

El objetivo principal de esta exposición es el desarrollo de la visión crítica frente al fenómeno de la digitalización en la vida familiar, social y escolar, cualquiera que sea la conclusión a la que se llegue.



La exposición cuenta con 14 ilustraciones del artista gallego Kiko Da Silva, para la campaña 'Escuela Saludable' de Ecologistas en Acción, donde el autor refleja en sus imágenes mensajes críticos (ironías, dobles sentidos) sobre la relación entre la tecnología, la infancia y la adolescencia. Mensajes gráficos que pueden ser familiares o invitar a la reflexión.

'ESCUELA SALUDABLE': REFLEXIONAR, ACTUAR

La actual revolución digital se publicita como «verde», inocua, inmaterial, sostenible e indispensable. Numerosas investigaciones apuntan claramente en dirección contraria. Identifiquemos los mitos y atendamos a las alertas para evitar y minimizar riesgos.

CRECER CON PANTALLAS ≠ PROGRESO

COMO TENÍA TABLET, BASTIAN NUNCA LLEGÓ A SALVAR EL REINO DE FANTASÍA



TECNOMITO: ¿CUANTO ANTES, MEJOR?

La pediatría (AEP) lo identifica como problema de SALUD PÚBLICA y recomienda atender a la edad (CERO pantallas antes de 6 años, menos de 1 h/día entre 6 y 12 años, y menos de 2 horas a partir de los 13), así como formar en lo digital, SIN necesidad de exponer a pantallas, plataformas y redes.

INFANCIA Y JUVENTUD son más vulnerables a la tecnología inalámbrica y a las pantallas



INFANCIA Y JUVENTUD, MÁS VULNERABLES:

- A radiofrecuencias de dispositivos y redes inalámbricas (OMS, SEPR, ...): mayor penetración, órganos en desarrollo, efectos acumulativos.
- A la exposición a pantallas, plataformas y redes sociales (adictivas y algorítmicas): interfieren disruptivamente en un cerebro en formación.

La mejor preparación para el mundo "online" es el mundo "offline", el mundo real.



TECNOMITO: ¿"LA TECNOLOGÍA MOTIVA"?:

La Fascinación Pasiva por la sobreestimulación de dopamina de las pantallas, muy intensa en menores, modela comportamientos adictivos y alimenta la anhedonia. Compite y desplaza a las actividades analógicas necesarias para la maduración cerebral y desarrollar autoestima, autosatisfacción, empatía y aprendizaje profundo.

Funcionan de un modo claramente adictivo:
fascinación ≠ atención plena.



TECNOMITO: MENORES Y "USO RESPONSABLE":

Ausencia, en menores, de la madurez cognitiva y emocional adecuada para ser responsables del uso, tiempo y selección; de detectar cuándo algo es adictivo, delictivo, denigrante o no adecuado para su edad; o para abordar con pensamiento crítico determinadas temáticas o contenidos

El tiempo de pantalla y/o su inicio precoz está asociado a afectos negativos en el desarrollo cerebral y en el ámbito académico.



TIEMPO E INICIO PRECOZ: EFECTO NEGATIVO

Ligado a la salud física y mental, el desarrollo cerebral y el aprendizaje.

Ligado a cambios estructurales y funcionales en el cerebro que involucran el procesamiento emocional, la atención ejecutiva, la toma de decisiones y el control cognitivo.

Funcionan de un modo claramente adictivo:
fascinación ≠ atención plena.



TECNOMITO: "NEUTRALIDAD" TECNOLÓGICA

La tecnología digital está diseñada para captar la atención y fidelizar su consumo a través de estrategias adictivas y de algoritmización jamás conocidas. Infancia y adolescencia son DIANA preferente de las tecnológicas por su mayor vulnerabilidad ('enganchar', fidelizar, moldear).

El tiempo de pantalla y/o su inicio precoz está asociado a alteraciones de salud mental y física.



TIEMPO, E INICIO PRECOZ: EFECTO NEGATIVO

Los informes PISA, desde 2006, apuntan a:

- Deterioro del aprendizaje por el uso regular de tecnología digital en los centros educativos.
- Resultados académicos comparativamente mejores donde el uso de TIC fue menor.

El tiempo de pantalla y/o su inicio precoz está asociado a alteraciones de salud mental y física.



TIEMPO DE PANTALLAS E INICIO PRECOZ

Problemas de **SALUD MENTAL**, como ideaciones suicidas, aumentan de forma inversamente proporcional a la edad de inicio de uso de un Smartphone o Tablet. Las mujeres iniciadas a los 6 años tienen un 30% más de problemas que las que lo hicieron a los 18 años (Sapiens Lab, 2023).

La industria digital no es inmaterial ni sostenible: es energívora, extractivista y afecta al cambio climático.



LO DIGITAL NI INMATERIAL NI SOSTENIBLE

Cuando se sustituye el material impreso por tablets para uso del alumnado, se reduce el gasto de papel, pero a costa de multiplicar por 80 las emisiones finales de CO₂, y su conectividad puede multiplicar el impacto ambiental por 160.

La industria digital conlleva un inasumible coste de la pérdida de la privacidad y el control social (algoritmos)



PÉRDIDA DE PRIVACIDAD, ALGORITMOS E INGENIERIA SOCIAL

Los procesos de digitalización actuales “pueden llevar a escenarios de manipulación social, modificación e influencia sobre el comportamiento humano sin precedentes”. Agencia Española de Protección de Datos (2021).

¿Qué escuela queremos?: Si conectamos a una red digital, que sea por cable.



PRINCIPIO DE PRECAUCIÓN: AULAS LIBRES DE EXPOSICIÓN A RADIOFRECUENCIAS

Primar la conexión a internet por CABLE (Consejo de Europa, Oficina Federal Alemana para la Protección Radiológica, Societat Catalana de Salut Ambiental). Si WIFI: no permanecer mucho tiempo próximo al router y apagarlo si no se usa (Sociedad Española de Protección Radiológica).

¿Qué escuela queremos?: una escuela conectada, pero a la vida y al planeta.



ATENDER ALERTAS PEDAGÓGICAS/PEDIÁTRICAS:

- Primar el aprendizaje vivencial y la INTERRELACIÓN NO DIGITAL en el aula.
- Educar en competencias digitales SIN PANTALLAS individuales y en las etapas oportunas atendiendo al proceso de maduración

Postergar la introducción disruptiva y precoz de pantallas, para poder aprender un uso sobrio, biocompatible, sostenible, ético y con garantías de privacidad.



PEDAGOGÍA vs FASCINACIÓN O NEGOCIO

Atender a procesos de aprendizaje según edad, favorecer pedagogías activas que no dependen de dispositivos y construyen aprendizajes básicos e imprescindibles para cualquier competencia. Gurús de la tecnología, en Silicon Valley, ya lo aplican ... para sus hijas e hijos.

SALIR DE MATRIX



SALIR DE MATRIX:

Formar en lo digital sin exponer a pantallas, para que, en una edad madurativa adecuada, puedan hacer un uso sobrio, biocompatible, sostenible, ético, crítico y responsable.

¡Súmate al PACTO DE FAMILIAS de Adolescencia Libre de Móviles y retrasa el primer smartphone!



Financiado por:



Este contenido no refleja necesariamente la posición oficial del MITECO

Realiza: Área de Digitalización y Contaminación Electromagnética. Ecologistas en Acción

‘Escuela Saludable’:

info@escuelasaludable.org

<https://escuelasaludable.org>

Se agradece la reproducción y divulgación del contenido siempre que se cite la fuente (oct. 2025).