallas.
- ↗ Búsqueda de herramientas digitales que les ayuden a discernir los contenidos de calidad de los que no lo son así como de aplicaciones que les sirvan en su día a día para limitar el uso de redes sociales o móvil.
- ↗ Reflexiones y debates sobre la influencia de las redes en su autoestima, sobre el tiempo invertido de su vida en distintas actividades, sobre los beneficios y riesgos que observan al utilizarlas, etc.



## ÁREA DE PROFESORES

Estas son algunas actividades que se pueden realizar tanto dentro del aula ordinaria como en nuestro hogar, independientemente de la edad del niño o niña:

- ↗ Fomentar la conexión emocional: mirarse a los ojos durante un tiempo determinado (ir aumentando el tiempo), sin hablar, transmitiendo con la mirada como nos sentimos desde ambas partes. Comentar nuestras emociones y conectar con ellas y con la persona con la que lo realizamos dejando expresar, sentir y comprender.
- ↗ Mindfulness: necesitamos todos nosotros mantener una atención plena más minutos al día, esto nos ayuda a concentrarnos en la tarea, en la persona y en lo que sentimos. Nos ayuda a la larga a ser más eficaces optimizando nuestro tiempo, nos aleja de la ansiedad y la depresión ya que nos mantiene solo en el presente y nos permite relajarnos mientras conectamos con la realidad. Nos permite disfrutar más de cada momento de la vida, separarnos un poco de nuestros pensamientos y sentimientos y ganar en calidad de vida.
- ↗ Compartir tiempo de juego bien sea entre hermanos, padres e hijos o alumnado, los juegos de mesa, el juego simbólico, el teatro... Constituyen aprendizajes vivenciales que nos conectan con el otro y para los que no hacen falta pantallas ni presupuestos. ¿Quieres que confíen en ti, que te comuniquen lo que les pasa, que te presten atención cuando das una indicación, que haya seguridad entre ambos y complicidad? Entonces tírate al suelo a jugar con ellos.
- ↗ Vistos los riesgos sobre el aprendizaje sexual que tienen en internet, no cabe duda de que esta temática se tiene que abordar desde ambos ámbitos, escuela y hogar. Si lo seguimos teniendo como un tema tabú lo único que conseguiremos es que se desarrollen normalizando acciones que observan con mucha frecuencia que son violentas, abusivas e incluso delictivas. Es urgente transmitir valores de calidad que respeten al ser humano y potencien relaciones desde la confianza, la igualdad y la protección tanto física como mental.

hogares o estaremos generando una nueva barrera en el aprendizaje y un aliciente para el distanciamiento entre las familias y los centros educativos.

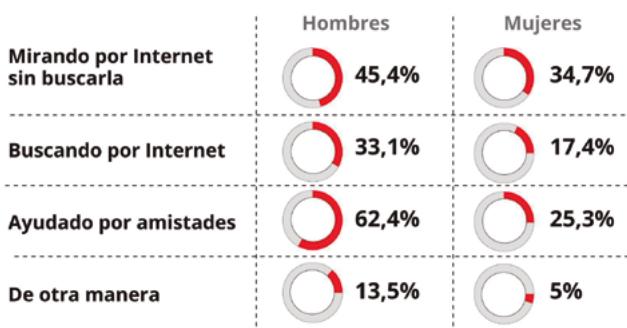
Debemos mencionar que, sin la adecuada formación tecnológica para profesores, agentes educativos y padres o cuidadores, de nada nos sirve tener en nuestras manos grandes equipos. El saber, conocer, entender y manejar estos



### Así es el consumo de pornografía por edades



### ¿Cómo llegan los jóvenes a la pornografía?



Fuente: Red Jóvenes e Inclusión Social y Universitat de Illes Balears

por alto. La cantidad de horas que los ojos miran a una pantalla debe de estar controlada por parte de todos los miembros de la comunidad educativa que atienden al niño o niña; incluidas —al menos idealmente— sus familias.

### Y algunos datos...

7,1 millones de españoles se consideran adictos al móvil, es decir, cerca del 25% de la población de entre 18 y 65 años. Con un uso diario de 6 horas y 43 minutos, el 44% de los jóvenes entre 18 y 24 años ya se considera adicto al móvil.

No podemos educar ni socializar solo a través de la pantalla; la salud mental se verá muy perjudicada a corto y largo plazo y peligrará el sentido de su utilización para el aprendizaje.

No es la primera vez que en los pasillos del colegio o en reuniones entre alumnado se escuchan comentarios como: "en casa de mi abuela no saben lo que hago", "no tengo móvil, pero cuando voy a casa de mi amigo que sí tiene..." y un largo etcétera que nos demuestra que los alumnos menores están expuestos continuamente a las pantallas y a todo el contenido que hay en ellas (sin control ni protección por parte de algún adulto).

Seis de cada diez jóvenes consumen pornografía en España (62,5%). De estos, casi la mitad admite que ve demasiado (45,8%) y que ha intentado reducirlo, pero no ha podido (45,7%). La edad más temprana se anticipa ya a los 8 años.

Cuatro de cada diez jóvenes consumidores (40,2%) ve contenido con violencia extrema o en el que se exhiben humillaciones.

materiales de forma eficaz, conlleva dedicar un tiempo que esta comunidad no tiene. Los cambios y actualizaciones son continuos y, si queremos conciliar, trabajar, descansar, educar y formarnos, nos faltan horas al día.

Cuantos más dispositivos y menor edad de acceso, mayor probabilidad de adicción y dependencia de las pantallas. Este es un hecho que no podemos pasar



## No quiero hablar solo de tecnología, hablo de humanidad: de cómo escuela y familia podemos ser el ancla que impida que las nuevas generaciones se desconecten de sí mismas

El 68% de los menores españoles entre 10 y 12 años utiliza las redes sociales.

Seguro que no cuesta imaginar o recordar lo difícil que era en nuestra propia adolescencia lidiar con cambios en nuestro cuerpo, en nuestra personalidad, en nuestra búsqueda de identidad, en nuestras relaciones sociales con amigos, compañeros de pupitre o con nuevas relaciones de pareja.

Imaginemos ahora que todos estos miedos, incertidumbres, rechazos, controversias y comparaciones sociales se multiplicasen por 1000 al conectar el móvil con una realidad que muestra, constantemente, todo lo que no somos o no tenemos.

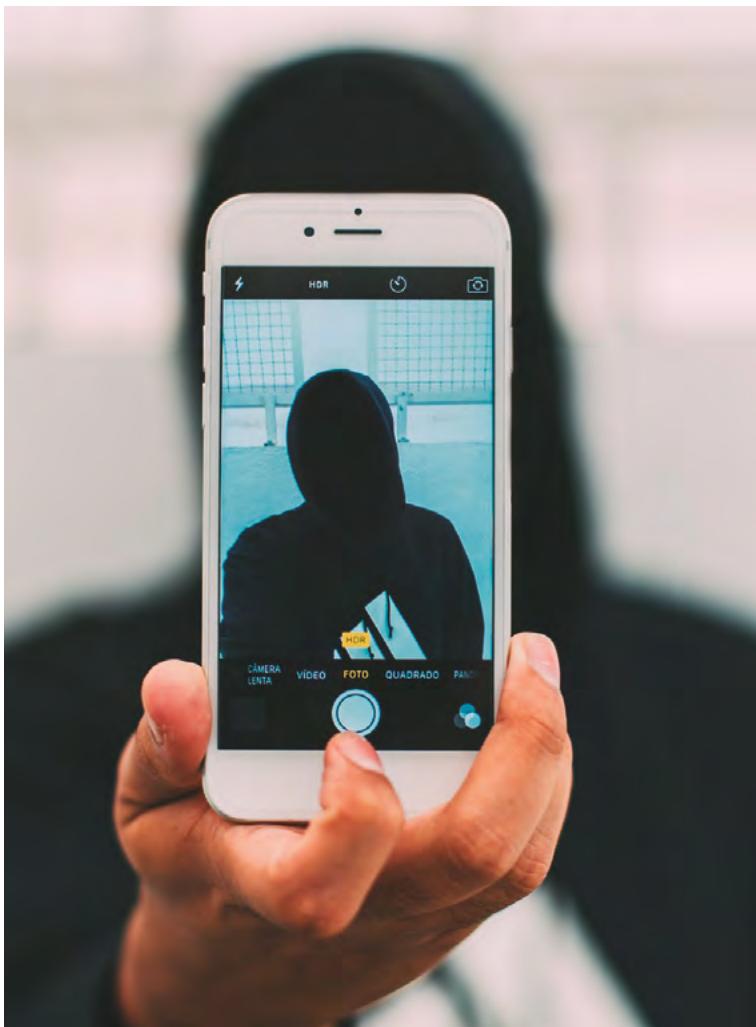
¿Es apetecible esta adolescencia? ¿Cuánta autoestima hace falta para que nada de esto nos afecte personalmente?, y si nos afecta, ¿sabemos cómo manejarlo?

Entonces, con todo esto sobre la mesa, ¿podemos saber por ahora cuál es el impacto real que está teniendo en nuestras vidas esta realidad virtual?, ¿qué impacto tendrá cuando estos jóvenes crezcan?

Internet está lleno de contenido maravilloso, solidario, tolerante y positivo, pero también está lleno de violencia, injusticias, delitos, provocaciones y exaltaciones de odio. No debemos entrar en pánico y apagar cada pantalla porque esta no es la solución. Pero sí debemos informarnos más y ser más conscientes del tiempo que navegan los chicos y chicas en internet, del contenido que consumen y sobre todo y lo más importante, de cómo les está afectando en su desarrollo personal,

Lejos de ofrecer una solución mágica podrían ayudarte estas recomendaciones importantes:

- ↗ ¡Instala ya una app de control parental! Y por supuesto denuncia cualquier contenido en internet al que puedan acceder siendo menores de edad donde salga contenido que atenta contra la dignidad de las personas.
- ↗ Mayor supervisión del contenido y del tiempo de utilidad de pantallas: NO utilización de pantallas antes de los 6 años y máximo una hora al día en niños de 6 a 12 años. Existen estudios que demuestran que la utilización de pantallas antes de los 3 años puede favorecer la dificultad en el desarrollo cerebral normal, alteraciones en el sueño, conductas agresivas, adicción a largo plazo y cada vez está más relacionado con el déficit de atención adquirido.
- ↗ Fomentar alternativas de ocio y tiempo libre cuando no estén utilizando los dispositivos que motiven a cambiar esos tiempos por actividades como deporte, paseos, biblioteca, ludoteca, parque, juegos de mesa, juego en familia, lectura, manualidades creativas, museos, excursiones, naturaleza, contacto con animales...
- ↗ Dialogo y debate casi continuo en torno a lo que piensan y sienten sobre lo que ven: actitud abierta y comprensiva que ofrezca la máxima confianza con el niño o niña. La confianza se trabaja cuando nos autocontrolamos y en vez de gritar, enfadarnos o juzgar, preguntamos y escuchamos con atención. Cuando los niños y adolescentes creen que van a ser escuchados y que se les aconseja desde la tranquilidad, será más probable que se atrevan a contar situaciones que les hayan afectado o preocupado, que expresen sus miedos o dudas y les podamos ayudar realmente. Si no hacemos esto, es probable que oculten mucha información muy valiosa para poder ayudarlos y educarlos.
- ↗ Recordemos que todos aprendemos más de lo que vemos que de lo que oímos. Si queremos que sus actividades sean más sanas debemos involucrarnos en ellas también, decirles que no utilicen el móvil mientras lo cogemos continuamente no tiene ningún efecto ni sentido. Pasar más tiempo de juego con ellos, compartir salidas, excursiones, actividades, paseos, descubrimientos... todo eso hace que la confianza, la comprensión, el conocimiento y la conexión emocional mejoren.
- ↗ No olvides que, en muchos casos, tus hijos/as pasan entre semana más tiempo con sus profesores que en familia. Por cuestión de horas al día, los docentes tienen la ventaja de conocer factores de su personalidad que en el hogar es muy difícil de detectar. Observan y conocen más de lo que podemos imaginar. Ellos no se comportan igual en el colegio que en casa, con sus tíos que con sus amigos. Es VITAL, que la comunicación y la cercanía entre el tutor, profesorado, orientadoras y familia sea continua y cercana. Aprendamos juntos a prevenir problemas futuros, trabajemos en equipo por el bien de su desarrollo.
- ↗ Por favor, no olvidemos que somos padres. No tenemos por qué ser el terapeuta, médico, psicólogo y profesor de nuestro hijo. Ya el rol de padres nos supone un esfuerzo diario, soltemos el querer saber y arreglarlo todo solos. Tendemos a querer solucionarlo todo nosotros y además rápido. Y eso, desde mi humilde opinión, es un error. Claro que hay que intentar ayudar, cada uno en la medida de lo posible. Pero no nos olvidemos de que existen miles de profesionales especializados y a nuestro alcance que pueden ayudar psicológicamente a nuestros hijos y alumnos. Desde nuestro rol de padres, busquemos ayuda si la necesitamos, especialistas que están muy preparados para prevenir e intervenir, y que liberan una gran carga y nos pueden ayudar muchísimo a afrontar las situaciones cotidianas. Si no hay la conexión suficiente entre este profesional y el menor ¡busca otro! Y no dejes de probar hasta encontrar el más adecuado. Si te tienes que desplazar porque estás en una zona rural y te resulta difícil moverte, atrévete a buscar sesiones online, tenemos una gran ventaja en este mundo virtual, ¡aprovéchalo!
- ↗ Si sospechas que tu alumno o hijo puede tener una adicción a las pantallas, ¡busca ayuda!, NO intentes resolverlo tú solo.



## PARA SABER MÁS

BEBÉS Y MÁS. (2020, 17 de marzo). 63 actividades sin pantallas para entretener a los niños mientras nos quedamos en casa. <https://www.bebesymas.com/actividades-bebes-ninos/63-actividades-pantallas-para-hacer-familia-entre-tener-a-ninos-nos-quedamos-casa>.

DESMURGET, M. (2024). *Más libros y menos pantallas*. Ediciones Península.

DÍGITAS. (2021). Recopilación de guías para la prevención e información de uso y adicción a las pantallas, RRSS, TRIC, etc., de interés para familiares, adolescentes y profesionales. <https://digitasweb.com/guias-preventivas-pantallas/>

SAFETYDETECTIVES. (2022, 13 de septiembre). Las 5 mejores apps de control parental GRATIS en 2025. <https://es.safetydetectives.com/blog/las-mejores-apps-de-control-parental-gratis/>

emocional y social. Es nuestra responsabilidad saber qué herramientas existen para este control parental que tanto necesitan de niños.

Por muchos intentos de educar que hagamos desde el salón de casa o los pupitres del aula; por muchos sermones que demos, lecciones de moral, castigos, enfados, consejos, críticas, juicios o valores que queramos transmitir..., si desde corta edad se exponen con frecuencia a comportamientos negativos para un desarrollo empático, justo, equilibrado, social y afectivo-emocional sano, de poco servirá.

Problemas como el *bullying* traspasan las fronteras de las aulas y llegan a los hogares a través de las redes sociales o los chats.

Eduquémonos cuanto antes sobre plataformas virtuales que nos ayuden a saber qué consumen nuestros hijos y nuestros estudiantes, cómo les afectan y cómo podemos ayudarlos ante tantos riesgos presentes. Hablemos con ellos a diario sobre los temas que les preocupan, que les generan malestar o miedo, contenido que no entiendan o que transgreda los valores humanos y sociales.

Caminemos juntos en la misma dirección haciendo fuerza desde la escuela y desde los hogares para que las redes y la tecnología se conviertan en nuestro aliado y no en nuestro enemigo •



## HEMOS HABLADO DE

**Tecnología de la información y la comunicación; calidad de la enseñanza; desarrollo mental; prevención; educación familiar.**

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en octubre de 2024, revisado y aceptado en marzo de 2025.