

ENHANCING
DIGITAL SKILLS
ACROSS EUROPE

ALL
DIGITAL

Bienestar digital

Autores colaboradores:

Liliana Arroyo Moliner - Directora General de Sociedad Digital,
Departamento de Empresa y Trabajo, Generalitat de Cataluña

Vicky Charalambous, CARDET - Instituto de Desarrollo

Veronique De Leneer, Maks vzw

Demos Michael, CARDET

Victoria Michaelidou, CARDET

Norman Röhner, ALL DIGITAL

Charalambos Vrasidas, CARDET - Universidad de Nicosia



consideradas responsables de las mismas.

Tabla de contenidos

Introducción	3
Bienestar digital: Una perspectiva competencial:	4
Mundos offline y online	4
Bienestar en DigComp	4
Conclusiones de los niveles de competencia	4
Aspectos del bienestar en DigComp 2.2	5
El bienestar bajo el prisma de los derechos digitales	7
Bienestar digital en la educación - El Observatorio Europeo del	
Bienestar y la Carrera Docente	8
Visión general	8
Agenda de investigación	8
Invitación abierta	10
¿Por qué afiliarse?	10
Bienestar digital en el lugar de trabajo	11
Puestos de trabajo digitales	11
Derecho de desconexión	13
Estrategias de salud digital	14
Socialización en línea y diferencias de competencias entre generaciones	15
Bienestar digital: ¿quién da la voz de alarma?	17
Conclusión	21

Introducción

A medida que las sociedades europeas avanzan por la senda de la transformación digital, nuestras interacciones con las tecnologías digitales son cada vez más frecuentes e inevitables. Esta exposición a las nuevas tecnologías tiene efectos impredecibles en los usuarios, lo que hace necesario un nuevo enfoque de la salud y el bienestar en un mundo digital junto con la eficiencia, la innovación y la comodidad que promete. Nosotros, ALL DIGITAL, como red europea de partes interesadas en el desarrollo de competencias digitales, y nuestros más de 100 miembros de 31 países, creemos que un uso saludable y sostenible de las herramientas digitales es un elemento esencial de la sociedad digital.

y respalda los principios de inclusividad, accesibilidad y holística del **Manifiesto ALL DIGITAL para la mejora de las competencias digitales en toda** Europa.

ALL DIGITAL y tres de sus miembros, maks vzw (Bélgica), CARDET (Chipre) y Punt TIC (Cataluña), han sido coautores de este documento en un esfuerzo por contribuir y promover el diálogo urgente y el enfoque político sobre el bienestar digital. El bienestar digital es relevante en todos los aspectos del mundo digital, y su multitud de facetas merece una consideración que va mucho más allá del alcance de este documento, en el que nos limitamos a una selección de temas.

El Marco Europeo de Competencias Digitales para los Ciudadanos (DigComp) enumera la salud y el bienestar digitales como una de sus 21 competencias básicas y comenzamos con un análisis de cómo entiende DigComp el bienestar digital y qué elementos del concepto considera relevantes este marco de vanguardia para describir las competencias digitales.

Tras analizar el bienestar de los educadores a través del ejemplo del Observatorio Europeo del Bienestar y la Carrera Profesional del Profesorado, el documento analiza las perspectivas del bienestar y la salud en el contexto de unos lugares de trabajo cada vez más digitalizados y su impacto en la salud mental y física de los trabajadores. Con un 90% de puestos de trabajo que requieren competencias digitales, abordar las consideraciones específicas de las herramientas digitales y los cambiantes entornos de trabajo se convierte en un imperativo para mantener las normas laborales de la UE.

Por último, este documento analiza el uso de dispositivos digitales por parte de niños y jóvenes, y cómo los padres pueden no estar preparados para salvaguardar su bienestar en un contexto en el que ellos mismos carecen de competencias digitales básicas. El concepto de libertad digital se aclara y en la última parte de este documento se recogen más orientaciones para los padres.

Este informe pretende sensibilizar a la opinión pública y servir de base para futuros trabajos sobre el tema del bienestar digital, que debe desempeñar un papel central en todas las consideraciones sobre el uso y el desarrollo de las tecnologías digitales.

Bienestar digital: Una perspectiva competencial :

Mundos offline y online

Un tema recurrente en nuestro análisis del bienestar digital es lo que llamamos la paradoja de la doble esfera. En muchos casos, el discurso sobre el mundo digital lo trata como una entidad o esfera totalmente separada del mundo real u offline, y ciertamente existen factores distintivos entre ambos. Inicialmente, el mundo digital puede haberse desarrollado como un nicho en nuestra vida cotidiana, y su función principal como una fuente de escapismo, el concepto de personas en línea realidades alternativas (por ejemplo, "Second Life") son un testimonio de ello, al igual que la continua percepción de las profesiones en el sector de las TI como una carrera para los nerds y los excluidos socialmente, lo que contribuye en gran medida a la importante escasez It profesional.

Con los continuos avances tecnológicos y culturales, el mundo digital integra y transforma cada vez más aspectos de nuestras actividades, y esa concepción de lo online y lo offline como esferas separadas se sostiene cada vez menos. Los mundos se han fusionado y las acciones en uno tienen consecuencias directas en el otro. No obstante, a menudo seguimos percibiéndolos como más separados de lo que en realidad están, y aunque también hacemos distinciones entre los dos mundos a lo largo de este documento, reconocemos la deconstrucción de este pensamiento como una tarea central para el desarrollo de la competencia digital, especialmente como elemento de futuras iniciativas de gobernanza y establecimiento de políticas.

Bienestar en DigComp

El Marco de Competencia Digital para los Ciudadanos (DigComp) examina el concepto de Bienestar Digital dentro de la cuarta gran área de competencia, la Seguridad. Aborda el tema desde tres ángulos distintos, aunque interconectados. En primer lugar, se trata de evitar los riesgos y amenazas para el bienestar físico y psicológico durante el uso de las herramientas digitales, en un enfoque, teóricamente, pasivo. En segundo lugar, se considera la idea de protección proactiva no sólo del propio individuo, sino también de los demás. El ciberacoso se menciona específicamente en este contexto como ejemplo de los peligros a los que se enfrentan los usuarios en las interacciones digitales. En tercer lugar, tiene en cuenta el potencial de las tecnologías digitales para promover el bienestar social y la inclusión social.

Nunca se insistirá lo suficiente en la importancia de este último punto como aspecto adicional a la visión negativa basada en el riesgo y la amenaza, ya que el discurso sobre el bienestar digital puede carecer muy a menudo de este elemento positivo. Sin él, sin embargo, la conversación demoniza con demasiada facilidad las tecnologías digitales como únicamente perjudiciales, creando y reforzando así miedos, prejuicios y barreras al desarrollo de competencias digitales y al compromiso con las soluciones digitales, impidiendo que desarrollen todo su potencial para mejorar el bienestar de todos.

No obstante, las oportunidades que brindan las tecnologías digitales incluyen riesgos y amenazas para los usuarios que no estén dotados de las competencias

adecuadas, y la aplicación y adopción irreflexivas de herramientas digitales pueden tener efectos perjudiciales. Como en todos los aspectos de la seguridad, es necesario encontrar un equilibrio entre las preocupaciones en materia de seguridad y la viabilidad y aplicabilidad de la actividad en cuestión.

Conclusiones de los niveles de competencia

En consecuencia, las definiciones establecidas por DigComp para los niveles inferiores de competencia, es decir, en la gama básica, se limitan a la diferenciación, selección y

La identificación de formas sencillas de evitar riesgos y amenazas, de proteger al propio usuario de posibles peligros y la protección de los demás aún no se tiene en cuenta en los niveles básicos de competencia, sino también hacia el uso de las herramientas digitales para el bienestar social y la inclusión social. La comprensión de las tecnologías digitales como promotoras del bienestar y no sólo como fuente potencial de daños comienza en el nivel más bajo de competencia digital.

En los niveles de competencia intermedios, el marco DigComp espera que los usuarios conviertan estas estrategias sencillas en comportamientos rutinarios, al tiempo que incorpora gradualmente el alcance para incluir a otros aparte del propio usuario, mientras que los niveles avanzados y altamente especializados amplían aún más el alcance hacia la defensa, la demostración y, finalmente, la enseñanza y la creación de estrategias, herramientas y métodos de bienestar digital.

Los casos de uso de ejemplo introducidos por primera vez en la versión 2.1 de DigComp, consistentes en dos ejemplos por cada una de las 21 competencias individuales en distintos niveles de competencia, ilustran la importancia de concienciar e informar a los demás, algo que los usuarios con una competencia digital avanzada en el ámbito de la salud y el bienestar digitales deberían ser capaces de proporcionar. Los ejemplos de casos de uso también subrayan los dos temas principales de nuestro análisis, ya que incluyen uno en el ámbito laboral y otro en el entorno educativo de una plataforma digital de aprendizaje escolar.

Aspectos del bienestar en DigComp 2.2

Mientras que las descripciones de la competencia clave y las habilidades y actividades esperadas en los ocho niveles de competencia que la componen son relativamente generales, los ejemplos adicionales de Conocimiento, Habilidad y Actitud de la actualización 2.2 del marco ofrecen una visión más detallada de lo que DigComp entiende por bienestar digital.

Un primer punto se refiere a la opción de la no utilización como factor a menudo descuidado. Del mismo modo que la demonización pura y dura de las tecnologías digitales como potencialmente perjudiciales para el bienestar de los usuarios es inútil, una perspectiva totalmente positiva de las herramientas digitales como la mejor y única solución adecuada en cualquier situación dada encierra los mismos escollos de tal pensamiento en blanco y negro. Hay que tener en cuenta los beneficios y los costes de cualquier solución a un problema determinado, y el uso de herramientas digitales por el mero hecho de utilizar una solución digital puede desviar fácilmente la atención del objetivo de mejorar la situación.

Comprender cómo influyen las herramientas digitales en la salud, el bienestar y la satisfacción vital es un factor importante a la hora de determinar los costes de implantación de una solución digital, y puede llevar a preferir una solución no digital. No existe una mejor práctica que pueda aplicarse universalmente a cualquier contexto, y el enfoque adecuado dependerá de las circunstancias específicas de cada situación.

Un segundo punto abordado por los ejemplos de DigComp 2.2 es el concepto de adicciones digitales que se presentan en forma de pérdida de control, regulación disfuncional del estado de ánimo y síntomas de abstinencia. Las causas que originan las adicciones rara vez se limitan a las propiedades del objeto de la

adicción, por lo que debe adoptarse un enfoque amplio a la hora de abordar los daños psicológicos y físicos causados por el comportamiento adictivo. No obstante, los elementos que favorecen que las tecnologías digitales se conviertan en objeto de conductas adictivas, como la oferta de gratificación instantánea, la facilidad de acceso y el suministro constante de estímulos novedosos, entre muchos otros, deben reconocerse y tenerse en cuenta a la hora de tratar a una persona con adicción digital.

Junto al aspecto de la adicción digital, está la comprensión del uso por parte de las plataformas digitales de técnicas integradas de experiencia de usuario. Las presiones de la competencia y las métricas de éxito económico motivadas por los beneficios llevan a los proveedores de ofertas digitales a emplear metodologías para ganar y retener la atención de los usuarios, y pueden ser manipuladoras, perjudiciales y tener un impacto negativo en el bienestar. Además de que los reguladores creen y apliquen políticas para impedir el uso de estas prácticas comerciales digitales manipuladoras y perjudiciales, el desarrollo de competencias para reconocerlas y protegerse contra ellas es esencial para todos los que se relacionan con el mundo digital. Esto incluye la lucha contra la desinformación y la concienciación sobre la fiabilidad de la información, las orientaciones y las recomendaciones recibidas en línea.

Otros dos ejemplos ilustran lados opuestos de la misma cuestión. Por un lado, existen aplicaciones y herramientas digitales que prometen y pueden apoyar la adopción de comportamientos saludables. La posibilidad de medir, registrar y analizar diversos parámetros relacionados con la salud y el bienestar puede ayudar a fomentar la concienciación, facilitar la adopción y el mantenimiento de rutinas y aumentar la motivación.

Sin embargo, por otro lado, estas herramientas también pueden tener repercusiones negativas en la salud y el bienestar al dar consejos inadecuados o promover imágenes corporales idealizadas y perjudiciales. Además, los requisitos de autorización, supervisión y gobernanza de estas aplicaciones y herramientas no son en todos los casos tan estrictos como en el caso de otros servicios médicos.

Los ejemplos de DigComp 2.2 también ponen de relieve el concepto de ciberacoso, que es, en pocas palabras, el acoso con ayuda de herramientas y tecnologías digitales. El uso de herramientas digitales para este tipo de comportamiento abusivo se aprovecha, entre otras cosas, de la posibilidad de llegar a la víctima prevista en todo momento y lugar, y de la promesa de protección frente a represalias que ofrece el anonimato percibido.

La falta general de conciencia de que el daño mental y psicológico causado es al menos tan grave -y en algunos casos más- que el daño físico, se traslada a los espacios virtuales, y a menudo se cita como explicación de la falta de conciencia de cualquier acto ilícito por parte de los autores del ciberacoso. El problema del ciberacoso y el abuso en línea intencionado y selectivo es un tema importante en sí mismo y que debe abordarse con urgencia; nuestras consideraciones aquí se centrarán más en el fenómeno del ciberacoso como resultado involuntario de la interacción de las personas en los espacios virtuales.

Los ejemplos de conocimiento en DigComp 2.2 hablan de un "efecto de desinhibición en línea" en este contexto, lo que significa que una combinación de factores hace que los usuarios se comporten en línea de formas que no lo harían en entornos presenciales o físicos. En términos de la paradoja de la doble esfera, los usuarios pueden interactuar en línea como si estuvieran en un mundo aparte, en lugar de en una extensión interconectada del mundo en el que viven fuera de línea.

La comunicación virtual asíncrona, a pesar de todas sus ventajas para facilitar la

comunicación, desconecta contraintuitivamente a los interlocutores de las reacciones inmediatas causadas por sus palabras, permitiéndoles, a menudo de forma bastante inconsciente, disociarse del daño potencial causado a otros por sus acciones.

Al mismo tiempo, la ausencia de otros elementos no verbales de la comunicación, como la expresión facial, el tono de voz, el énfasis o los gestos que la acompañan, aumentan la posibilidad de malentendidos y de una escalada de lenguaje cada vez más ofensivo como represalia a una agresión inicialmente percibida.

El efecto de la desinhibición en línea tiene implicaciones particulares para los grupos vulnerables, que pueden correr un mayor riesgo de victimización y discriminación en entornos digitales. Los resentimientos y prejuicios que prevalecen fuera de los espacios en línea pueden acentuarse y extremarse en los entornos digitales. La sensación de poder expresar puntos de vista que son, legítimamente, socialmente inaceptables, facilitada por el anonimato y la sensación de estar a salvo de repercusiones inmediatas, aumenta la frecuencia del discurso de odio y el ciberacoso. Como se trata de un efecto de amplificación que afecta también a quienes sufren discriminación en su vida fuera de la red, estos grupos se enfrentan a una exposición aún mayor en los espacios digitales, a falta de medidas activas para combatir estas tendencias.

Es importante comprender que, en la mayoría de los casos, las herramientas digitales que permiten estos comportamientos nocivos no son en sí mismas la causa de los mismos. De hecho, el efecto amplificador que tienen sobre las tendencias del mundo real funciona también en la otra dirección. Unos espacios en línea bien moderados y controlados pueden corregir y desalentar los comportamientos nocivos, y la posibilidad de interactuar con representantes de grupos alienados puede tener resultados de aprendizaje positivos y deconstruir esos prejuicios y resentimientos existentes. Los espacios en línea seguros pueden permitir a las personas marginadas y desfavorecidas conectarse, interactuar y socializar con sus iguales, y darles acceso a recursos.

Las tecnologías digitales pueden facilitar -o incluso hacer posible- la accesibilidad a la participación social de sectores de la sociedad de otro modo excluidos, como las personas mayores, las personas con discapacidad o las comunidades rurales geográficamente remotas. Sin embargo, la falta de acceso a estas tecnologías digitales puede aumentar aún más la exclusión y el aislamiento de estos grupos cuando se interrumpen las ofertas no digitales en favor de soluciones exclusivamente digitales.

El marco Digcomp esboza una perspectiva exhaustiva del bienestar digital y de las competencias que deben desarrollar los usuarios para salvaguardar su salud y bienestar al interactuar con las tecnologías digitales, pero no es en absoluto concluyente en su alcance de ejemplos y descripciones. Dotar a los ciudadanos de estas competencias, al menos hasta niveles de competencia básicos, es de suma importancia para el éxito de la transformación digital.

El bienestar bajo el prisma de los derechos digitales

La Carta Catalana de Derechos y Responsabilidades Digitales, presentada aquí por Punt TIC, la red catalana de telecentros, miembro de TODO DIGITAL y bajo la gobernanza del Gobierno de Cataluña, es una herramienta dinámica y continua dirigida a establecer regulaciones y contribuir al debate global. Esta Carta considera ciudadanos a todas las personas que forman parte de la sociedad en su conjunto y parte de la premisa de que los ciudadanos tienen un papel activo y no sólo están para ser gestionados.

Debemos participar en las decisiones que nos afectan y la era digital facilita este empoderamiento ciudadano. La Carta también entiende que permitir a los ciudadanos ejercer su derecho a ser corresponsables y copartícipes conlleva responsabilidades comunitarias e individuales. Los ciudadanos capaces y empoderados no ejercen esta corresponsabilidad con un conjunto de opciones individuales, sino que utilizan las aportaciones de todos para poder trabajar juntos y construir un espacio común de derechos y libertades compartidas, lo que implica un

reconocimiento y una toma de conciencia de la salud y el bienestar de estos copartícipes.

Los derechos y responsabilidades digitales propuestos en la Carta catalana se dirigen a toda la sociedad, a las personas físicas y jurídicas, incluidas las empresas, las organizaciones sin ánimo de lucro y las instituciones públicas. Además, es especialmente necesario proteger los

derechos de las personas potencialmente vulnerables y de los grupos que sufren discriminación, así como dar prioridad a las tareas dirigidas a reducir la brecha digital.

Bienestar digital en la educación - Observatorio Europeo del Bienestar y la Carrera Docente

La mayoría de las consideraciones sobre el bienestar digital en relación con las competencias, y más adelante sobre el lugar de trabajo y la socialización en línea, son directamente transferibles y aplicables a los entornos educativos. Aunque en la última parte de este documento examinaremos con más detalle el bienestar digital desde la perspectiva de los jóvenes como una de las partes de los conflictos derivados de las carencias intergeneracionales en materia de competencias digitales, la siguiente sección se centra en los profesores, formadores y educadores, y en su bienestar como factor importante para su retención y sus esfuerzos por colmar las lagunas existentes en materia de personal y competencias. Para ello, presentamos una iniciativa recientemente lanzada y coordinada por la organización miembro de ALL DIGITAL, CARDET, Chipre.

Visión general

El Observatorio Europeo del Bienestar y la Carrera ^{Docente}¹ es una iniciativa coordinada por CARDET y el Instituto para el Desarrollo, y es el resultado del proyecto KA3 ProW coordinado por la Universidad Helénica Internacional y apoyado por la Comisión Europea. La visión del observatorio es apoyar sistemas educativos de alta calidad en toda Europa, en los que los profesores sean respetados y prosperen. Su misión es llevar a cabo una investigación continua y proporcionar recomendaciones políticas y prácticas para la capacitación de la profesión docente, implicando a todas las partes interesadas en la educación.

Los **principales objetivos** del Observatorio son:

- Promover el bienestar del profesorado: sensibilizar sobre la importancia del bienestar del profesorado y subrayar su impacto en la calidad general de la educación.
- Avanzar en el aprendizaje profesional y la progresión profesional de los profesores: capacitar a los profesores en su crecimiento profesional y progresión profesional.
- Índice de carrera profesional y bienestar del profesorado: establecer un índice que documente la progresión de la carrera profesional y el bienestar del profesorado a escala paneuropea.
- Investigación y recopilación de datos: recopilar datos bienales (cada dos años) de profesores de todos los niveles, incluidos preescolar, primaria y secundaria, en toda Europa.
- Recomendaciones políticas y promoción: elaborar informes bienales de seguimiento y recomendaciones políticas.

- Colaboración y trabajo en red: fomenta la colaboración entre autoridades públicas, organizaciones de investigación y organizaciones de profesores de toda Europa.

¹ Agradecimientos. La TWCO y el proyecto ProW cuentan con el apoyo de la Comisión Europea. El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. [Número de proyecto: 626146-EPP-1-2020-2-EL-EPPKA3-PI-POLICY].

- Impacto sistémico a largo plazo: lograr un impacto sistémico y duradero en la profesión docente.

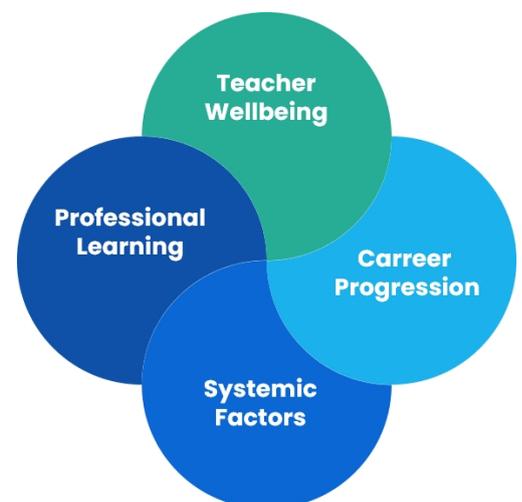
Esta iniciativa contribuirá a sus fines y objetivos, en consonancia con la Visión, Misión y Objetivos, mediante la realización de las siguientes actividades:

- Celebrar la Junta General Anual con las principales partes interesadas.
- Realizar investigaciones y análisis políticos utilizando el Índice Europeo de Bienestar del Profesorado y otras fuentes.
- Compartir y difundir los resultados de la investigación.
Celebrar una conferencia híbrida bienal para presentar conclusiones, organizar debates y exponer buenas prácticas.
- Informar anualmente a las autoridades educativas, las agencias europeas y las partes interesadas y responsables políticos sobre los resultados del Índice de Bienestar y las comparaciones entre índices.
- Reclutar a más interesados y socios clave para que contribuyan y participen en las actividades.
- Considerar el compromiso y la colaboración con partes interesadas de fuera de la UE.
- Presentar las acciones del observatorio en conferencias relevantes a nivel nacional e internacional.
- Preparar informes y notas políticas con recomendaciones sobre políticas y prácticas basadas en la investigación de campo y documental que llevará a cabo el equipo del observatorio.

Investigación Agenda

Nuestro programa de investigación se basa en cuatro áreas principales:

- Bienestar de los profesores
- Aprendizaje profesional del profesorado
- Progresión profesional
- Factores sistémicos



Bienestar del profesorado: Dar prioridad al bienestar del profesorado es crucial porque cuando los educadores reciben apoyo emocional y físico, pueden fomentar mejor un entorno de aprendizaje positivo, inspirar a los alumnos y mejorar su experiencia educativa en general.

Aprendizaje profesional: Desarrollar los conocimientos, destrezas y habilidades de los profesores les capacita para mejorar su práctica y mantenerse al día de las últimas metodologías de enseñanza,

y aumentar continuamente sus conocimientos, lo que se traduce en una enseñanza más eficaz e impactante.

Progresión profesional: La progresión profesional de los profesores no sólo enriquece su crecimiento profesional, sino que también mejora su capacidad para impartir una enseñanza de mayor calidad e influye positivamente en la vida de sus alumnos.

Factores sistémicos: Examinar todos los factores sistémicos que repercuten directa y/o indirectamente en el bienestar y la carrera profesional de los profesores, incluidos los planes de estudios, la evaluación, las políticas, la integración de la tecnología, el apoyo, el liderazgo escolar, las relaciones entre padres y escuela, y todos los demás factores que repercuten en la calidad de la educación.

Abierto Invitación

Este es un llamamiento abierto a todas las organizaciones y personas que compartan la misma visión con nosotros para que se pongan en contacto con nosotros para hablar de las formas en que podemos colaborar. Ya están abiertas las siguientes categorías de miembros:

- Puntos focales nacionales
- Organizaciones activas en la formación e investigación del profesorado (por ejemplo, universidades, escuelas, centros de formación del profesorado).
- Profesores e investigadores

¿Por qué debería unirse a ?

A medida que crece la red del Observatorio, buscamos constantemente nuevos países y miembros. La adhesión a esta iniciativa tiene muchas **ventajas** para organizaciones y particulares:

- Las oportunidades de establecer contactos serán abundantes, lo que le permitirá conectar con instituciones de investigación de toda Europa y fomentar colaboraciones.
- La colaboración en las próximas oportunidades de financiación permitirá a su organización acceder a recursos adicionales para la investigación y la aplicación.
- Participar en programas de investigación colaborativa y desarrollo de capacidades con varias oportunidades de formación para investigadores, escuelas, profesores y personal escolar.
- Habrá muchas oportunidades para realizar publicaciones y presentaciones en conferencias, lo que contribuirá a mostrar el trabajo y la experiencia de su organización.
- Mediante la consulta y la participación en las reformas de las políticas nacionales, su organización puede contribuir activamente a configurar el

panorama educativo.

- Al afiliarse, contribuirá a la mejora de la profesión docente y de la calidad general de la educación, lo que tendrá una repercusión significativa.
- Si cumple los criterios para ser coordinador nacional (véase la sección siguiente), puede actuar como coordinador nacional para el bienestar de los profesores en Europa, desempeñando un papel crucial en la configuración de debates e iniciativas.

Bienestar digital en el lugar de trabajo

1. Puestos de trabajo digitales

La transformación digital ha provocado rápidos avances tecnológicos en la forma en que interactuamos y realizamos actividades en el lugar de trabajo, y sigue haciéndolo cada vez más y en más sectores. Las tecnologías digitales han revolucionado nuestra forma de trabajar, comunicarnos y colaborar. Sin embargo, esta revolución digital conlleva una serie de retos, sobre todo en lo que respecta al bienestar de los empleados. A medida que las organizaciones se esfuerzan por conseguir productividad y eficiencia, es esencial dar prioridad al bienestar digital de los empleados para garantizar un entorno de trabajo saludable y sostenible. La importancia de las prácticas de bienestar digital en el lugar de trabajo refleja solo una faceta de muchas y debe entenderse como un ejemplo de análisis en el contexto de este documento.

El bienestar digital abarca la salud mental, física y emocional en el ámbito digital. El tiempo excesivo frente a la pantalla, la conectividad constante y la sobrecarga de información pueden provocar estrés, agotamiento y disminución de la productividad. Reconocer estos retos es el primer paso para aplicar prácticas eficaces de bienestar digital.

En la era digital, la conectividad constante suele considerarse una ventaja. Sin embargo, es vital encontrar un equilibrio entre permanecer conectado y dejar tiempo a los empleados para desconectar. Más adelante analizamos el derecho a desconectar. Fomentar los descansos, establecer límites claros para la comunicación fuera del horario laboral y promover una cultura de respeto por el tiempo personal son elementos esenciales para fomentar un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal.

El panorama digital puede resultar abrumador y provocar estrés y ansiedad, causados no sólo por la falta de desconexión, sino también por el aumento de las expectativas de productividad con la ayuda de herramientas digitales, el manejo de riesgos adicionales asociados al uso de estas herramientas y, a menudo, los cambios rápidos y repetidos de prácticas, metodologías y aplicaciones utilizadas para mantenerse al día con las tecnologías disponibles y las buenas prácticas. La adaptación y la formación requeridas pueden ser un gran detractor del bienestar, especialmente si no se reconocen y no se tienen en cuenta en la estrategia informática del empleador. En consecuencia, dotar a los empleados de conocimientos y competencias digitales es crucial para su bienestar en el lugar de trabajo digital. Los programas de formación que mejoran las competencias digitales no sólo aumentan la confianza y la satisfacción en el trabajo, sino que también contribuyen a una mano de obra más eficiente y adaptable. Además, ofrecer oportunidades de aprendizaje continuo puede ayudar a los empleados a seguir el ritmo de los avances tecnológicos, reduciendo el miedo a la obsolescencia.

La paradoja de la doble esfera se manifiesta en este contexto. Existe la costumbre de concebir los métodos digitales de trabajo como sustitutos contrapuestos de procedimientos anteriormente analógicos. A veces esto puede ir acompañado de un cambio de tono o formalidad general en las interacciones y comunicaciones digitales. Aunque no se trata de un efecto positivo ni negativo en sí mismo, puede dar

lugar a confusión y falta de comunicación que, a su vez, tienen un impacto potencialmente perjudicial en el bienestar cuando no se gestionan adecuadamente. Por el contrario, la falta de seguimiento de los diversos canales de comunicación, especialmente cuando hay elementos comunicados, por ejemplo, exclusivamente en un lugar de trabajo físico, puede hacer que los compañeros remotos se sientan excluidos.

El impacto de unos lugares de trabajo cada vez más digitalizados no se limita a las repercusiones psicológicas y a los efectos sobre la salud mental de los empleados. El tiempo prolongado frente a la pantalla puede

Las herramientas digitales pueden provocar fatiga visual, la postura de los trabajadores puede verse afectada negativamente por la configuración de sus escritorios y el uso de equipos de entrada puede favorecer el desarrollo de afecciones como el síndrome del túnel carpiano. Estos y otros efectos fisiológicos e implicaciones en la salud física de los empleados son sólo algunos de los factores importantes que hay que tener en cuenta al trabajar con herramientas digitales.

Además, la creciente gobernanza digital puede afectar a los trabajadores. Según la Carta Catalana de Derechos y Responsabilidades Digitales, todos los trabajadores deben poder conocer los algoritmos de los sistemas basados en IA que tengan un impacto en su trabajo, y deben poder inspeccionarlos y responder a cualquier decisión basada en algoritmos que les afecte. Por lo tanto, cualquier sistema basado en algoritmos utilizado en el lugar de trabajo debe ser transparente y auditable, razonablemente predecible, reevaluado periódica y permanentemente, y su información debe ser accesible, comprensible y libre de cualquier coacción para su aceptación.

El artículo 14 del Reglamento General de Protección de Datos europeo (RGPD) ya contempla este derecho de información para las personas sujetas a decisiones automatizadas, incluido el tratamiento de perfiles. Así, los trabajadores deben poder conocer los datos utilizados por la entidad con la que mantienen una relación laboral, así como la importancia relativa de estos datos en la decisión automatizada y las consecuencias que pueden derivarse de la misma. Asimismo, los trabajadores, individual o colectivamente, deben ser incluidos en los procesos de toma de decisiones en torno a los sistemas basados en algoritmos y en el proceso de su diseño.

Además, los trabajadores sujetos a decisiones automatizadas en el lugar de trabajo deben poder obtener la intervención humana en estas decisiones e impugnarlas, como se establece en el artículo 22 del RGPD. Todos deben protegerse de los prejuicios de género, raza, cultura, etnia o preferencia sexual, entre otros, y de las consecuencias indeseables del uso de sistemas basados en IA. A este respecto, los responsables políticos y los reguladores deben poder diseñar normas, con especificaciones técnicas, que establezcan las condiciones para el correcto funcionamiento de los sistemas basados en la IA.

Plataformas, sindicatos y negociación colectiva:

La digitalización del trabajo puede fracturar el espacio y el tiempo de trabajo. Los trabajadores independientes deben poder disfrutar de una mayor capacidad de organización, ya sea desde el ámbito sindical y la negociación colectiva, ya sea pudiendo acceder juntos al mercado laboral, ya sea poniendo en común herramientas de trabajo y conocimientos, ya sea compartiendo seguros y gestión, entre otros. En este sentido, la referencia a la negociación colectiva en el artículo 88 del RGPD como mecanismo para proporcionar normas adecuadas y específicas en el contexto de la recopilación y el tratamiento de datos para salvaguardar la dignidad humana y los derechos fundamentales de las personas trabajadoras confirma la importancia de los derechos colectivos para combatir los abusos de las prácticas de los sistemas automatizados en el lugar de trabajo. En este sentido, los convenios colectivos deben actualizarse periódicamente para abordar todas las cuestiones mencionadas.

Competencia digital:

La automatización afecta a la empleabilidad de los trabajadores y destruye puestos de trabajo, pero también crea otros nuevos. En este sentido, los gobiernos deben abordar soluciones como el fomento de las vocaciones tecnológicas, especialmente entre niñas y adolescentes, así como la formación digital y la reorientación de las habilidades profesionales que se centren en competencias más difíciles de automatizar. Las administraciones públicas deben facilitar el encaje entre la demanda y la oferta de talento. Esto debe mejorarse mediante el diseño de estándares que hagan interoperables los datos de los servicios públicos de empleo y del sector privado. Además, los trabajadores,

individual o colectivamente, deben poder participar en la incorporación e implantación de las nuevas tecnologías en sus puestos de trabajo. Además, las administraciones públicas deben promover el debate sobre cambios estructurales como la reducción de la jornada laboral, la posibilidad de gravar las máquinas o el diseño de sistemas de rentas para las personas que no puedan adaptarse a la nueva realidad.

Uno de los aspectos más positivos de la transformación digital del trabajo es la flexibilización de las modalidades de trabajo, en forma de trabajo asíncrono y a distancia. No cabe duda de que estas adaptaciones pueden mejorar el bienestar de los empleados, además de aumentar su productividad. Sin embargo, también pueden ser una fuente de frustraciones adicionales en la gestión y coordinación de los procesos de trabajo, y pueden tener un impacto significativamente perjudicial cuando la capacidad de trabajar a todas horas y en todos los lugares se convierte en una expectativa para hacerlo. Además, el uso de herramientas digitales puede ayudar a crear un entorno de trabajo más saludable y motivado, por ejemplo mediante el seguimiento de la actividad, la gestión de tareas o los recordatorios de bienestar, como los temporizadores de descanso.

Al comprender los retos que plantea la era digital y aplicar un enfoque holístico que aborde el bienestar mental, físico y emocional, los empresarios pueden crear un lugar de trabajo en el que los empleados prosperen tanto personal como profesionalmente. Las organizaciones que invierten en prácticas de bienestar digital fomentan una plantilla más comprometida, productiva y resistente. Como en la mayoría de los aspectos de la digitalización, el impacto positivo o negativo en el bienestar no depende de las tecnologías digitales utilizadas en la organización y la realización del trabajo, sino de los conocimientos, habilidades y actitudes adecuados, en resumen, de las competencias, aplicadas en la implementación y el uso. Los beneficios que aporta el uso de herramientas digitales pueden verse contrarrestados por efectos negativos en el bienestar de los usuarios, y requieren decisiones y una gestión meditadas y cuidadosas.

2. Derecho de desconexión

El "derecho a desconectar" se refiere al derecho fundamental de los empleados a desvincularse de las comunicaciones y tareas relacionadas con el trabajo fuera de su horario laboral. En un mundo conectado digitalmente en el que los límites entre el trabajo y la vida personal pueden difuminarse, reconocer y respetar el derecho a desconectar es cada vez más importante.

El derecho a desconectar es fundamental para mantener un equilibrio saludable entre trabajo y vida privada. Permitir a los empleados desvincularse de las comunicaciones relacionadas con el trabajo durante las horas no laborables ayuda a prevenir el agotamiento. Contribuye a un estilo de vida más sostenible y satisfactorio, mejorando el bienestar general. Más concretamente, la conectividad constante puede tener efectos perjudiciales para la salud mental. El derecho a desconectar reconoce la importancia del tiempo de inactividad para relajarse, disfrutar del ocio y pasar tiempo de calidad con la familia y los amigos.

En un mundo hiperconectado, el riesgo de agotamiento es significativo. Los empleados que están constantemente atados a correos electrónicos y mensajes relacionados con el trabajo pueden tener dificultades para recargar las pilas y recuperarse. El derecho a

desconectar actúa como una salvaguardia contra el agotamiento, permitiendo a las personas alejarse de los factores de estrés relacionados con el trabajo y mantener su resiliencia profesional. Su

importancia viene subrayada por el hecho de que, paradójicamente, estar constantemente conectado no se traduce necesariamente en un aumento de la productividad. Los empleados necesitan tiempo fuera del trabajo para descansar y recargarse, fomentando la creatividad y la innovación. Ofrecer el derecho a desconectar reconoce que las personas pueden aportar nuevas perspectivas e ideas cuando han tenido la oportunidad de desconectar y rejuvenecer. Las organizaciones que dan prioridad al derecho a desconectar tienen más probabilidades de atraer talento y retener a su personal, ya que los empleados valoran cada vez más los lugares de trabajo que dan prioridad a su bienestar y comprenden la importancia de un estilo de vida equilibrado.

El derecho a la desconexión es un componente crucial de un entorno laboral saludable y sostenible, y aunque no es una competencia digital directa en sí misma, ya que refleja principios no restringidos a los lugares de trabajo digitalizados, su importancia aumenta con el ritmo de digitalización del entorno laboral.

3. Estrategias de salud digital

Aplicar estrategias eficaces de salud digital en los entornos laborales es crucial para fomentar una cultura del bienestar. La siguiente lista de recomendaciones no debe considerarse concluyente, sino que pretende ofrecer una visión general de las consideraciones que también son aplicables más allá del mundo laboral.

- **Defina y comuniqué políticas claras sobre el uso de dispositivos digitales, el tiempo frente a la pantalla y la comunicación fuera del horario laboral:**
Asegúrese de que los empleados comprenden las expectativas de un uso responsable y equilibrado de la tecnología, tanto dentro como fuera del horario laboral habitual.
- **Anime a los empleados a hacer pausas regulares para reducir los periodos prolongados de tiempo frente a una pantalla:**
Los descansos breves, lejos de los dispositivos digitales, pueden ayudar a prevenir la fatiga visual, la fatiga y los problemas musculoesqueléticos. Poner en práctica técnicas como la Técnica Pomodoro, que implica breves descansos entre intervalos de trabajo concentrados, puede mejorar la productividad y el bienestar.
- **Apoyar a los empleados proporcionándoles puestos de trabajo ergonómicos que favorezcan la salud física:**
Sillas cómodas, escritorios ajustables y una iluminación adecuada pueden contribuir a crear un entorno de trabajo más confortable y saludable, reduciendo el riesgo de trastornos musculoesqueléticos asociados al uso prolongado del ordenador.
- **Introducir iniciativas de desintoxicación digital, como periodos designados en los que se anime a los empleados a desconectarse de las comunicaciones digitales relacionadas con el trabajo:**
Puede tratarse de una hora diaria de "desconexión" o de un acuerdo de todo el equipo para limitar los mensajes no urgentes a determinadas horas, fomentando así un equilibrio más saludable entre la vida laboral y personal.
- **Proporcionar recursos y apoyo para la salud mental:**

Reconocer el impacto potencial de los factores de estrés digitales en el bienestar psicológico de los empleados. Los programas de asistencia a los empleados, los servicios de asesoramiento y los talleres sobre gestión del estrés y atención plena pueden contribuir a un lugar de trabajo mentalmente saludable.

■ **Adopte modalidades de trabajo flexibles:**

Las opciones de trabajo a distancia o los horarios flexibles, que permiten a los empleados adaptar sus horarios de trabajo a sus necesidades individuales, pueden contribuir a una mejor integración de la vida laboral y personal, reduciendo el estrés asociado a los desplazamientos y a los horarios rígidos de trabajo.

■ **Ofrezca programas de formación para mejorar los conocimientos digitales de los empleados:**

Esto incluye educarles en el uso eficaz de las herramientas digitales, la gestión del tiempo y las estrategias para mantener una relación sana con la tecnología. La formación en alfabetización digital puede capacitar a los empleados para navegar por el panorama digital de forma más eficiente.

■ **Promueva la actividad física incorporando programas de bienestar en el lugar de trabajo:**

Actividades como los retos de fitness, las reuniones a pie o el acceso a instalaciones para hacer ejercicio pueden contribuir al bienestar general de los empleados, contrarrestando el sedentarismo de muchos trabajos de oficina.

■ **Equipa a los empleados con herramientas y recursos para una gestión eficaz del tiempo:** Esto puede incluir software de gestión de proyectos, organizadores de tareas y otras herramientas digitales que ayuden a los empleados a priorizar tareas, establecer límites y gestionar sus cargas de trabajo de manera eficiente.

■ **Cultivar una cultura digital positiva dentro de la organización:**

Esto implica fomentar la comunicación abierta, la colaboración y el respeto mutuo. Anime a los miembros del equipo a apoyarse mutuamente para mantener un equilibrio saludable entre trabajo y vida privada y a respetar el bienestar digital de los demás.

■ **Realice evaluaciones periódicas para calibrar la eficacia de las estrategias de salud digital:**

Solicite la opinión de los empleados para conocer sus necesidades y preocupaciones, y utilice esta información para perfeccionar y mejorar las prácticas existentes.

Un enfoque integral de las estrategias de salud digital implica una combinación de políticas, educación y un entorno de trabajo propicio. Al dar prioridad al bienestar de los empleados en el ámbito digital, las organizaciones pueden crear una cultura que fomente la productividad, la creatividad y la satisfacción general en el trabajo. Además, estos principios

son válidas y aplicables no sólo en un entorno laboral, sino en todos los aspectos de la vida que implican una interacción con las tecnologías digitales. Una comprensión global

El conocimiento de estos aspectos y de las competencias adecuadas para ponerlos en práctica tanto a nivel personal como organizativo y social es esencial y subraya la necesidad de un desarrollo amplio e integrador de las competencias digitales.

Socialización en línea y brechas de competencias intergeneracionales

A medida que las generaciones más jóvenes crecen acostumbradas a un mundo en el que el uso de las tecnologías digitales es lo más normal, sus padres, tutores y cuidadores, incluidos sus educadores, pueden tener dificultades para relacionarse con la realidad de la fusión de los mundos en línea y fuera de línea. Además, pueden carecer de las competencias necesarias para comprender y, en consecuencia, apoyar y salvaguardar a sus hijos cuando se encuentren con aspectos perjudiciales de su vida digital.

interacciones.

Esto nos lleva a la siguiente pregunta: ¿es la desigualdad digital un aspecto importante cuando hablamos de jóvenes vulnerables con padres de bajo nivel socioeconómico? Los padres poco cualificados tienen dificultades con la adquisición de dispositivos, el precio del suministro de Internet, pero también con los conocimientos necesarios para protegerse a sí mismos, pero también a sus hijos.

En la actualidad, existen varios enfoques para abordar la desigualdad digital. Van Deursen y Helsper han presentado un modelo de tres niveles para la brecha digital, en el que el primer nivel de la brecha digital se asocia a la falta de acceso a herramientas digitales y a los medios para acceder a Internet, el segundo nivel a los patrones de uso y el último nivel a la capacidad de utilizar las tecnologías digitales de forma eficaz y eficiente para lograr mejores resultados. No obstante, la brecha digital -y cada uno de estos niveles presentes en el modelo de tres niveles- está influida por factores como el estatus socioeconómico, la edad, el sexo, la región y el estado de salud, siendo el primero uno de los principales predictores del acceso a internet y las habilidades asociadas, influyendo directamente en el uso competente de internet.

También podemos suponer, aunque la investigación científica sea muy escasa, que existe un vínculo entre el bienestar digital y un estatus económico bajo. No hablaremos de los que tienen y los que no tienen, pero queremos destacar el hecho de que carecer de las habilidades digitales necesarias para protegerse contra todo tipo de peligros no mejora el bienestar digital. Los programas educativos sobre ciberacoso, seguridad de datos o incluso screentime están entrando en los sistemas educativos. Una motivación clave es que afecta a la cohesión social entre los alumnos e influye en la forma en que los niños se relacionan con sus compañeros, pero también en su éxito académico.

Pero qué hacer con la adicción individual, como la adicción al juego o al porno, detectada en jóvenes o niños. Uno de los elementos es que los jóvenes vulnerables suelen tener bajos niveles de resiliencia y confianza en sí mismos. Se sienten ciudadanos de segunda clase en el mundo real, por lo que es previsible que integrarse en un mundo virtual les resulte más fácil que vivir la exclusión cotidiana fuera de línea. En su mundo cotidiano, los momentos dopaminérgicos, momentos que generan dopamina, asociada a la felicidad, no son habituales: la pobreza y la falta de productos alimentarios básicos, las experiencias negativas en la escuela, la discriminación y los problemas de vivienda tienen efectos perjudiciales. La búsqueda de momentos dopaminérgicos puede volverse aún más urgente y desesperada en estas circunstancias.

Además, no están rodeados de padres que puedan protegerles contra estas amenazas debido a la falta de competencias digitales de estos últimos. Deberían desarrollarse programas educativos para adultos en torno a la promoción del bienestar digital de las familias vulnerables junto con el desarrollo de un trabajo juvenil inteligente que ofrezca alternativas en el mundo real y virtual para esos niños y jóvenes.

^{2van} Deursen, A.J.A.M. y Helsper, E.J. (2015), "The Third-Level Digital Divide: Who Benefits Most from Being Online?", *Communication and Information Technologies Annual (Studies in Media and Communications, Vol. 10)*, Emerald Group Publishing Limited, Leeds, pp. 29-52. <https://doi.org/10.1108/S2050-206020150000010002>

^{3Estrela}, M.; Semedo, G.; Roque, F.; Ferreira, P.L.; Herdeiro, M.T. Determinantes sociodemográficos de la alfabetización digital en salud: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int. J. Med. Inform.* 2023, 177, 105124. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1386505623001429#b0015>

Un neuropsiquiatra belga, Theo Compernelle⁴ introduce en su libro "Ontketen je brein van je kind" un nuevo e interesante concepto que define de la siguiente manera: La libertad digital como lo opuesto a la adicción digital. Por libertad digital, el neuropsiquiatra entiende que un niño es capaz de desconectar de las pantallas, física y psicológicamente, durante largos periodos de tiempo. El niño decide cuándo, para qué, dónde y durante cuánto tiempo utilizarlas y es, por tanto, "dueño de su atención".

"Mi opinión es que es imposible aprovechar al máximo todas esas bellas tecnologías si no se está libre de lo digital. En ese caso, no será posible sacar lo mejor de tu cerebro ni de la sinergia entre ambos. Si no estás libre de lo digital, lo más probable es que tu hermoso cerebro se distorsione y se convierta en un cerebro deleznable". (Compernelle 2022)

Un cerebro así tiene dificultades para concentrarse en una tarea durante mucho tiempo, es menos creativo y productivo y, por tanto, menos feliz. Enseñar competencias digitales a un niño que no las tiene es como dejar jugar al waterpolo a un niño que no sabe nadar, opina Compernelle.

"Si utiliza las pantallas como un 'chupete virtual' (y, por tanto, se limita a proporcionar rápidamente una pantalla cuando un niño demanda atención, ed.), en realidad es una especie de 'traficante de drogas' que da un artículo potencialmente adictivo a su hijo" (Compernelle 2022)

El siguiente pasaje ha sido traducido y adaptado de un artículo publicado originalmente en neerlandés por Veronique De Leener, Directora de maks vzw, Bélgica, y miembro de la junta directiva de ALL DIGITAL en febrero de 2023, con aportaciones adicionales de Punt TIC.

Bienestar digital: ¿quién hace sonar la alarma ?

Los psicólogos y los informáticos hacen todo lo posible por atraerle a la pantalla. También trabajan enormemente sobre el cerebro adolescente. Esto da dinero.

Los padres se quejan de que los niños y jóvenes están pegados a sus smartphones. El 23 % de los jóvenes afirma tener una relación problemática con su smartphone (encuesta UK- King's College, 2018). Los niños dicen que los padres se aferran demasiado a sus smartphones con el pretexto de "es para mi trabajo".

El MIT Tech Review lanzó un concurso en 2019, preguntando a los adolescentes qué es lo que los adultos se pierden de la tecnología. En el ensayo ganador, Taylor Fang (16 años, Utah) explicó cómo las redes sociales la llevaron a descubrir la escritura creativa. Además, escribió: "Nuestra búsqueda del yo creativo no es tan diferente de la de generaciones anteriores. Crecer con la tecnología, como ha hecho mi generación, es cuestionarse constantemente el yo, desdoblarse en multiplicidades, intentar contener nuestras propias contradicciones".⁵

Mini momento de felicidad

Cuando tu hijo o hija publica en Tik-tok, Instagram o Discord, va buscando picos de dopamina, pequeños mini-momentos de felicidad: un like de un desconocido, un nuevo seguidor. Esto es lo que lo hace interesante: paso a paso, te conviertes en "alguien". Si

5Lecciones de la vida digital de los adolescentes en tiempos de bloqueo. (2020).

Forbes. <https://www.forbes.com/sites/esade/2020/04/10/lessons-from-teen-digital-life-in-times-of-lockdown/>

intervienes en ese preciso momento con una prohibición, rompes ese momento y eso conlleva decepción o enfado. Así que nunca intervengas sin más, siéntate junto a tu adolescente o hijo y pregúntale qué está haciendo. Mientras hablan contigo, el pico de dopamina baja y no se enfadarán.

⁴Compernelle, T. (2022). Ontketen het brein van je kind. Lannoo Meulenhoff - Bélgica.

⁵Lecciones de la vida digital de los adolescentes en tiempos de bloqueo. (2020). Forbes. <https://www.forbes.com/sites/esade/2020/04/10/lessons-from-teen-digital-life-in-times-of-lockdown/>

¿Mini o maxi-dopamina?

Los momentos de picos de dopamina son pequeñas chispas de felicidad, pero no compensan una sensación de felicidad duradera. Junto con su hijo, intente ver qué alternativas puede encontrar para crear momentos duraderos de felicidad. Una noche de karaoke entre amigos, una sesión de cuentos de terror alrededor de una hoguera en el jardín, un juego de mesa. Concierte citas para estas actividades y sus hijos elegirán en su lugar estos momentos de felicidad duradera.

Invierte en un reloj y un despertador

Asegúrate de que tu hijo no necesita el smartphone para despertarse o saber qué hora es. Guarda los smartphones en una caja a una hora determinada y no vuelvas a abrir la caja hasta el día siguiente.

¿Qué padre digital quieres ser?

Pónganse de acuerdo y tomen decisiones juntos. Piensa en el tiempo de pantalla. Calcula con tu hijo cuánto tiempo le queda además de todas las demás actividades prioritarias: dormir (8h), colegio y deberes, comer, estar con los amigos, hacer deporte. El tiempo sobrante podría ser tiempo de pantalla. ¿El tiempo de pantalla es mucho más? Entonces hay un problema con los otros bloques, y reciben muy poco, no hacen los deberes o no hay contacto con los amigos. Educar en la autonomía digital es aprender a decidir por uno mismo si el dispositivo digital aporta valor en ese momento. Ese es un aprendizaje aban sin discusión, la mente de tu hijo se quedará con el dispositivo aunque lo guarde.

Según el último informe de la red EU Kids Online, dirigida por Sonia Livingstone, casi el 70% de los niños europeos de entre 9 y 17 años ayudan a sus padres cuando se sienten perdidos en Internet. Esto significa que los padres sienten la urgencia de desarrollar estrategias de crianza digital en medio de sus propios esfuerzos por comprender la complejidad del mundo en línea. Este es otro efecto secundario de la disrupción, que da lugar a familias frustradas y abrumadas. Enseñar a tu hijo a cruzar la calle es fácil: puedes explicarle cómo hacerlo y normalmente predicas con el ejemplo. En plena revolución digital, experimentar primero y enseñar después ya no es la norma. Pero aún podemos predicar con el ejemplo y cooperar con nuestros hijos para descubrir juntos. Aprenderán qué buscar y cómo comunicarse con los demás si pueden observarnos.

Esclavo de tu pantalla o domador de tu dispositivo

Atrévase con los retos y juegue con sus hijos. ¿Qué producto creativo pueden hacer juntos tu hijo, tu familia, tú y él? Haz una lluvia de ideas y alimenta el proceso. Así ayudarás a tu hijo adolescente a ser activo en Internet. Cualquier cosa es mejor que saltar de un sitio a otro en Internet, porque eso crea adicción. Los estudios dicen que sólo el 3% de los niños son activos y creativos en Internet, pero así es como más se aprende.

Comunicación no violenta también en línea

Comportamientos intimidatorios, comentarios racistas, ridiculizar a otra persona en público. Son hechos cotidianos en las redes sociales. Los administradores de las redes sociales tienen una responsabilidad: no se puede llamar al odio, para eso hay leyes. Muchas normas siguen sin existir o se aplican poco. Pero es importante

6Lecciones de la vida digital de los adolescentes en tiempos de bloqueo. (2020).

Forbes. <https://www.forbes.com/sites/esade/2020/04/10/lessons-from-teen-digital-life-in-times-of-lockdown/>

observar al menos un principio general: no digas ni hagas nada en Internet que no harías en la vida real. En Internet también se habla

a otras personas, aunque no las veas. Antes de escribir algo, piénsalo. ¿Diría lo mismo cara a cara? La misma regla para las actividades no verbales: no sales a la calle en calzoncillos, así que tampoco lo hagas en Internet. Una persona hace clic en ti y la imagen da la vuelta al mundo. Es una regla que debes aplicarte a ti mismo, y también es útil para tus hijos.

Aburrirse es un momento de descanso para tu cerebro

Estás sentado en la sala de espera o en el metro. Te espera un largo viaje en coche. No te entretengas ni entretengas a tus hijos con una pantalla. Deja que miren a su alrededor, disfruten y utilicen sus sentidos. ¿Qué oyen? ¿Qué ven? ¿Qué huelen? Todos tenemos recuerdos de lugares donde vimos u oímos algo especial. Nuestro cerebro registró un momento agradable. Puedes recordar esta sensación. Si aprovechas este momento para hacer una foto, entonces tienes otro tipo de recuerdo. La elección es tuya. Enseña a tus hijos a mirar, sentir, escuchar y contar. Sin una pantalla. Te lo agradecerán.

¿Es importante el tiempo de pantalla?

A veces sí, a veces no. Si el exceso de tiempo frente a la pantalla provoca trastornos del sueño y privación del sueño, es un problema. Si el tiempo frente a la pantalla hace que tengas menos contactos reales, también es un problema. La investigación nos dice que es importante limitar el tiempo de pantalla a una edad temprana. Pero también dicen que prohibir las pantallas también puede tener el efecto contrario. Todo requiere explicación y diálogo. Al fin y al cabo, un niño es curioso y quiere ver, sentir y oír todo lo posible. Y eso incluye sin duda ese aparatito con dibujos, luces y sonidos que mamá y papá usan a todas horas.

Algunas cifras orientativas:

Up to 2 years	no screen time or a maximum of 5 minutes /day
2-4 years	30 minutes (preferably 2 times 15 minutes)
4-8 years	1 hour (preferably 4 times 15 minutes)
8-10 years	1.30 hours
10-12 years	2 hours
+12 years	3 hours

El equilibrio digital es más importante que el tiempo frente a la pantalla. Deje que su hijo se mueva, juegue, conecte con los demás. Y después, tenga un momento de tiempo frente a la pantalla. Asegúrate de que el tiempo frente a la pantalla sea lo más activo posible. Jueguen juntos. Hagan una película. Todo es cuestión de equilibrio. También puedes aprender mucho a través de esa pantalla.

¿El miedo a perderse algo?

Como adolescente, te aterroriza no encajar. Si te pierdes un acontecimiento, un chiste, una noticia o simplemente una charla, eso es lo que estás haciendo. Los demás no pueden divertirse si tú no estás. Las redes sociales contribuyen a ello. En cualquier momento puedes recibir una noticia o un mensaje. Por eso miras el móvil con frecuencia. FOMO es el término utilizado para describir esto. El fear of missing out: el miedo a perderse algo. El 68% de los adultos jóvenes de los Países Bajos dicen sufrir FOMO. En psicología, el FOMO está relacionado con las necesidades

básicas: conexión, competencia y autonomía. ¿Te sientes inseguro o inferior? Entonces serás más propenso al FOMO. ¿Queremos hacer algo al respecto? Entonces los padres, los centros escolares y los monitores juveniles deberían aunar esfuerzos para trabajar estas necesidades. En

Orgullosos de lo que puedes y tienes, desarrollando resiliencia y defensibilidad, tomando decisiones autónomas. Esto significa crecer también en el mundo digital.

Elegir el tiempo para mí y el tiempo para nosotros

Los padres creen que los niños están demasiado ocupados con las pantallas. Pero si preguntas a los niños, dicen lo mismo de sus padres. ¿Quién tiene razón? Probablemente los dos. Sea un modelo para sus hijos. Elija momentos libres de digitalización y disfrútelos. Asegúrese de que su tiempo en línea merece la pena.

FamilyTime, ¿una herramienta?

FamilyTime, una aplicación de control parental, te permite limitar el tiempo de pantalla de tus hijos, saber dónde están y qué hacen. A algunos padres esto les resulta cómodo. Pero cuanto mayores son los pequeños, más autonomía buscan. Es emocionante hacer algo de lo que tus padres no saben nada. Pero esto es algo entre usted y su hijo. Ser padres hacia la libertad digital es también soltar el control en algún momento.

La importancia de tener un plan familiar:

Las estrategias de crianza pueden abarcar distintos enfoques. Según la red EU Kids Online, las estrategias de crianza más exitosas incluyen el control, la conversación y el tiempo digital compartido como forma de acompañamiento. La Academia Americana de Pediatría ha creado un asistente para crear el plan familiar de medios basado en pruebas y que ofrece recomendaciones en distintos ámbitos (como "uso conjunto de los medios", "equilibrio de los medios" o "privacidad y seguridad digital"). La herramienta permite personalizar el plan de medios para cada miembro de la familia (o de la comunidad).

Dar voz a niños y adolescentes

Teniendo en cuenta el modelo de gobernanza multipartidista de la Carta Catalana de Derechos y Responsabilidades Digitales, que afirma que todos debemos tener siempre la posibilidad de participar en la toma de decisiones que nos afectan, se propone extender este principio participativo también a los niños y adolescentes.

Siguiendo este principio y a partir del trabajo colaborativo con actores de referencia en este ámbito en Cataluña, la Dirección General de Sociedad Digital de la Generalitat de Cataluña impulsó durante el curso 2020-2021 el desarrollo de una experiencia piloto de participación con niños, niñas y adolescentes, una primera aproximación a los derechos y responsabilidades digitales desde su perspectiva. En aquel momento, participaron un centenar de niñas, niños, chicos y chicas, divididos en 10 grupos, todos ellos ubicados en el área metropolitana de Barcelona. El brote de la pandemia de Covid-19 era reciente y toda la participación fue virtual. Los resultados de aquel trabajo están disponibles en este enlace .

Este primer ejercicio aportó aprendizajes, reflexiones y motivos para ampliar la muestra con el fin de obtener resultados representativos y extrapolables a la realidad de la infancia y la adolescencia en Cataluña. Así, la experiencia piloto fue el punto de partida de un nuevo proceso participativo llevado a cabo durante el curso 2021- 2022, cuyos resultados se recogen en el informe Derechos digitales de la infancia y la adolescencia en Cataluña (Carta de

Derechos Digitales de la Infancia y la Adolescencia).

El estudio recoge las percepciones, experiencias y opiniones en relación con el hecho digital de alumnos de 18 centros educativos públicos de todas las provincias catalanas (747 niños y adolescentes de entre 7 y 17 años), que fueron entrevistados centrándose en sus usos digitales, sus vivencias respecto a la construcción de su propia identidad, las relaciones personales y los apoyos que reciben, y extrae una propuesta de derechos que puede orientar las políticas públicas y a los agentes educativos en este ámbito.

Conclusión

El bienestar digital es un elemento importante de nuestras interacciones en un mundo cada vez más digital. Está reconocido como una de las 21 competencias clave de DigComp, y DigComp

2.2 ofrece una visión clave de los aspectos del bienestar digital en sus cinco dimensiones. El bienestar debe tenerse en cuenta en todas las interacciones digitales y, por tanto, no puede limitarse a los aspectos tratados en este documento. Los temas aquí incluidos pretenden servir de ejemplo para dar una idea general y suscitar conversaciones sobre aplicaciones concretas en casos de uso y sectores concretos.

En cuanto al impacto sobre el bienestar, es la aplicación y el uso de las tecnologías digitales lo que lo define, y no, con muy pocas excepciones, la tecnología digital en sí. Las herramientas digitales no son intrínsecamente malas o buenas para la salud y el bienestar de un individuo. La selección, aplicación y uso responsables de las herramientas digitales deben tener en cuenta el efecto que esta decisión tendrá en el bienestar y la salud de los usuarios como consideración primordial. También queremos destacar la importancia de dejar de entender los mundos online y offline como entidades separadas y reconocer su carácter fuertemente entrelazado y fusionado.

Nuestro análisis del bienestar digital subraya el imperativo de un desarrollo de las competencias digitales amplio, inclusivo y accesible. Sólo si todo el mundo tiene al menos unas competencias digitales básicas se podrá salvaguardar y mejorar adecuadamente la salud y el bienestar en los entornos digitales. Del mismo modo, los proveedores de soluciones digitales, los gestores y empleadores, los educadores y los responsables políticos deberían estar equipados con una competencia al menos intermedia en términos de salud y bienestar digitales para tener en cuenta la responsabilidad asociada en sus actividades de desarrollo de soluciones digitales, establecimiento de procedimientos de trabajo digitales, enseñanza y establecimiento del marco político y normativo adecuado para fomentar el bienestar para todos en este y en los futuros mundos digitales.

