

ÍNDICE BIENESTAR DIGITAL ESCOLAR



Informe etapa 1

CÓMO PASAR DE LA “CULTURA” A UNA EDUCACIÓN DIGITAL

educomLab.

chilena
CONSOLIDADA
Miembro de Zurich Insurance Group

#NO ME QUEDO
OFF
LINE

SOBRE LA IMPORTANCIA DEL **BIENESTAR DIGITAL** DE NUESTROS ESCOLARES

Hoy gran parte de los jóvenes se relacionan con el mundo a través de sus dispositivos. En función de lo que las redes sociales les muestran o sus teléfonos les permiten hacer, ellos perciben la realidad. Es su mundo, su cultura, una cultura digital. Y ¿qué es lo que uno tendería a pensar? Dado el tiempo que pasan online, la gran mayoría deberían ser expertos en tecnología, seguramente todos saben configurar sus dispositivos para tener una mayor seguridad y por supuesto entienden cómo regular el uso, maximizando los beneficios de la conexión y minimizando los riesgos de la sobre exposición.

Nuestros datos, sin embargo, muestran lo contrario. Solo un poco más de un tercio es capaz de regularse y más de un 60% en enseñanza media tiene conductas riesgosas, como agregar a contactos que no conoce en persona. Un ejemplo aún más claro: el último estudio de la Facultad de Comunicaciones de la Universidad Católica mostró que un 51% de los jóvenes entre 18 y 24 años (los llamados centennials) creen noticias falsas, en comparación al 25% de las personas entre 35 y 44 años. Esto muestra que cultura digital no es lo mismo que educación o alfabetización digital.

Es por ello que, en un esfuerzo en conjunto, nos propusimos recolectar y entregar la mayor cantidad de información posible para ayudar a los jóvenes a tomar mejores decisiones en su mundo digital. Buscamos alfabetizar digitalmente a la comunidad escolar para que los escolares alcancen el Bienestar Digital, en vez de digitalizar su bienestar. Creemos en la educación digital y el impacto que ésta tiene en la comunidad escolar porque, al igual que muchos padres y madres hoy en Chile, estamos ayudando a que nuestros jóvenes se sientan más seguros online. Es lo que llamamos, el Valor de Estar Seguros.



ESTE INFORME...

Para entender los factores que llevan a un mayor Bienestar Digital en los escolares hoy en Chile y detectar potenciales problemas que podrían prevenir un Balance Digital, es fundamental entender "para qué" utilizan sus dispositivos y aplicaciones, cómo hacen uso de ellos y qué consecuencias offline tienen en sus vidas. En otras palabras, este informe busca reconocer aspectos de su "cultura digital" explicada por el uso que hacen de los dispositivos, con el fin de desarrollar herramientas que permitan la educación y alfabetización digital de la comunidad educativa.

Para ello se analizaron tres aspectos que inciden de forma directa en el Bienestar Digital:



BALANCE DIGITAL

Independiente de qué plataformas, espacios y exposición a dispositivos tengan los jóvenes, creemos fundamental entender si son capaces o no de desconectarse. ¿Por qué es relevante? Porque mientras los datos muestran que la conexión regulada tiene un impacto positivo, la sobreexposición a las tecnologías puede traer una serie de consecuencias negativas, o ser un síntoma de diferentes situaciones, como el escapismo. Es justamente la diferencia entre Bienestar Digital y la digitalización de su bienestar.



ALFABETIZACIÓN DIGITAL

Una persona alfabetizada es capaz de enfrentarse a un conjunto de letras, como puede ser p-e-r-r-o, leerla y desarrollar un significado en su cabeza a partir de la idea que tenga del animal. De forma similar, un escolar puede alfabetizarse de forma digital y saber cómo "leer" y visualizar en su cabeza las consecuencias offline de sus acciones online. Y es desde esa perspectiva fundamental desarrollar herramientas para entender y dimensionar las consecuencias offline de la vida online.



CONVIVENCIA DIGITAL

El vínculo que son capaces de desarrollar los escolares con sus círculos más cercanos, principalmente con sus padres, profesores y compañeros, tiene un impacto directo en su bienestar. Por ello es central entender, por un lado, el impacto que tiene en su convivencia la mediación de estas relaciones a través de las tecnologías y, por otro, promover y resguardar espacios sanos de socialización, tanto a nivel online como offline.

¿QUIÉNES PARTICIPARON?

Los resultados de este informe responden a la primera toma de datos del Índice de Bienestar Digital en Escolares y se realizó durante el segundo semestre del año 2019. Respondieron **2.048 estudiantes** entre 5° básico y 4° medio, por lo que es importante al leer los resultados, considerar que en su gran mayoría se trató de mujeres de enseñanza básica.

GÉNERO



FEMENINO **71,7%**
MASCULINO **28,3%**

CURSO



Quinto básico	18,5%
Sexto básico	16,3%
Séptimo básico	14,0%
Octavo básico	12,6%
Primero medio	12,4%
Segundo medio	9,4%
Tercero medio	9,7%
Cuarto medio	7,1%

HACIA UN BALANCE DIGITAL

IMPORTA EL TIEMPO QUE PASAMOS ONLINE Y CÓMO LO PASAMOS

UN **37,9%**

TIENE REGULADO SU USO DE DISPOSITIVOS

"Tengo límite de horas y horarios en que puedo usar celular o computador"

(% que respondieron "De acuerdo" o "Muy de acuerdo")

En un contexto en que los estudiantes tienen un amplio acceso a internet

UN **89,2%** se conectan en casa desde su celular

UN **66,7%** con un plan móvil de datos

y un extenso uso de horas al día, la capacidad de balancear el tiempo que se pasa online y haciendo otras actividades es fundamental.

Por un lado, los estudiantes que pasan demasiado tiempo en internet (principalmente redes sociales) tendrían:



Menor autoestima y satisfacción con diferentes aspectos de la vida



Mayor propensión a sumarse a conflictos online



Menor sensación de cercanía y fiscalización de padres y profesores

Desde el punto de vista de la regulación, los estudiantes que más dicen tener límites en su uso de tecnologías también tenderían a tener:



Menor sensación de dependencia con las tecnologías



Mayor sensación de cercanía de su entorno inmediato (padres, compañeros y profesores)



Mayor autoestima y mayor satisfacción en diferentes aspectos de la vida (salud, relaciones, soledad, diversión, entre otros)

ALTO USO DE REDES SOCIALES



YouTube

3,4
hrs./día



Instagram

3
hrs./día



WhatsApp

2,4
hrs./día

"¿Con qué frecuencia dirías que usas lo siguiente en un día promedio?"

YouTube 47,6% | Instagram 44,9% | WhatsApp 32%

entre 3 y 10 horas diarias

¿POR QUÉ ES RELEVANTE TRABAJAR LA REGULACIÓN?

A menudo el uso de tecnologías puede ser de utilidad para comunicarse con otros, entretenerse o informarse sobre diferentes temas relacionados al colegio o a la vida social de los jóvenes. Sin embargo, la necesidad que muchas veces genera el "querer estar conectados" o el "digitalizar" espacios que antes se realizaban cara-a-cara puede disminuir el interés por realizar otro tipo de actividades (ej. hobbies) o desarrollar relaciones interpersonales. La literatura indica que en otros casos esta "necesidad

de conexión" por la que atraviesan los adolescentes, sería un mecanismo para evitar enfrentar problemas como la soledad o la dificultad para conectarse con amigos o familia.

Este primer reporte indica que a medida que los estudiantes crecen tienen un menor balance y control sobre el tiempo que pasan con tecnologías. Y si bien, en estricto rigor es normal que los estudiantes mayores quieran pasar más tiempo con sus dispositivos y en plataformas sociales, ya que los conectan y

facilitan la realización de gran parte de sus actividades, deben ser conscientes del impacto negativo que su uso genera, sobre todo en la pérdida de interés por realizar otro tipo de actividades. Es por ello importante crear hábitos en los estudiantes desde chicos para que puedan autorregular su uso de dispositivos, identificar las alertas cuando se están dejando de lado otros aspectos de la vida, para que finalmente ellos puedan controlar el uso de la tecnología y no al revés.

Conocimientos y habilidades:
Logrando una alfabetización digital

EL PENSAR QUE ESTAMOS SEGUROS/AS

79,1%

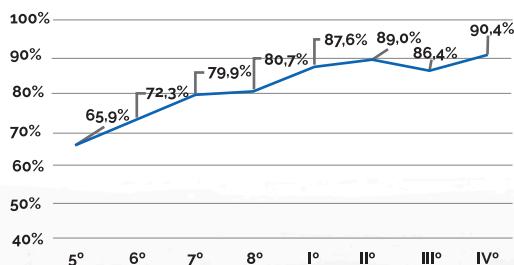
"Sé configurar mis cuentas de redes sociales para que sean más seguras"

(% de acuerdo y muy de acuerdo)

El conocimiento de los estudiantes por saber cómo configurar sus cuentas y sentirse "seguros" al utilizarlas, no coincide con las acciones que realizan.

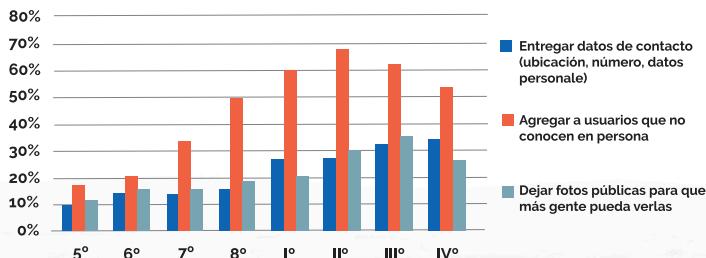
Al revisar esta primera afirmación por curso, se puede ver una amplia diferencia a medida que van creciendo. Sin embargo, cuando se les preguntó por sus prácticas online, se puede ver que son precisamente los cursos más grandes los que en su uso de videojuegos y redes sociales tendrían mayores niveles de exposición y prácticas que conllevan riesgos.

Responde cuánto te identificas con estas afirmaciones sobre tu uso de tecnologías: Sé configurar mis cuentas de redes sociales para que sean más seguras



(% de acuerdo y muy de acuerdo)

Exposición en redes sociales o videojuegos por curso



Al revisar cómo eran los usuarios que dicen saber estar seguros con sus cuentas, se pudo observar que quienes dicen tener un uso más seguro:



Pasan más horas conectados y tienen más sensación de dependencia con las tecnologías



Envían menos imágenes íntimas propias, pero ven más frecuentemente imágenes íntimas ajenas sin consentimiento



Tienen una mayor sensación de confianza y cercanía con sus amigos y compañeros de curso



No se encontró que tengan una mayor autoestima y bienestar

A su vez, los que están más involucrados el compartir imágenes íntimas -conocido como sexting-, estarían más involucrados en conflictos online (como víctimas, agresores y sumándose a agredir), y presentarían también una menor cercanía con sus padres. Más aún, en el caso de quienes reconocieron que se filtraron imágenes íntimas suyas (11,2% al menos una vez), tendrían una menor autoestima, lo que muestra el impacto que deja este tipo de situaciones en los jóvenes.

¿QUÉ ES RELEVANTE SOBRE LA ALFABETIZACIÓN DIGITAL?

Entre los estudiantes que dijeron tener un uso seguro de sus cuentas, existiría una sensación de que los padres y profesores tendrían un mayor interés por su vida online y offline, confianza y cercanía, aunque no necesariamente existirían normas o conversaciones con ellos sobre un uso seguro. También se vio que los estudiantes que más dijeron tener un uso seguro, indicaron que sus padres y profesores sabrían menos que ellos sobre el uso de tecnologías.

Como se pudo observar a nivel general, existiría una diferencia entre las herramientas técnicas, la forma

de manejar sus cuentas y perfiles online, y el conocimiento para comprender las consecuencias que tendría acciones más riesgosas en su vida offline. Es por ello que creemos que se debe trabajar con los jóvenes en actividades que les ayuden a ver las diferencias entre la convivencia online y offline, las consecuencias que tiene exposición de la intimidad y la regulación en el tiempo que se usan las tecnologías para lograr un mayor bienestar.



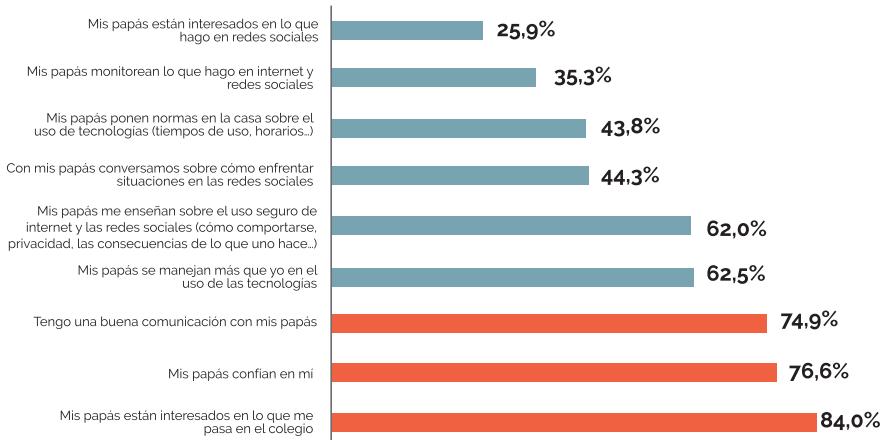
Convivencia y convivencia digital

LA IMPORTANCIA DE LA MEDIACIÓN PARENTAL EN EL BIENESTAR

Cuando se les preguntó a los estudiantes por la relación con sus padres respecto a diversos asuntos, se observó que hay un menor interés por lo que ocurre en la vida online de sus hijos (según los propios estudiantes).



Mis papás ponen normas en la casa sobre el uso de tecnologías (tiempos de uso, horarios)



Al hablar del tipo de involucramiento de los padres sobre lo que están haciendo sus hijos online, en primer lugar, se puede observar que quienes creen que sus padres se manejan mejor que ellos con las tecnologías, también estarían más pendientes de lo que hacen online y tienden más a monitorear, conversar y establecer normas de uso.

En segundo lugar, es importante destacar que estas prácticas (monitorear, conversar, normar...), serían muy importantes más allá del nivel de conocimiento que puedan tener los padres. El mostrar interés, presencia y disposición a conversar de estos temas tiene un impacto positivo en diferentes aspectos de la vida online de los estudiantes.

Los jóvenes, cuyos padres están más pendientes de lo que ellos hacen online, presentan las siguientes diferencias:

-  Menor tiempo en redes sociales y mayor tiempo usando internet para estudiar
-  Menor sensación de dependencia en su uso de tecnologías
-  Menor involucramiento en reenvío de fotos íntimas sin consentimiento de otros
-  Menor involucramiento en agresiones online, como agresores o apoyando agresiones
-  Mayor sensación de cercanía con padres, profesores, compañeros y amigos
-  Mayor autoestima y satisfacción con su vida

Convivencia y convivencia digital

TRABAJAR EN LA INTIMIDAD Y LAS RELACIONES PRIMERO

Es relevante entender que a partir de su adolescencia temprana, los jóvenes comienzan una etapa de exploración sexual en la que aprenden a crear lazos y generar intimidad. En este contexto, creemos que es un doble desafío para ellos adquirir, por una parte, los conocimientos necesarios para desarrollar una relación de pareja positiva y satisfactoria y, por otra, comprender qué lugar debiesen ocupar las tecnologías dentro de ésta.

De los estudiantes que fueron consultados en esta última sección del estudio*, que fue desde séptimo básico en adelante, un 24,4% dijo tener pareja y cerca de un tercio de ellos consideraron positivo el uso de tecnologías al relacionarse con su pareja.

* Se realizaron 7 preguntas en la encuesta con un grupo de prueba de 451 estudiantes entre 7° básico y 4° medio respecto a las relaciones de pareja y la sexualidad.

“Compartir fotos o posteos sobre la relación con mi pareja me hace más feliz”

27,4%

“La comunicación digital aumenta la satisfacción con mi pareja”

18,6%

% de respuesta de acuerdo o muy de acuerdo

Sin embargo, más de un 20% de los estudiantes también siente que existirían dificultades en las relaciones de pareja por el uso de redes sociales.

“Las redes sociales hacen más difícil mantener mi relación estable”

13,3%

“Creo que el teléfono y las redes dificultan el desarrollo de intimidad con mi pareja”

22,9%

% de respuesta de acuerdo o muy de acuerdo



En este último caso, los estudiantes que mostraron una visión más negativa sobre el rol de la tecnología en su relación, presentaron también:

-  Un mayor uso de tecnologías para evadir pensamientos o sentimientos que no les gustan
-  Un mayor distanciamiento con las relaciones online (ej. "Si conozco gente online, podría descartarlas fácilmente ante la primera situación incómoda o mala señal")
-  Una menor sensación de autoestima o valor propio



DOS IDEAS SOBRE LA CONVIVENCIA ONLINE

1. Desechar el mito del nativo digital:

No lo saben todo

En un contexto en que los estudiantes están aprendiendo diferentes aspectos de la vida, sería equivocado pensar que, por pasar más tiempo en redes sociales, automáticamente van a tener más límites y códigos apropiados al relacionarse con su entorno online. Esto se manifiesta principalmente en espacio e instancias de aprendizaje, como al aprender a empezar una relación de pareja, al ser testigos de agresiones en redes sociales o al recibir y enviar imágenes íntimas.

2. Educarse para alfabetizar digitalmente

Si bien los padres y profesores pueden pensar que existe una dificultad por el conocimiento de herramientas

técnicas y la cultura digital que tendrían los estudiantes, se demuestra que el estar presentes y monitoreando lo que ocurre en internet tiene un impacto positivo en los jóvenes. Al comprender lo positiva que puede llegar a ser la mediación parental, se crea la necesidad de reflexionar, conversar y cuestionarse, junto a ellos, lo que está ocurriendo online con los mismos jóvenes. Los datos de este primer informe muestran que justamente esta parece ser la mejor forma para desarrollar, junto a los jóvenes, estrategias que les permitan alcanzar un mayor bienestar digital, maximizando de esta forma las oportunidades que la tecnología hoy presenta, pero minimizando también los riesgos. Ese es justamente el desafío, informarnos para desarrollar competencias en los jóvenes que permitan desarrollar un mayor bienestar digital, en vez de digitalizar su bienestar.

