

# La cruzada de Soledad Garcés para una mejor convivencia digital

SUS CHARLAS PRESENCIALES Y POSTS EN REDES SOCIALES SON UN HIT PORQUE RECOGEN UNA GRAN INQUIETUD EN EL MUNDO ADULTO: CÓMO LOGRAR QUE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES DEJEN ATRÁS EL EXCESO DE EXPOSICIÓN A PANTALLAS INTERACTIVAS, SIN “QUEDAR FUERA” DE LOS GRUPOS DE PARES. UN PROBLEMA QUE, EN VERANO, EXPLOTA.

POR Sofía Beuchat.  
 FOTO: Sergio Alfonso López

**E**n sus primeros años ejerciendo como profesora de artes visuales, Soledad Garcés, directora de la Fundación para la Convivencia Digital, lo pasó muy mal. Lo que encontró en las salas de clases no era precisamente lo que esperaba.

—Me vino una debacle. Me pregunté: ¿en qué me metí? La educación era igual a la que yo recibí en los años 80. ¿Qué diferencia había entre lo que yo viví como estudiante y lo que estaban viviendo mis alumnos? Nada. Era todo una pesadilla, una lata, muy fome, y eso que trabajaba en un colegio particular pagado y de élite —recuerda.

Entonces se dio cuenta de que “el profe que mejor lo pasaba, el que tenía la mejor pega, la mejor onda”, era el encargado de tecnología. Buscando orientarse hacia esa área, se enroló en un postítulo en informática educativa de la UC y luego en un magíster en e-learning y aprendizajes virtuales, en la Universidad de Sevilla. Más tarde estudió un diplomado en salud mental en la Universidad de Los Andes y se certificó como coach de padres en Disciplina Positiva. Mientras tanto, entró a trabajar en la Universidad de Los Andes, donde permaneció por cerca de una década y dirigió el Diplomado en Gestión de Clima y Convivencia Escolar.

Desde ese rol, Garcés comenzó a dar charlas en colegios sobre tecnología y educación, muchas veces a pedido de sus propios alumnos en el diplomado. Como buena oradora, cuenta con una Charla TedX Chile en su currículum (“Cómo educar y en comunidad, hijos felices en la era digital” 2023). También fue elegida entre las 100 Mujeres Líderes del país por El Mercurio y Mujeres Empresarias en 2023.

Soledad recuerda con exactitud el hecho que impulsó su primera charla, allá por el año 2010. En esa época, las redes sociales recién comenzaban y todas las dudas giraban en torno a Facebook.

—Un día el director de un colegio me dijo: Soledad, algo pasa: tengo diez niñas de primero medio que se cortaron el pelo todas igual, corto, y andan con unas chapitas. Usaban el pelo neutro, ni de hombre ni de mujer; lo mismo la ropa, y se fajaban. Entonces me puse a estudiar con los libros que había sacado la Universidad de Harvard, y ahí comprendí que lo que estas niñas buscaban era sentirse parte de un grupo. En el mundo online, encontraban una pertenencia más difícil de conseguir fuera de él —explica.

Animada por este hallazgo y por su interés en el fenómeno de las redes sociales y su vínculo con la educación, Soledad impulsó en 2019 la fundación que hoy dirige. Esta organización ha recogido datos tan interesantes como alarmantes sobre el fenómeno de los smartphones y su impacto en la salud mental de los jóvenes chilenos. Por ejemplo, el estudio 2022-2023 muestra que el 43% de los padres usa estas





nuevas tecnologías como “una herramienta para mantener a los hijos ocupados” mientras ellos trabajan, o que un no menor 30% considera que han favorecido problemas de salud mental en hijos menores de 13 años.

—La fundación nació porque me empecé a dar cuenta de que las redes sociales se estaban articulando a nivel escolar de una manera que los adultos no estábamos percibiendo. Estaban hackeando el cerebro de nuestros niños y adolescentes y así entraba el culto al cuerpo, la promoción de las autolesiones, la adicción a los videojuegos, las ideologías, mientras los adultos andábamos fascinados con las apps para la compra online del supermercado o con AliExpress —ironiza.

**—Mucho de eso ya se había visto en internet, en páginas web que en su minuto despertaron la alarma. ¿Qué diferencia hace la comunicación por redes sociales?**

—La masividad. Antes esas cosas se quedaban en grupos, pero con la masificación de los teléfonos en niños y adolescentes, en 2018, ya no tenías solo que ir a buscar algo a una página web, el teléfono te lo llevaba. Después la pandemia aceleró todo esto y lo que iba a ocurrir en 5 o 10 años pasó en uno. Los niños se quedaron solos en internet y pasaron cosas a nivel masivo que el adulto nunca vio. Y así nos empezamos a encontrar con colegios haciendo agua, con altísimos niveles de violencia, con ciberacoso, y sin saber cómo enfrentar todo eso.

**—A partir de su experiencia, ¿qué estrategia da mejores resultados?**

—Llegar al adulto primero. Cuando hacía charlas con niños y adolescentes, me decían: usted tiene toda la razón, pero no estoy dispuesto a perder seguidores. Punto. Y ahí entendí que si no se involucran los padres, educadores y adultos a cargo, no van a haber cambios en los menores de edad. Es urgente cambiarles el chip, pero para eso hay que cambiárselo primero a los adultos; darles una mirada preventiva sólida. Así los hijos entienden el problema y la familia adopta un modelo sano. Muchas veces los padres llegan a terapias para trabajar habilidades de crianza respetuosa, porque llegaron tarde a esta discusión.

**—Muchos padres son muy permisivos o, al revés, quieren prohibir totalmente el uso de pantallas interactivas. ¿Por qué?**

—A los adultos les hace sentido todo lo que se les advierte sobre los riesgos del mal uso de pantallas, pero muchos no tienen herramientas para generar cambios de conducta en sus hijos. Si llega una amiguita o una prima con un tablet, el papá no es capaz de decir: mi hija no va a jugar a eso. Siente que la mamá de esa amiguita o prima la puede rechazar, o que su hija puede quedar excluida. La única manera en que ese adulto puede tener éxito es si cuenta con el apoyo de todo su ecosistema. Pero lo que hoy vemos es al papá que dice: ‘prefiero que mi hijo use videojuegos y que vea un poco de porno a que no tenga amigos y quede fuera del grupo’.

**—¿Qué le responde a ese padre?**

—Que lo entiendo. Desde su mirada personal, es tremendo que su hijo quede solo o le hagan bullying porque no juega Roblox. Ese padre no es capaz de imaginarse que su hijo podría desarrollar tanta vida personal, tener tantos intereses y gustos propios, que podría tener más seguridad en sí mismo y así no sería excluido ni sufriría lo que ese papá imagina.

**Para Soledad Garcés, es clave distinguir** entre la utilización de pantallas para el aprendizaje y su uso recreacional, que ha sido diseñado para cooptar la atención y explota en verano, durante las vacaciones.

—Me parece maravilloso que un profesor use internet en clases,



para indagar, investigar. Pero preocupa que los niños tengan redes sociales y video juegos de uso personal, y acceso a internet, sin ninguna regulación. Esto genera aislamiento, porque es un uso individual. Es una tecnología creada para conectar, pero que aísla —explica.

La clave, dice, está en comprender que una infancia que no ha sido tomada por las pantallas interactivas, redes sociales y videojuegos posibilita el desarrollo de habilidades básicas para la vida adulta. En cambio, con niños permanentemente conectados, el espacio para esto se jibariza.

—Frente a una pantalla pierdes el entrenamiento de roles, capacidades y tolerancia a la frustración que entrega el juego sensorial. Eso después te pasa la cuenta en la adolescencia. Y así tienes jóvenes con dificultades sociales o para comprender el mundo.

**—Sin embargo, hay padres que aseguran que sus hijos desarrollan otro tipo de habilidades cuando se conectan a los video juegos. ¿Esta creencia tiene algún fundamento?**

—Lo que esa respuesta muestra es una resistencia de los padres a asumir la decisión que implica la crianza en torno a la tecnología. Porque nadie se vuelve genio jugando Roblox. Además hay niños que se conectan ¡14 horas!

**—¿A qué edad recomienda que los jóvenes comiencen a usar pantallas interactivas?**

—La tecnología creada para entretener produce altos niveles de excitación que tu cerebro no tiene la madurez para regular hasta los 20 años, aproximadamente. Pero esto no es de un día para otro. La gente cree que es cosa de decir “desde los 16 se puede”, y sí se puede, pero de manera muy limitada y acompañada. Entre los 13 y los 16 años puede ser una buena etapa para acompañar a los niños en su ingreso al mundo digital, pero no para dejarlos solos frente a las pantallas.

**—¿Qué implica ese acompañamiento?**

—Control de tiempo, y de dispositivos. Que el niño o joven sepa que no da lo mismo si es una hora, dos horas o 20 minutos de conexión. Debe sentir que su uso del teléfono está regulado siempre y que no puede usarlo para lo que se le ocurra; tiene que preguntar, respetar el control parental. Debe entender el efecto negativo de estas tecnologías y también cuál es su aporte. Esto requiere de padres informados que también tengan conocimientos sobre estas tecnologías, lo que muchas veces no se da. Por ejemplo, si hablan de pornografía los padres piensan en la revista Playboy, porque es el referente que tienen, pero hoy los niños desde muy chicos tienen acceso a contenidos mucho más duros y violentos.

**—En uno de sus videos virales, advierte que muchos padres no asumen su responsabilidad y van a alegar a los colegios.**

—Y los colegios a veces le devuelven el problema a los padres, diciendo que es un tema del alumno. Tampoco es la idea, porque esto es multisistémico. El profesor es un formador de personas innato, no solamente está para enseñar matemáticas o lenguaje o ciencias, y por lo tanto también debe trabajar esos temas y aprender habilidades educativas, formas de prevención. Muchas veces los profesores son solo reactivos; actúan cuando tienen un niño adicto y lo derivan al departamento de convivencia escolar, llaman al apoderado y recomiendan terapia.

**Según Garcés, los hábitos sanos** en torno al uso de tecnología solo se concretan cuando hay acuerdos al respecto en las comunidades escolares, es decir, entre profesores y apoderados. Hay algunas que llegan a un 80 o 90% de consenso, por ejemplo, frente a la idea de no entregar tecnologías interactivas hasta fines de octavo. Pero,

dice, “muchos colegios no llegan ahí, se quedan en la charla”.

Según ha observado, el nivel socioeconómico y el tipo de colegio influye mucho. En su experiencia, los colegios particulares pagados relacionados con la Iglesia Católica logran acuerdos con mayor facilidad, lo que atribuye a la existencia de criterios comunes que fomentan el sentido de comunidad.

—En colegios particulares pagados no católicos, hemos visto que las familias son más individualistas, tienden a pensar que los demás no tienen por qué meterse en las normas de cada casa. En el mundo particular subvencionado o en colegios financiados por el Estado, no se trabaja el sentido de comunidad o pertenencia. La discusión en torno al impacto de las pantallas es muy ABCI. El resto está inundado de otras problemáticas mucho más complejas —opina.

Entre los padres también hay diferencias. Están los que Garcés llama “los no- no”, que argumentan que “la tecnología llegó para quedarse” y que no pueden quitarle el teléfono a los niños”. Luego están los que llama “rebaño”, que se suman a las mayorías o a las directrices de los colegios. Y finalmente están los que entienden el problema y quieren aprender habilidades parentales para lidiar con él. Estos, según Soledad, no son más del 20%.

Pero incluso cuando se logran acuerdos, la adhesión varía. En cursos de preescolar a tercero básico, cuando todavía no hay una gran cantidad de niños usando pantallas inmersivas, se logra una adhesión al acuerdo del 90% en promedio. De cuarto básico hasta sexto, se llega al 50 o 60%, que todavía es alto. Ya en octavo, baja muchísimo.

—Los padres muchas veces no son capaces de quitarle el teléfono a un hijo de esa edad que ya lo tiene. No pueden decir: sí, yo te lo di, pero ahora sé que no aporta a tu desarrollo. El otro día una mamá me comentaba: ‘estoy completamente de acuerdo contigo, pero me da terror quitarle el teléfono a mi hija porque se muere sin redes sociales’. Yo le contesté: sin el teléfono, lo que tu hija va a vivir es lo que le corresponde para los diez años que tiene. A la semana siguiente te lo va a agradecer, porque va a estar jugando juegos de niña. Su cerebro se va recablear muy rápido.

Esta dificultad parental, asegura Garcés, viene de una cultura de crianza centrada en el premio/castigo.

—Pensamos que dándoles un poquito de miedo van a ser conscientes de los riesgos y educarse bien. Eso no tienen ningún impacto hoy en la educación. Ninguno. Antes una mamá decía “no salgas con esa ropa”, y si la hija lo hacía, salía a la calle y no había nadie más vestida como ella. Había barreras sociales protectoras que estaban implícitas en la sociedad. Hoy no. La hija pregunta ¿y por qué no puedo? Y la mamá se queda sin argumentos, porque ella, de joven, nunca cuestionó estas cosas, y sin autoridad, porque los padres la han perdido. Hoy, los padres que tienen autoridad son los que son coherentes y son un buen ejemplo. Pero tenemos adultos que también tienen un problema con el uso de los teléfonos, que consumen droga, que tienen problemas de alcohol o la pornografía; adultos que no se manejan bien en las redes sociales. Eso los niños lo ven. Después esos padres intentan tener autoridad a base de premios y castigos, pero no les funciona.

En verano, concluye Soledad, es clave reforzar la importancia del autocuidado digital en jóvenes. Hay más teléfonos, porque a muchos les llega como regalo de Navidad, y los reciben cada vez más temprano (8 años es la edad promedio, según un encuesta publicada en diciembre). Además, hay más tiempo libre y más niños que se quedan solos mientras los padres trabajan. Una verdadera bomba adictiva. ■

**“Entre los 13 y los 16 años puede ser una buena etapa para acompañar a los niños en su ingreso al mundo digital, pero no para dejarlos solos frente a las pantallas”, dice Soledad Garcés.**