

# ESPACIO FONRES

FonresRSE  
@FonresSA  
www.fonres.com



Entrevista a Facundo Bianco, Director de Bienestar Digital.

## Bienestar digital

La hiperconectividad nos enfrenta a desafíos inéditos: desde el uso temprano de dispositivos hasta la exposición prolongada en plataformas diseñadas para captar nuestra atención. Bienestar Digital trabaja en estrategias para mitigar los riesgos y fomentar un uso consciente.

Las pantallas nos acompañan en cada rincón de la vida: trabajo, ocio, educación, relaciones sociales. Nos conectan con el mundo, pero también pueden desconectarnos de lo esencial. ¿Qué pasa cuando esa conexión constante deja de ser una herramienta y empieza a influir en nuestra salud mental, nuestras relaciones y nuestras rutinas? En esta hiperconectividad, el límite entre lo útil y lo perjudicial se diluye, afectando tanto a los adultos como a las infancias y adolescencias.

En este escenario surge Bienestar Digital, una consultora que trabaja para reflexionar sobre el lugar que ocupan las tecnologías en nuestras vidas. Su propuesta no busca demonizar lo digital, sino guiarnos hacia un uso más consciente y crítico. Desde problemas como el cyberbullying y la violencia de género digital hasta desafíos emergentes como las apuestas online, Bienestar Digital aborda temas urgentes que afectan a individuos, familias y comunidades.

Facundo Bianco, su director, lidera estos proyectos con una mirada integral que combina investigación, educación y acción.

En esta charla con Alessandra Minnicelli, mantenida para el programa 40 Minutos de RSE, Bianco nos invita a repensar el vínculo con lo digital, a identificar los riesgos, pero también las oportunidades, y a reconocer la importancia de un enfoque colectivo y humano frente a los desafíos de la era tecnológica.

**¿Cómo definen el bienestar digital?**

A partir de que empezamos a identificar que mucho de los temas que trabajamos como Cyberbullying, grooming, discursos de odio, violencia de género digital, en crianza digital y a partir de este año muy fuertemente en el tema



**No solo hay que pensar en las consecuencias negativas sino también en las posibilidades que eso trae. Es momento de repensar.**

de las apuestas online y la salud mental, empezamos a ver que mucho de ello tenía que ver con el bienestar con la tecnología. Tenemos hoy en Argentina probablemente más celulares activos que habitantes e índices de conectividad muy altos, el tiempo de exposición crece como así también el acceso prematuro a dispositivos.

Con la televisión, al haber una en la casa, era uno quien podría decidir a qué contenidos acceden los niños y jóvenes, pero cuando empiezan a usar dispositivos en soledad todo se empieza a complejizar. Tenemos menos control sobre eso. Decidimos llamar nuestra consultora como "Bienestar digital" porque nos parecía que era un buen paraguas conceptual para unir todos estos temas.

**El uso que se le da hoy a los dispositivos ¿fomenta también el individualismo?**

Es una de las claves disparadoras del individualismo y lo vemos en las redes sociales. Al analizar esta situación desde una perspectiva de derechos, identificamos cuáles de ellos están siendo vulnerados, respetados o cómo se ponen en juego sobre todo de infancias y adolescencia.

Por otro lado nos interesa ver si tiene algún sesgo o estereotipo de género que esté replicando. Pero además de todo eso, como decíamos, analizamos qué sucede con ese uso de modo social y de modo individual. Tratamos de transmitir que, definitivamente en cada uno de los temas lo que existe no es un problema o un desafío individual sino un tema social y que las tecnologías siempre nos hablan de una época, no son neutrales, hablan de nosotros y de nosotras. Nos permiten ver qué buscamos, qué queremos, cómo nos vinculamos, cómo queremos habitar el planeta.

Creo que está fomentando mucho individualismo, una deshumanización, aunque siempre hago la aclaración de que no somos tecno - pesimistas y que no creemos que hay que hacer un apagón. Hay que tratar de hacer un uso más reflexivo, más crítico.

**¿Cuál es el momento de levantar las alertas en el uso de los dispositivos, redes sociales?**

Hay un estudio con el que nosotros trabajamos que indica que solo el 7% de los chicos y las chicas encuestados en las infancias adolescencias, acudiría a algún

familiar en caso de tener algún problema en internet. Esa es para mí la primera señal de alerta porque habla de la falta de referencia adulta. Se perdió la noción de autoridad. Siempre les transmitimos -y sobre todo a las familias- que cuando no ocupamos un lugar los adultos, el Estado, la escuela, lo están ocupando corporaciones que lo que buscan, es atraer a los chicos y chicas a edades cada vez más tempranas con un tiempo mayor de permanencia en las plataformas, porque es su modelo de negocio.

Cuentan con desarrollos de estrategias muy eficaces que trabajan sobre nuestras vulnerabilidades, nuestra salud mental, nuestra atención y satisfacción, entre otros, generando que tengamos un bombardeo incesante de estímulos que nos convocan a estar a estar ahí todo el tiempo. Y eso tiene consecuencias.

No solo hay que pensar en las consecuencias negativas sino también en las posibilidades que eso trae. Es momento de repensar.

**¿Cómo es la relación entre padres e hijos para conversar estos temas?**

Es algo que trabajamos mucho. Pareciera que en las casas, internet es un tema tabú porque vemos que muchas familias todavía no conversan mucho de lo que pasa en internet. Se habla poco de que hacemos en internet, se pregunta poco a los chicos qué sucede en territorios digitales.

**¿Que cambios pueden hacer madres y padres para que sus hijos imiten?**

Como adultos nos toca ser totalmente conscientes del bombardeo que sufrimos hoy, que tenemos múltiples trabajos, que nos cuesta poner límites -especialmente después de la pandemia- sobre todo a esta virtualidad del trabajo. Pero creo sí estamos en potestad de poder hacerlo.

Tenemos muchas cosas para hacer que, sin duda, cuestan. A mí a veces me agota decir: "en lugar de ver una película vamos a jugar a la plaza o dibujemos". Es un esfuerzo pero creo que vale la pena. Las personas adultas van a ver que vuelven a tener espacios no solo de conexión con sus hijos con sus hijas, sino tener espacio de conexión propia y con otras cosas, con los libros, con el aire libre, con la contemplación.

Es necesario volver a promover esos espacios donde simple-

TODOS  
LOS JUEVES  
22:00 hs.  
CANAL 22 WEB  
22:30 hs.  
RESPONSABILIDADSOCIAL.TV

40  
minutos  
RSE

Instituto Superior de Educación e  
Innovación en Responsabilidad Social



eduFORS

www.edufors.com