



La vida es eso que pasa mientras estás mirando una pantalla.

El presente manifiesto tiene principalmente, dos objetivos. El primero de ellos es hacer llegar a población y autoridades de la Comunidad Valenciana la alarmante situación que vivimos en la actualidad donde la industria tecnológica que crece a un ritmo desmesurado vulnera nuestros derechos con total impunidad. El segundo, es recabar el mayor número de apoyos desde todos los ámbitos de nuestra sociedad para reclamar un proceso de tecnificación más respetuoso con el ser humano, con nuestros derechos y en especial con la infancia y adolescencia, como parte vulnerable de la sociedad.

ANTECEDENTES

La Asociación adolescencia libre de móviles Comunidad Valenciana nace el 20 de noviembre de 2023, como consecuencia del movimiento surgido en toda España, por el que miles de familias, sumándose a plataformas de Telegram, intentan promover la concienciación acerca de los efectos perniciosos de los dispositivos Smartphones en los menores.

Somos perfectamente conscientes que la tecnología ha llegado para quedarse y, en consecuencia, no podemos estar en contra de los avances que, en algunos ámbitos, nos brinda. Por lo tanto, no ponemos en tela de juicio las bondades que tienen ciertos aspectos de la revolución tecnológica actual.

Del mismo modo, somos conscientes de los efectos perniciosos que esta misma tecnología presenta y queremos actuar como transmisores de los mismos ya que, detectamos que la tendencia social actual consiste en apreciar con determinación los beneficios, obviando los perjuicios.



Estos mismos prejuicios nos están conduciendo de forma silenciosa hacia un futuro incierto, donde muchas de las capacidades que nos definen como seres humanos se ponen en peligro. El gran poder de manipular y de actuar sobre nuestra capacidad de decidir, la capacidad para desinformar y polarizar a la sociedad, la cada vez más complicada diferenciación entre lo que es un producto humano y uno tecnológico, la acumulación de todo el poder tecnológico en muy pocas manos privadas, el uso que la misma industria hace de nuestros datos, la falta de información sobre los prejuicios que en nuestra salud mental provocan determinados algoritmos, la falta de transparencia en general, son aspectos que deberían plantearse como ejes esenciales en la transición tecnológica actual. Y porque entendemos que una actuación consciente a nivel social, acompañada de políticas valientes e innovadoras, pueden ayudar a revertir esta situación y a evitar que el distanciamiento entre la tecnología y las personas siga creciendo; creemos necesaria la intervención de todos los agentes sociales a través de su apoyo a este manifiesto.

Desde nuestra Asociación centramos nuestros esfuerzos en preservar a la infancia y la adolescencia de los efectos nocivos que tienen los dispositivos con acceso a Internet, redes sociales y videojuegos, que manejan de forma habitual nuestros jóvenes. No en vano, la mayoría de los miembros somos madres y padres, muy preocupados por la situación actual, porque durante la adolescencia el cerebro de nuestros jóvenes está en fase de desarrollo, está formándose, por este motivo, este colectivo es mucho más vulnerable ante comportamientos abusivos.

En cuanto a los prejuicios detectados en jóvenes y niños y su relación con los dispositivos inteligentes, destacamos:

1. Creciente dependencia a los mismos, potenciada por el efecto adictivo que tienen los algoritmos de determinadas aplicaciones. La adicción tiene como primera consecuencia el aislamiento social.



2. El uso excesivo de juegos y dispositivos inteligentes también acarrea conductas que son equiparables a otro tipo de adicciones de determinadas sustancias. Problemas de control e impulsividad, con claras afectaciones del córtex prefrontal, estrechamente relacionado con el control inhibitorio, procesos de toma de decisiones, atención, regulación emocional o funciones ejecutivas.
3. Repercusiones en zonas del cerebro vinculadas con los sistemas de recompensa y la motivación, teniendo una percepción distorsionada sobre el valor de las recompensas y la necesidad de gratificación inmediata que viene determinada por la aparición de dopamina en altas cantidades que, convierten este circuito en una espiral sin fin. A más estímulos, más necesidad de los mismos.
4. Lo expuesto anteriormente, ocasiona un perjuicio en el desarrollo cognitivo de los menores, sobre todo una clara afectación en la capacidad de concentración y de atención. Se detecta una estrecha relación entre dicha dependencia y el fracaso escolar (Informe PISA 2022).
5. Evidente relación entre el uso de dispositivos inteligentes y problemas de salud mental: ansiedad, depresión, trastornos del sueño, trastornos alimentarios estrés, tendencias autolíticas, como consecuencia del acceso indiscriminado y abuso de las RRSS.
6. Problemas físicos derivados del abuso de dispositivos, tales como: sobrepeso por falta de actividad física, problemas de vista, problemas de higiene postural o bruxismo, entre otros.
7. Riesgos físicos y psíquicos derivados de la consecución de retos absurdos propuestos en RRSS.
8. Distorsión de la realidad derivada de la exposición a determinados perfiles, donde la realidad no es lo que se muestra, de manera que el agravio comparativo que se produce les aboca a graves problemas de autoestima.



9. Declive de las capacidades de socialización como consecuencia de la falta de relaciones presenciales.
10. Deterioro de la capacidad de empatizar con “el otro”, de percibirlo como un igual que siente y sufre. De la pérdida de esta capacidad, derivan los casos de cyberbullying y muchas de las agresiones físicas y psicológicas que se producen en ámbitos infantiles y juveniles.
11. Menoscabo en el desarrollo afectivo y sexual de nuestros menores por la exposición sin control a contenidos inadecuados, violentos y cosificadores. Estos daños psicológicos y emocionales se producen porque el menor posee una madurez y una autoestima en desarrollo, siendo mucho más vulnerables a nivel emocional, estableciendo como normales conductas peligrosas o vejatorias que distorsionan sus valores, conduciéndolos al sexismo, machismo, homofobia, racismo, etc.

ESTRATEGIAS DE LIMITACIÓN Y ACTUACIÓN

A través de este Manifiesto queremos proponer una serie de medidas a nivel global, que provoquen revertir la situación actual y ayuden a paliar todos los efectos perniciosos detallados anteriormente, centradas principalmente en jóvenes e infantes.

La presencia de estos dispositivos ha modificado por completo nuestras vidas en general y el clima de las aulas en particular. La relación de los alumnos con sus profesores e, incluso, con sus compañeros y familiares se ha visto deteriorada. La disciplina se debilita, los conflictos crecen, la salud se resiente, se aprecia una incapacidad cada vez mayor para mantener la concentración. Los dispositivos se convierten en un símbolo de estatus que perjudican a los alumnos e incitan al cyberbullying y facilitan la comisión de delitos como el envío de mensajes, fotos o vídeos vulgares, hirientes y ofensivos que pueden atentar contra la dignidad de otros menores.



Todos estos desajustes, requieren de una intervención valiente del conjunto de la sociedad, incluidas las Administraciones, que deben crear un marco que guíe tanto a los centros educativos, como a las familias y cuya finalidad debe ser proteger a los menores, así como el compromiso inequívoco por parte de las familias, a través de acuerdos o pactos, que ayuden a rebajar la presión social y empodere a las familias con la finalidad de retrasar la entrega de estos dispositivos inteligentes a sus hijos menores de 16 años.

La idea principal de esta iniciativa en lo que respecta a los centros escolares, es conseguir la creación de un marco legislativo que promueva de forma activa la eliminación del uso de dispositivos móviles en centros de educación infantil, primaria, ESO y bachillerato, tanto de índole pública, concertada o privada. Sin que aparezca como excepción el uso puntual de los mismos para realizar determinadas actividades académicas.

Se pretende revertir la situación actual, de tal manera que los menores sin Smartphone entre los 12 y los 16 años, sean mayoría. No sucumbir a la presión social que empuja a que una vez pasan a la ESO, todos deben llevar un Smartphone en el bolsillo. En la actualidad, los que no lo llevan, se sienten excluidos del grupo, siendo blanco de burlas por parte del resto. La idea es intentar concienciar a las familias de los riesgos e informar de que hay otros métodos para contactar con sus hijos e hijas en caso de necesidad, sin tener que abrir la ventana de Internet: teléfonos móviles sin conexión a Internet o relojes con sistema de localización GPS que admiten realizar y recibir llamadas de una agenda limitada.

Los centros escolares deben disponer de los dispositivos que los y las alumnas puedan necesitar a lo largo de su escolaridad para alcanzar los objetivos curriculares en materia de digitalización.

En este mismo ámbito proponemos una revisión de los planes de estudio en cuanto a los procesos de digitalización del alumnado. El objetivo de los mismos debería ser la adquisición de las destrezas necesarias para que, en el futuro, puedan desarrollarse profesionalmente de forma eficiente. Del mismo modo, deben contemplar contenidos



enfocados a adquirir la formación necesaria en cuanto a los riesgos de estos dispositivos, para hacer un buen uso de estos.

Así mismo, proponemos las plataformas necesarias para las actividades que requieran de su uso no pertenezcan a grandes multinacionales, sino que sean plataformas diseñadas y controladas por la Administración competente. La finalidad es minimizar la presencia de publicidad y el acceso a contenidos poco apropiados para la madurez de las alumnas y alumnos.

La digitalización de las aulas se ha llevado a cabo de forma descontrolada, sin un estudio previo de ventajas VS inconvenientes. En los últimos años las aulas se han llenado de pantallas, libros digitales y todo tipo de dispositivos inteligentes. Se hace necesaria una reducción de todos ellos que suponga un retorno al lápiz y papel. Volver a fomentar todos los procesos mentales y conexiones que se llevan a cabo cuando la mano, en su totalidad debe responder a las órdenes del cerebro, donde la lectura no se haga sobre una pantalla, porque los procesos no son los mismos y la comprensión lectora se ve profundamente afectada cuando no se realiza sobre un soporte de papel. Se trata de no normalizar el uso de pantallas para las actividades cotidianas y así minimizar la dependencia de este tipo de dispositivos.

Así pues, proponemos una revisión de la Ley educativa en lo referente a este punto ya que, en la situación actual con la presencia de las pantallas, están desapareciendo entre otras cosas (sobre todo en edades tempranas) valores tan humanos como la preciada ilusión, la imaginación, la espontaneidad y originalidades de la infancia. No es necesario ver. Necesitan no ver para crear, porque la abstracción es la base para crear el pensamiento crítico, las ideas y hasta su identidad personal.

Por otro lado, el uso de pantallas (de cualquier tipo) en los centros educativos, debería estar autorizado por las familias. La decisión de poner un dispositivo inteligente en las manos de un menor es una decisión familiar y no debe venir impuesta por el centro educativo o por la Administración, bajo la premisa de ser necesario para realizar



actividades escolares. Como ha quedado patente a lo largo de este documento, se trata de un tipo de dispositivo que entraña una serie de peligros lo suficientemente graves como para que cada familia tenga la libertad de decidir cuál es el momento adecuado para dárselo a sus hijos e hijas en función de la madurez de cada uno.

En el ámbito social y familiar, apuntamos como posibilidad la creación de una carta de compromiso, donde las familias se comprometan a no proporcionar dispositivos inteligentes a sus hijos e hijas hasta los 16 años.

Estamos impulsando campañas de concienciación de los efectos nocivos y de los riesgos que conlleva el uso indiscriminado de este tipo de dispositivos por parte de los menores. Alentamos a las Administraciones a que hagan suya esta responsabilidad informativa y que lleven a cabo campañas masivas a través de todos los medios que tienen a su alcance, para alertar a la población de los riesgos y efectos nocivos que estos dispositivos tienen sobre la población en general.

Apostamos igualmente por la formación para padres y madres a fin de capacitarlos para instalar controles parentales o las herramientas de control que consideren necesarias. Y que les ayude en la detección de conductas ludópatas, sexuales desadaptadas, ideas suicidas, trastornos alimentarios, etc.

También sería interesante la organización de talleres voluntarios para padres y madres, con el objetivo de que ellos mismos regulen el uso de sus dispositivos, con la finalidad de ser ejemplo y mejorar la comunicación con sus hijos e hijas.

Existe una inminente necesidad de establecer sistemas de verificación de identidad y edad eficaces, para el acceso a páginas, juegos y aplicaciones, que manejen contenido para adultos (pornografía, juegos de azar y apuestas, etc.). En este sentido promovemos la regulación y/o prohibición de acceso a redes sociales, aplicaciones y páginas web que no deban estar permitidas para menores, y un control efectivo y verificación de edad eficaz.



CONCLUSIONES

Mientras que la tecnología ofrece beneficios, es imperativo abordar los riesgos asociados con la dependencia de los menores a la misma. La sociedad debe ser proactiva en la búsqueda de un equilibrio saludable, garantizando un entorno digital seguro y propicio para el desarrollo positivo de las próximas generaciones.

El primer paso ha de ser reconocer la existencia de este problema y no seguir ignorándolo, y mucho menos continuar con políticas tendentes a aumentar la exposición de los menores a estos dispositivos.

Se trata de un problema generalizado de la población, la diferencia es que los adultos tenemos la conciencia y la capacidad de entender la vida sin pantallas, cosa que los adolescentes no tienen, porque están forjando y desarrollando en ese momento su personalidad, sus conocimientos, sus creencias, sus objetivos, sus valores... y no han conocido la vida sin estos dispositivos.

Los adolescentes están pidiendo ayuda, se están quitando la vida solos, abandonados por un sistema incapaz de reaccionar.

Avanzan los años y seguimos con un sistema sanitario poco o nada preparado en cuanto a recursos humanos y asistenciales para satisfacer la creciente demanda y sin un plan estatal de prevención del suicidio. Eso sí, contamos un plan de digitalización ideal para seguir alimentando los trastornos mentales y la soledad de nuestros hijos, que se revisa cada año.

Estamos ante un jaque mate a la humanidad. Esperábamos que la inteligencia artificial superara a la inteligencia humana, pero en un momento mucho anterior, la inteligencia artificial superó las debilidades humanas. Ese punto que cruza la línea es la raíz de la adicción, polarización y radicalización que nos acechan.

Atentamente,

La Junta Directiva de la AALMCV.



info@aalmcv.es

