

## TELMO LAZKANO, HISTORIADOR Y PROFESOR DE CIENCIAS SOCIALES E INGLÉS.

**«Para que los más jóvenes desarrollen una relación sana con el móvil tienen que entender los perjuicios que les puede generar, debemos darles conocimiento práctico y real.»**

Preocupado por la enorme dependencia psicológica y social que existe hacia el teléfono móvil y las plataformas digitales, el joven historiador y profesor de inglés Telmo Lazkano Muga ha observado que los jóvenes son muy vulnerables hacia los mismos y que, en términos generales, sufren los efectos perjudiciales de la “revolución tecnológica” con mayor intensidad. Ante esta situación, **el profesor Lazkano ha implantado un novedoso programa entre sus alumnos y alumnas de cuarto de la ESO del IES Usandizaga Peñaforida Amara BHI de Donostia**. Después de informales y crear una conciencia crítica sobre los efectos perjudiciales del uso masivo del teléfono móvil y de las redes sociales y hacer distintos ejercicios, **tanto él como la mayoría de sus estudiantes dejaron durante una semana los móviles apagados en la escuela de manera voluntaria para recoger en un diario redactado en inglés como habían cambiado sus vidas sin el uso del teléfono móvil**. Los resultados de la experiencia han sido muy reveladores y desde EULIXE hemos tenido la oportunidad de hablar con él.

TECNOLOGÍA REDES SOCIALES INTERNET ENTREVISTA



El historiador y profesor Telmo Lazkano Muga antes de impartir una de sus clases a los alumnos y alumnas de cuarto de la ESO del IES Usandizaga Peñaforida Amara BHI de Donostia.

Un año antes del cambio del milenio, en 1999, las hermanas Wachowsky sacudieron a millones de conciencias a lo largo y ancho del planeta con el estreno de la primera parte de la saga Matrix. En 2003 vendrían la segunda y la tercera entrega. En las películas se narraba una oscura historia que se mostraba como una versión actualizada de la caverna de Platón: la inmensa mayoría de los humanos, aunque pensaban que eran seres que desarrollaban su vida en total libertad en la realidad real, estaban esclavizados por las máquinas y vivían en una realidad simulada informáticamente por las mismas. Solo un pequeño grupo de individuos vivía en la realidad real, y eran conscientes (aunque en la tercera se demuestre que esto no es del todo así) de lo que ocurría. Fue en aquellos años cuando comenzó también el despliegue masivo de Internet y la telefonía móvil en nuestro mundo real, consolidándose así la revolución tecnológica.

En la última década, el uso de teléfonos con internet, es decir, la utilización de los 'smartphones' ha aumentado un 102% en el Estado. Son los jóvenes quienes más tiempo invierten en este aparato, llegando a tener una media de 5 horas al día. Acostumbrados a la inmediatez y a relacionarse mediante las redes sociales, para los jóvenes los móviles son "herramientas" imprescindibles. De hecho, casi un 90% de los adolescentes de entre 14 y 16 años tiene un teléfono inteligente. Las plataformas más usadas entre los jóvenes de entre 13 y 17 años son YouTube (85%), Instagram (72%), Snapchat (69%), Facebook (51%) y Twitter (32%).

Preocupado por la enorme dependencia psicológica y social que existe hacia el teléfono móvil y las plataformas digitales, el joven historiador y profesor Telmo Lazkano Muga ha observado que los jóvenes son muy vulnerables hacia los mismos y que, en términos generales, sufren los efectos perjudiciales de la "revolución tecnológica" con mayor intensidad. Ante esta situación, Lazkano ha implantado un novedoso programa entre sus alumnos y alumnas de cuarto de la ESO del IES Usandizaga Peñafiorida Amara BHI de Donostia. Después de informales sobre los efectos perjudiciales del uso masivo del teléfono móvil y de las redes sociales y hacer distintos ejercicios de concienciación, tanto el cómo la mayoría de sus estudiantes dejaron durante una semana los móviles apagados en la escuela de manera voluntaria para recoger en un diario redactado en inglés como habían cambiado sus vidas sin el uso del teléfono móvil. Los resultados de la experiencia han sido muy reveladores y desde EULIXE hemos tenido la oportunidad de hablar con él.

## **¿Por qué decidiste diseñar e implantar el programa en tu aula?**

Bueno, a medida que pasan los años me he dado cuenta de que, en general, tenemos una enorme dependencia hacia los móviles. Si te fijas bien, cada vez que salimos a la calle, solos o en compañía, pasamos mucho tiempo mirando el móvil y dejamos de prestar atención a aquellos seres que nos rodean. Si vamos a un restaurante también estamos pendientes del móvil o incluso pasamos tiempo sacando fotos a la comida. Todos los días voy en tren al trabajo y casi todos los pasajeros vamos siempre mirando nuestro móvil. El teléfono móvil esta presente cada vez en más situaciones. Está claro que el número de horas que le dedicamos a este dispositivo va claramente en aumento, pero no me parecía que esta dinámica ascendente ocurriera por casualidad. Siempre me gusta hallar el porqué de las cosas, en eso soy un tanto curioso así que pensando que debía haber algo detrás, me puse a investigar. Ahora puedo afirmar que esta nueva conducta es la consecuencia del sistema inteligente y complejo que contienen las aplicaciones las cuales, entre otras cosas, buscan retenerte el máximo tiempo posible. Explicarlo debidamente llevaría mucho tiempo, sin embargo, el documental que mencionaremos más adelante hace un buen resumen de ello, por si alguien está interesado.

Más allá de sistemas inteligentes, salta a la vista que el efecto que tienen dichos aparatos sobre nosotros es impresionante. Por ejemplo, mi sobrino tiene muy pocos años y como es común a su edad se enfada con cierta frecuencia pero si le das un móvil, se queda maravillado con los colores de la pantalla y deja de gritar o llorar. Lo calma. Queda "anulado" completamente. Esto que a primera vista puede verse como una solución o algo positivo, dista mucho de la realidad ya que puede asociarse con la función ejecutiva y déficit de atención, retrasos cognitivos, problemas de aprendizaje, aumento de la impulsividad y de la falta de autocontrol (rabieta), entre otras patologías.

Por lo tanto, poco a poco, a medida que aumentaba mi concienciación, comencé a leer y estudiar artículos de investigación sobre el tema, es decir, sobre los teléfonos móviles inteligentes, el uso de las plataformas de redes sociales y su contenido, los impactos a nivel psicológico y social que generan etc. Me centré sobre todo en esa combinación teléfono móvil inteligente y redes sociales y en el impacto que tienen en los más jóvenes, es decir, en aquellas personas que se encuentran en la adolescencia (entre los 12-16 años).

## ¿A qué conclusión llegaste después del periodo de estudio?

Un día de estos me topé con un documental titulado “El dilema de las redes sociales”. Ver este documental supuso un antes y un después. En el documental se analizan plataformas como Facebook, Twitter o Instagram y hablan algunos exempleados y exdirectores de estas compañías. Poniendo los datos encima de la mesa, estos antiguos trabajadores explican claramente que se esconde detrás de estas compañías.

Después de ver el documental, empecé poco a poco a hablar con mis alumnos y alumnas. Lo que me dijeron demuestra que la situación es muy grave. De media, los chavales pasan unas seis-siete horas con el móvil. ¿Y cómo conseguimos este dato? En la mayoría de los móviles hay una aplicación denominada “salud y bienestar” donde se registra el tiempo de uso del teléfono. Comentamos los datos que salían ahí y llegamos a esta preocupante conclusión. Si tenemos en cuenta que cada estudiante de cuarto de la ESO pasa entre siete u ocho horas durmiendo (en teoría), seis en la escuela y otras siete en el móvil... y además, estas personas, tienen que hacer las tareas escolares, tienen actividades extraescolares... Sólo hay que sumar para ver que los números no cuadran... o quizás sí. ¿De dónde sacan el tiempo para dedicarle diariamente unas seis-siete horas al móvil? La respuesta es inquietante: sacrifican sus horas de sueño y/o tienen un limitado rendimiento extraescolar, ya que en el centro está prohibido el uso del teléfono móvil.

Sin embargo, a mi juicio, la consecuencia más grave que provoca extrema dependencia hacia este aparato, y más concretamente, y sobre todo, hacia las plataformas de redes sociales y de contenido, no es el tiempo que nos quita sino el efecto devastador que tiene, sobre todo, entre los más jóvenes. **Estamos constatando un aumento** (en Guipúzcoa, pero la tendencia al alza es general independientemente de su geografía) **de casos de depresión, anorexia y otros trastornos psicológicos que pueden llegar a ser muy graves e incluso fatales.** Y sí, parte de estos casos están estrechamente relacionados con el uso abusivo e insalubre de estas nuevas tecnologías.

Entender bien lo que voy a explicar a continuación es fundamental. En teoría, en plataformas, a primera instancia inocentes, como YouTube o Instagram los jóvenes ven aquello que les interesa. Sin embargo, esto no es del todo así. Debido a los complejos algoritmos que utilizan estas compañías, nos llega a todos, y a ellos, contenido “personalizado” que se basa en las búsquedas que realizamos. **Este contenido personalizado nos lleva a enfocarnos más y más en perfiles de difusión concretos, aislándonos de otras realidades, opiniones y fuentes de información. Es decir, nos radicaliza en aquello que ya creíamos o consumíamos, haciéndonos creer que no hay nada más.** Y si bien a muchos adultos nos cuesta darnos cuenta de lo que acabo de

comentar, los jóvenes no tienen tanta capacidad como los adultos para elegir racionalmente, según sus intereses, principios éticos y morales, ni qué consumir ni cómo consumir, por lo que lo comentado se multiplica. Esto **desemboca en que los jóvenes entren en una espiral dónde aquello que consumen acaba siendo su realidad/verdad (la verdad es tu percepción de la realidad, al fin y al cabo) ya que difícilmente les llegará algún contenido dispar**. Por lo que finalmente, creen que lo que ven (consumen) es lo normal, y muchas veces, intentar recrearlo, imitarlo.

Por poner un ejemplo, hay “youtubers”, “instagramers” o “tiktokers”, en referencia a los usuarios famosos que utilizan plataformas como YouTube, Instagram o Tiktok para difundir su mensaje, que emiten contenido que puede considerarse divulgativo, es decir, no perjudicial e incluso instructivo, ya que tratan temas actuales en diferentes formatos (entrevistas, videos explicativos etc.). Sin embargo, **la mayoría de “youtubers”, “instagramers” o “tiktokers” que llegan a los más jóvenes se dedican a otra cosa. Se dedican a transmitir información que no tiene absolutamente ningún valor educacional, es decir, contenido totalmente banal y sin filtro. En la mayoría de las ocasiones promocionan modos de vida y estilos estéticos que son muy difíciles de alcanzar, sino falsos, comportamientos muy poco cívicos y en los casos más extremos, conductas delictivas (palizas etc.). Si aplicamos la lógica algorítmica que utilizan estas aplicaciones y lo combinamos con este tipo de contenido, se entiende gran parte de la realidad y conductas que viven nuestros jóvenes hoy en día**. Entender bien lo que acabamos de comentar es clave.

En términos generales, muchos jóvenes empiezan a imitar a estos ídolos: quieren ser como ellos, “populares”, “guapos”, “guapas”, “ricos”, “malotes” y les hacen caso como si recitaran la “verdad absoluta” en pos de la aceptación social o un aumento de la misma u obtener una proyección social elevada. La lógica es simple: si por hacer esto tienen una elevada popularidad, o son “guapos” o “guapas”, ricos, etc., yo, que no gozo de tanta popularidad o que no soy tan “guapo” o “guapa”, si les imito, quizá llegue a ser más popular o más “guapo” o “guapa”. En resumidas cuentas, muchos jóvenes piensan que “convertirse” en esas personas, imitarlas en ese sentido, es la única garantía de la felicidad y la aceptación social. Bien es cierto que **siempre hemos tenido cánones e ideales, pero nunca en la historia los estímulos en base a ello han sido los de hoy**: ni tan numerosos e instantáneos (cuando subes una foto a una plataforma te expones a la reacción sin filtro de cientos de seguidores en pocas horas – nuestro cerebro no está preparado para ello, menos a esas edades-), ni tan poco controlados ni tan nocivos.

Por otro lado, al final, las personas somos seres sociales. Individualmente, estamos en constante construcción, pero en ese proceso de “definición del yo” lo social tiene mucha importancia, ya que la sociedad te define también. Es decir, tú puedes defender que tu

pelo es de color negro, pero si los demás dicen que tu pelo es azul, ¿de qué color es de verdad tu pelo? La cuestión es que en esa creación de la identidad personal estamos muy expuestos a lo que dice nuestro entorno más cercano, absorbemos continuamente los inputs que vienen de los demás. **Es en la adolescencia ciertamente donde el ser humano tiende a separarse de la familia nuclear y empieza a basarse más en su entorno social para la construcción de su identidad y autoestima. La diferencia es que hoy en día en ese entorno social ha ganado un protagonismo extremo la realidad que viven en las redes sociales.** Esto es muy preocupante ya que, como acabamos de comentar, es precisamente en la adolescencia, cuando empezamos a establecer los cimientos de nuestra identidad. **Por eso es clave la repercusión que están teniendo las redes sociales en esta franja de edad que comentamos, ya que esos cimientos en vez de ser desarrollados en base a una ética y valores sólidos, están siendo cada vez más a través de ideales de belleza falsos, defensa del materialismo como vía de aceptación social y felicidad así como, en base a conductas poco cívicas. Así se entiende el aumento de las patologías comentadas anteriormente, ya que por poner un ejemplo, la autoestima de una persona a esta edad se ve claramente afectada por algo tan banal, superfluo y volátil como son los *likes* o comentarios de su último post en alguna de esas redes sociales.**

**¿Cómo conseguiste que tus alumnos y alumnas dejaran de usar el teléfono móvil durante una semana?**

Comencé con una serie de ejercicios a principios de marzo en la asignatura de inglés. El proceso estaba dividido en tres partes. En la primera fase los alumnos vieron el documental "El dilema de las redes sociales". Muy recomendable a todas las edades. Lo analizaron y contestaron a unas cuestiones posteriormente. **Las preguntas que les formulé no eran básicas. Planteé cuestiones que les hicieran reflexionar. Por ejemplo, en el documental se subrayaba el siguiente concepto: "Si no pagas el producto, tú eres el producto".** Pues cogiendo como base esta frase, les pregunté qué pensaban sobre la cuestión y que significaba para ellos. Les pedí también que explicaran porque los expertos dicen que las redes sociales no son una "herramienta", así cómo que analizaran lo que ha ocurrido entre los jóvenes a partir de 2009, es decir, después de que comenzara la masiva irrupción de las redes sociales y su utilización por parte de los jóvenes (el documental expone un incremento sustancial de casos de depresión y suicidios entre los jóvenes de Estados Unidos).

Después de terminar esta primera fase, comenzamos con la segunda. En este caso, les pedí una redacción reflexiva sobre lo que decía el documental y sobre lo que percibían

que ocurría en sus vidas. Para ayudarles con la tarea les propuse un par de cuestiones. Una era si había que prohibir los filtros de Instagram. Hubo debate al respecto. Se mencionó por un lado, que los filtros crean y refuerzan un ideal de belleza que se impone desde fuera. Pero sobre todo se hizo incapié en el porqué. ¿Por qué utilizamos filtros?. Les puse un ejemplo en el que les preguntaba si utilizaban algún filtro para enseñar un *selfie* a sus padres. Todos respondieron que no. Entonces... ¿para que utilizamos los filtros? ¿para impresionar a gente que realmente no nos conoce? ¿para qué? ¿qué sentido tiene? **El objetivo era que reflexionaran, no establecer ningún criterio sobre ello, simplemente que tomaran conciencia crítica sobre lo que tenían entre manos y fueran conscientes de la dinámica de estas aplicaciones.** El hecho es que tanto la primera fase como la segunda fueron muy bien, es decir, fueron muy fructíferas. Los estudiantes respondieron muy bien ante las tareas asignadas y se implicaron mucho. La verdad que estoy muy contento.

Posteriormente, decidí comenzar con **la tercera fase. Ésta era voluntaria y la más difícil de llevar a cabo. Se basaba en dejar en dirección el móvil apagado durante una semana y escribir un diario.** En este diario los estudiantes tenían que explicar cómo había cambiado su vida desde que dejaron el móvil y tenían que redactar una reflexión final donde efectuaban una valoración general del proyecto. Para llevarlo a cabo hablé con los profesores y la dirección. Me dijeron que no lo conseguiría, que los alumnos no serían capaces etc. [lo menciona entre risas]. Afortunadamente, sí fueron capaces. De veintitrés alumnos y alumnas participaron diecinueve. Yo también participé junto a ellos. Eran de todos los perfiles, es decir, algunos tenían buenas calificaciones, otros no tanto. Les pasé la hoja de inscripción un martes y el jueves dejamos los móviles en dirección.

### **¿Cómo vivisteis esos siete días tú y tus estudiantes?**

En términos generales, sobre todo en **los primeros tres días, los alumnos sufrieron pequeños ataques de ansiedad, nerviosismo, insomnio, comer más de lo normal, irritabilidad y pensamientos intrusivos.** Clara sintomatología de adicción. Una alumna llegó a redactar que el único método de dejar esta adicción sería la muerte (intentando dejar claro que no había manera de dejarlo). El cuarto día, sin embargo, la situación de los alumnos en general comenzó a mejorar notablemente y entró en juego el aburrimiento, una sensación a la que no están acostumbrados, ya que su vida está llena de estímulos digitales.

**A partir del cuarto día empezaron a sentirse mucho mejor,** dormían mejor, se sentían más tranquilos y más concentrados en la escuela. **Una palabra que repetían mucho era “libertad”,** es decir, comenzaron a sentirse más libres, “como si les hubieran quitado una

cadena de encima” llegó a escribir una alumna. Para lo único que echaban en falta el móvil era para llamar, y para eso tenían el permiso de utilizar el teléfono de los padres.

**Aprendieron a lidiar con el aburrimiento, y de hecho, de manera brillante:** una alumna se fue a casa de su abuela a pasar el día, otra empezó a leer un libro, otros dos comenzaron a ir a nadar, otros de paseo al monte... Ya fuera por aburrimiento o porque aprovecharon el contexto para vivir otro tipo de vida, los estudiantes empezaron a invertir las seis horas de media que pasaban delante del móvil en llevar a cabo prácticas saludables. Y esto fue increíble. Me emocioné al leerlo.

Otra cosa que realmente me llamó la atención fue que **unos cuatro estudiantes me dijeron que no querían el teléfono de vuelta o que sentían escepticismo porque tenían miedo a volver a las dinámicas anteriores.** Recuerdo también que una alumna, por ejemplo, me dijo que tras este proyecto recuperó su identidad real.

En mi caso particular, aunque no haga mucho uso del móvil en mi día a día, tuve la misma sintomatología que la de mis estudiantes en cierta manera. Me explico. La primera noche me levanté empapado de sudor [lo menciona entre risas] no sé si fue casualidad o no, pero así fue. Lo que sí es cierto es que **los días se me hicieron algo más productivos, el día se me hacía más largo, y comencé a hacer más cosas.** Alguna vez también eché de menos el móvil como fuente de entretenimiento, sobre todo cuando venía de andar y quería tener mis 5-10 min de desconexión.

Cuando pasaron los siete días les devolví el teléfono móvil. Hice un test para comprobar si habían hecho trampas, les devolví el celular y comenzaron a hacer la última redacción donde tenían que analizar todo el proceso. Tengo que subrayar que fueron muy valientes. Sinceramente, creo que muy pocos jóvenes habrían sido capaces de cumplir con los tres apartados del proyecto de la manera que lo han hecho ellos, sobre todo éste último que comentamos, por lo que **estoy muy orgulloso de mis alumnos, han demostrado una gran madurez. Ellos son realmente los protagonistas de todo esto.** El mismo jefe de estudios subió expresamente a felicitar a este grupo por haber realizado este proyecto, bautizado, “No phone challenge”. La valoración de mis alumnos y alumnas fue muy positiva también. Además, recibí felicitaciones por parte de los padres de los estudiantes y por parte del colegio, el cual intentará aplicar este proyecto el curso que viene pero a toda la línea educativa. En definitiva, estoy muy contento con todo lo que se ha llevado a cabo. **Creo que es un proyecto muy interesante y enriquecedor para todas las partes de una comunidad educativa.**



### ¿Cuál es el objetivo final del proceso que has implantado en tu aula?

No nos engañemos, el objetivo de este proyecto no es conseguir pasar de tener una relación tóxica con el móvil a una normal y saludable. Esto no se consigue en una semana, pero sí intenta aportar su pequeño granito de arena en esa dirección. **Uno de los objetivos** de este proyecto **es conocer el tipo de relación real que tenemos con el teléfono móvil, con las plataformas digitales de contenido y de redes sociales**. Para saber si tenemos una adicción lo mejor es dejar de lado aquello que sospechamos que nos está generando un cuadro de dependencia y ver como funcionamos en nuestra vida diaria sin eso. Mediante este proceso, los alumnos se dieron cuenta de cuál era su relación real con el móvil. Por otro lado, **el otro objetivo principal era desarrollar el conocimiento sobre la materia**. El conocimiento nos hace más libres, o eso es lo que creo yo por lo menos. **Una vez alcancen la edad** (donde el cerebro ya esté desarrollado), en mi opinión, no hay que **prohibir el uso de las redes sociales**, ya que están ahí y antes o después harán uso de ellas, sino todo lo contrario: **para mí la clave está en instruirlos, prepararlos y darles el conocimiento necesario para que puedan hacer un uso saludable de estas aplicaciones o, si así lo deciden por ellos mismos, no hacer uso de ellas**.

### ¿Qué comentarías a modo de conclusión?

Para concluir, y en respuesta a la pregunta más reiterada entre los padres, **opino** en base a todos los estudios analizados y expertos consultados **que los adolescentes no deberían de hacer uso de las aplicaciones comentadas antes de los dieciséis años, por razones fisiológicas mencionadas anteriormente**. Además, como bien he comentado, una vez su cerebro esté desarrollado y el móvil se convierta en parte de sus vidas, tanto en casa como en el colegio, hay que explicarles cómo funcionan estos dispositivos, con que se encontrarán cuando los enciendan y los usen, a qué tipo de situaciones tendrán que enfrentarse, a qué tipo de riesgos y estímulos se someterán etc. Para esto **es vital** que tanto los padres como los centros educativos analicen y estudien el funcionamiento de los teléfonos móviles, lo que ocurre con las plataformas de contenido y de redes sociales, cuáles son las tendencias y los riesgos. Los cursos de formación sobre este tema para alumnos, padres, madres y para el cuerpo docente en general son pieza fundamental. **A modo de conclusión, creo firmemente en que para que los jóvenes utilicen menos o por lo menos de manera más saludable el teléfono móvil y las redes sociales tienen que entender los perjuicios que les generan y esto no se consigue de manera vertical prohibiendo su uso, sino hablando con ellos y creando esos lazos de confianza, pero sobre todo, dándoles conocimiento práctico y real, en definitiva, educándoles**.