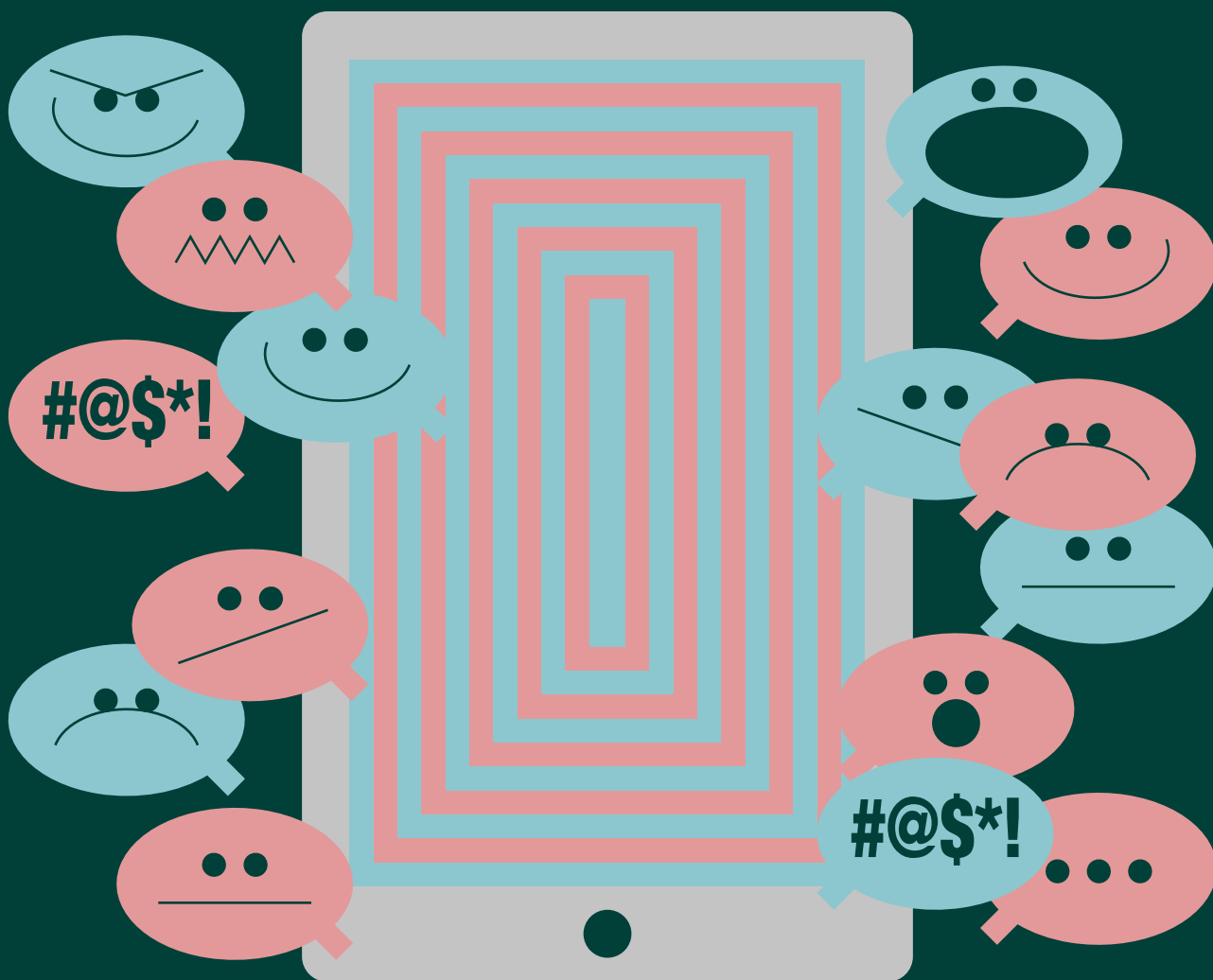


PROYECTO AFICHES 2026

PENSAR EL PRESENTE HACIENDO MEMORIA

ADOLESCENCIA Y PANTALLAS



○ PROYECTO AFICHES 2026

13º EDICIÓN

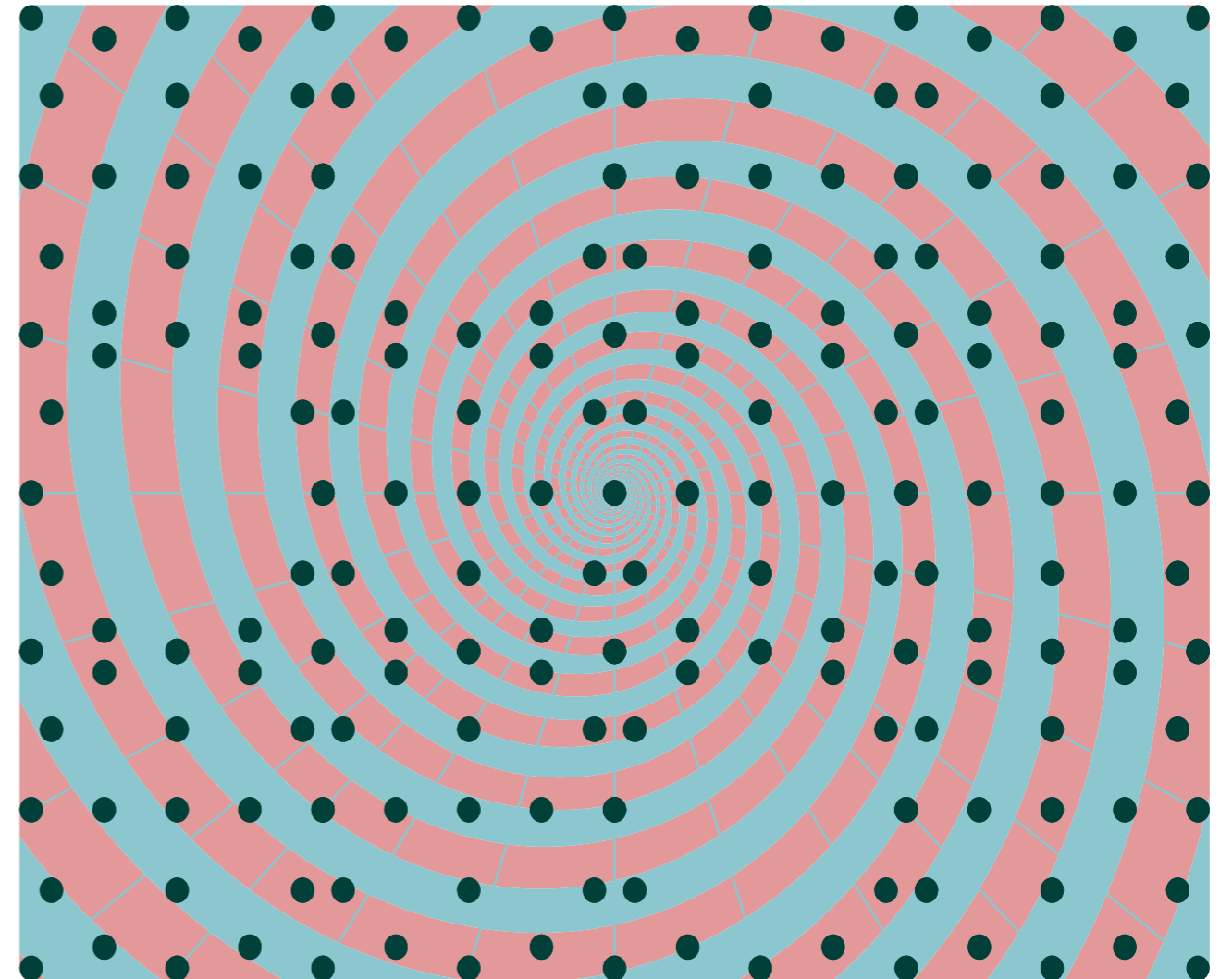
Adolescencia y pantallas

- **Autorxs**
Basadoni, Laura
Benetti, Candela
Calderón, Malena Cielo
Ishikawa, Santiago
Orieta, Leticia
- **Edición y corrección**
Jones, Sofía
- **Diseño**
Solís, Julián
- **Área de Educación - Parque de la Memoria -
Monumento a las Víctimas del Terrorismo de Estado**

Índice

- 7 **Introducción: mirar la tecnología para mirar cómo vivimos**
- 8 **Cómo funcionan las plataformas**
- 9 **Usos pasivos y usos activos de las plataformas**
- 13 **¿Qué perdemos cuando estamos hiperconectados?**
- 14 **Entre la infancia y la adultez**
- 16 **Vida influenciada**
- 16 **Conclusión: estrategias de contrapeso**
- 17 **Agradecimientos**

○ ADOLESCENCIA Y PANTALLAS



Introducción: mirar la tecnología para mirar cómo vivimos

Después de muchas décadas de optimismo tecnológico, ponderando la posibilidad de comunicarnos, compartir bienes culturales o encontrar comunidades afines en línea, estamos atravesando una nueva instancia en la que muchos especialistas advierten sobre las consecuencias en la salud del uso excesivo de pantallas. La proliferación de discursos más diversos en torno a lo que sucede online nos ayuda a construir una postura más crítica y reflexiva al respecto.

Comenzamos a ver algunos efectos negativos claros de la hiperconexión: la dependencia a los dispositivos, el impacto en nuestra capacidad de atención o en la calidad de nuestro sueño, la baja tolerancia a la frustración y la ansiedad que generan la necesidad de respuestas inmediatas o la violencia a la que somos expuestos desde muy temprano, entre otras. Hoy sentimos que hay algo excesivo, y que nos cuesta poner un límite.



Si bien es cierto que la humanidad y la tecnología siempre se vincularon, y que no es la primera vez que los cambios tecnológicos despertaron discursos que oscilaron entre el optimismo y la alerta, es pertinente afinar la mirada y preguntarnos por lo que tienen de particular las tecnologías actuales y qué estilos de vida estimulan. Arriesgamos algunas claves y motivamos algunas preguntas para definirla, como la convergencia de muchas funciones en una (el “teléfono” hace tiempo excede la función de hacer y recibir llamadas y concentra múltiples funciones y hábitos de nuestra vida diaria), la instantaneidad y la promoción de la soledad.

En este abordaje buscaremos superar el diagnóstico individual de la relación de cada unx con las pantallas y encontrarnos en una discusión sobre la sociedad en la que vivimos. Con respecto a las responsabilidades, creemos que lo que estamos viviendo tiene que ver con una lógica de mercado y el rol del Estado para regularla en pos de nuestro bienestar. En el medio estamos nosotros, que sin prohibir la tecnología, podemos buscar comprenderla, problematizarla, y además potenciar sus usos más interesantes y significativos.

En síntesis: mirar la tecnología como una puerta de entrada para pensar cómo vivimos y cómo queremos vivir.

ACTIVIDAD

- Levanten la mano quienes quieren usar menos el celular. Luego, levanten la mano quienes lo logran.
- Conversen entre ustedes: Si quieren usar menos el celular, ¿por qué llegaron a esa conclusión? ¿Qué estrategias emplean para lograrlo? ¿Qué experiencias positivas y qué experiencias negativas identifican en su día a día con pantallas?

Cómo funcionan las plataformas

ACTIVIDAD

- Antes de comenzar a leer conversen entre ustedes: ¿Cómo creen que ganan dinero las redes sociales que todos usamos -en su mayoría gratuitas-?

Las plataformas que usamos (Whatsapp, Youtube, Instagram, Tik Tok, entre otras) ganan dinero, principalmente, vendiendo los datos que extraen de sus usuarios (esto se conoce como extractivismo de datos). Para hacerlo se basan en sus perfiles, ubicación, intereses y comportamientos. Luego, los datos son utilizados por las empresas que ofrecen publicidad cada vez más segmentada y específica.

Atención es igual a tiempo. Hoy más que nunca: tiempo es igual a dinero.

La atención, entonces, es la materia prima con la que las compañías consiguen los datos que necesitan, y las plataformas estudian cómo capturarla.

Una estrategia muy efectiva es la generación de recompensas intermitentes e impredecibles. No sabemos cuándo recibiremos la notificación que nos estimule. Tampoco cuándo encontraremos un contenido que nos interese, lo que nos lleva a la acción del scroll infinito, en la que deslizar la pantalla hacia abajo para actualizarla no tiene límite, lo que genera un estado de incertidumbre sostenido en la promesa de que algo importante sucederá.



La máquina tragamonedas del casino es una imagen que muchos pensadores contemporáneos utilizan para reflexionar sobre nuestra relación con las pantallas. Por ejemplo, como metáfora de la acción de scrollear: tiene una palanca lateral que deslizamos hacia abajo y ofrece una promesa de recompensa que no sabemos cuándo se cumplirá.

PELÍCULA RECOMENDADA

- El dilema de las redes sociales (2020, Dir.: Jeff Orlowski) es un documental que tematiza las adicciones digitales, la polarización política y la proliferación de fake news, entre otros. Lo inquietante es que quienes dan cuenta sobre las estrategias de manipulación son ex ejecutivos de Silicon Valley (región de California, Estados Unidos, donde hoy se concentran las mayores empresas tecnológicas del mundo), como Justin Rosenstein (creador del botón "Me gusta" de Facebook) y Tristan Harris (ex diseñador ético de Google). Se encuentra en Netflix.

ACTIVIDAD

- Cada vez más estudios en neurociencia afirman que la permanencia excesiva en el uso de las redes sociales genera consecuencias en el desarrollo cognitivo afectando la atención, la memoria y la concentración.

El sistema de recompensa que utilizan las redes sociales y estimulando la permanencia con la promesa de lo que está por venir, la invitación a poner "like" todo el tiempo y dejar comentarios, son acciones que generan dopamina creando un circuito de placer que puede volverse compulsivo. Una búsqueda de gratificación inmediata que puede generar dependencia digital.

¿Qué es la dopamina y por qué la asociamos a ésta temática?

La dopamina es una sustancia química producida en el cerebro que transmite señales entre células nerviosas. Es un neurotransmisor asociado a la satisfacción, que cuando se enciende pide más. Forma parte de un sistema de recompensa que asocia emociones placenteras con acciones, motivándonos, entonces, a repetirlas.

Su función es fundamental en el desarrollo cognitivo y el funcionamiento de nuestro cuerpo, ya que sus funciones influyen en el control del movimiento, el estado de ánimo, la concentración y la memoria, entre otras. Quienes diseñan las plataformas y también quienes analizan críticamente sus efectos suelen apoyarse en la neurociencia y consideran fundamental el rol de este neurotransmisor.

Sin necesidad de estudiar neurociencias, esta idea puede abrir preguntas interesantes.

- ¿Alguna vez te quedaste mirando videos que te daban satisfacción pero no te hacían feliz?
- ¿Creés que *felicidad* y *satisfacción* son siempre lo mismo? ¿Por qué?

ACTIVIDAD

- Antonio, Lara y Olivia, tres jóvenes desconocidos entre sí, quieren tomar un auto de aplicación desde el mismo punto, hacia el mismo punto. Antonio tiene 80% de batería y la aplicación le ofrece un viaje por \$4000, a Lara, que tiene 40%, uno de \$5000. Olivia tiene solo % 2 de batería y el viaje que le ofrecen cuesta \$15.000. ¿Por qué creés que sucede esto? ¿Identificás una situación así?

Muchas aplicaciones tienen acceso a tus datos, entre ellos, tu nivel de carga de batería.

Usos pasivos y usos activos de las plataformas



Las plataformas diseñadas bajo lógicas algorítmicas proponen y estimulan usos pasivos de las tecnologías. Como vimos, una de las prácticas asociadas a estos usos es el scroll sin límite.

También podemos ubicar dentro de estas el consumo excesivo de contenido poco desafiante y altamente estimulante. Por ejemplo, el del fenómeno italiano de proliferación de personajes absurdos e irónicos creados con IA, como Ballerina Capuchina, Tralalero Tralalá o Bombardino Crocodilo, junto a los que se popularizó, además, el término brain rot, traducido como “podredumbre cerebral”, para referirse al estado mental derivado de su consumo.



Otro ejemplo de este tipo de contenido pueden ser los clips de manos cortando lentamente jabones, personas hundiéndose en camas, o uñas repiqueteando sobre distintas superficies. Estos videos breves de acciones repetitivas, simétricas, ordenadas o de destrucción controlada, se conocen como satisfying videos. Generan sensaciones de relajación, satisfacción u hormigueo (ASMR) y son grandes captadores de atención.

ACTIVIDAD

Para pensar y compartir:

- ¿Pueden recordar qué vieron ayer en sus teléfonos? ¿Aprendieron algo nuevo?
- Hagan una lista de los últimos contenidos que recuerdan haber visto.
- ¿Les resulta sencillo identificar qué ven en Internet? ¿Cuáles contenidos creen que son significativos y cuáles no? ¿Por qué?

Algunos especialistas señalan el daño cognitivo que provoca la hiperestimulación. Si bien se trata de un fenómeno reciente, ya que en términos históricos internet, los celulares inteligentes y las redes sociales hace poco tiempo que están entre nosotros, comienza a acumularse evidencia científica en este sentido. Pero además de los informes de los especialistas, nosotrxs mismos podemos registrar y reflexionar sobre la experiencia del scrolleo sin límites o el consumo de este tipo de contenidos.

ACTIVIDAD

Efectos en la atención

- ¿Alguna vez agarraron el teléfono para ir a ver algo puntual, y en ese momento se dispersaron, fueron captados por otros estímulos y se olvidaron de qué iban a buscar? ¿Registran otras experiencias de este tipo?
- Valentina mira las películas en una pantalla partida: arriba la película que quiere ver y abajo videos repetitivos, lentos y satisfactorios de personas cortando verduras. ¿Qué creés que gana mirando la película de este modo? ¿Qué creés que pierde? ¿Alguna vez sentiste dificultad para ver una película?

OTROS EFECTOS DE LA HIPERESTIMULACIÓN

- Además del *brain rot*, el escritor y especialista argentino Agustín Valle, en una entrevista de Tomás Vizzón titulada “Manifiesto Anti reel” para el podcast “Todo es fake”, de la Revista Anfibia, habla de **embotamiento emocional**:

“En el exponerse al sinfín de videitos, vos ves cosas que dan risa, cosas que dan asco, cosas que erotizan, cosas que dan bronca, cosas que indignan, cosas que dan miedo. Como un paseo por todos los afectos. Entra todo: niños muertos de hambre en Gaza y alguien haciendo un bailecito gracioso. Recetas de tortas de frambuesa y videos del Diego hablando. Todo, bajo un ritmo único. Es como si se satisficiera la pluralidad de los afectos pero con una uniformidad nerviosa. Quedamos como embotados”.

Según él, nuestra imposibilidad de narrar lo que acabamos de ver se vincula a este estado.

Además, identifica la **posición de consumo** y la **posición de reacción** como dos instancias de este uso pasivo de las tecnologías.

“Por un lado, cualquier cosa de lo que existe está propuesta para nuestra posición de consumo. Por otro lado, para la posición de reacción. Lo que podés hacer ante lo que te ofrecen es reaccionar: podés pasarlo más rápido, demorarlo un poco, poner que te gusta o que no te gusta.

(...) Es un cóctel que deja los cuerpos muy cargados, en un estado nervioso muy repleto de estímulos, muy tendiendo a reaccionar, pero separado de las capacidades de elaboración y de creación”.

Para ver más de esta entrevista:

- ¿Qué opinan de lo que dice Agustín Valle?
- ¿Qué otros efectos pueden registrar ustedes del exceso de scrolleo? ¿Cómo describirían sus estados mentales, emocionales, o corporales?



enteras sin el teléfono en la mano, o incluso escuchar a los demás en vivo y en directo sin el deseo de acelerar sus voces.

En este trabajo sugerimos registrar, además de cómo nos sentimos, aquello que perdimos y su valor. Porque creemos que así como se entrena un músculo en el gimnasio, la atención también es plausible de entrenarse, tanto como para tener prácticas más activas con las tecnologías (investigar, aprender, elegir realmente qué queremos consumir, programar, hacer robótica, desarrollar aplicaciones), como para descubrir y llevar a cabo otros intereses en la vida.



El vasófono, un dispositivo casero para comunicarse típico en juegos infantiles.

ACTIVIDAD

Para Leer y pensar:

Alex le interesa la cocina. Cuenta: “Mi algoritmo está lleno de recetas y me guardo las que más me gustan. Aprendí cosas de las que no tenía ni idea, pero me di cuenta que al final solo las miro y no termino haciendo ninguna. Me quedo medio paralizado. Eso me frustra”.

Isabella utiliza ChatGPT para hacer resúmenes. También, como le gusta el arte, lo usa para crear imágenes. “Me encanta el ChatGPT porque ahorro tiempo”, opina.

- ¿Alguna vez les pasó algo similar a lo que cuenta Alex? ¿Les cuesta llevar a la práctica algo que aprendieron en Internet? ¿Por qué piensan que sucede?
- Alex se siente paralizado y frustrado. ¿Qué otros efectos les parece que puede tener el consumo excesivo de pantallas, incluso cuando vemos algo que nos interesa?
- Isabella sostiene que el ChatGPT sirve para ahorrar tiempo. ¿Están de acuerdo? ¿De qué otros modos se puede ahorrar tiempo con las tecnologías? ¿Qué hacen con el tiempo ahorrado?
- ¿Cuáles son sus hobbies? ¿Qué les gustaría hacer en un día sin pantallas?

¿Qué perdemos cuando estamos hiperconectados?

Pero además de lo que podemos inferir de nuestra dificultad de concentrarnos, retener o procesar información; podemos preguntarnos por lo que perdemos en calidad de vida cuando estamos hiperconectados. Las plataformas generan una competencia desigual con otras experiencias: después de hiperestimularnos en línea, lo que nos rodea puede parecerse lento y aburrido. Hay quienes cuentan que ya no pueden leer libros por el esfuerzo de atención que requieren, ver películas

REIVINDICAR EL TIEMPO DE OCIO

- **Más siesta y más fiesta**

No se trata de dejar el Tik Tok para ser *productivo* (como proponen, muchas veces, influencers desde el mismo Tik Tok).

Según el filósofo coreano Byung-Chul Han vivimos en una época en la que los individuos finalmente se autoexplotan y se sacrifican en una guerra consigo mismos por la productividad y el éxito. La demanda infinita y la sobresaturación de estímulos se expresan en la tecnología. El filósofo señala que esto produce individuos agotados. En una de sus últimas presentaciones públicas sintetizó así su lema: “Más fiesta y más siesta”.

- **Divagación mental**

El periodista británico Johann Hari propone desconectarse y trae la idea de la divagación mental: “Divagar es una acción que, en principio, no tiene connotaciones positivas. Dejar la mente volar sin control, sin poner un podcast, sin música, sin hablar por teléfono. ¿Qué sentido tiene hacer eso? Cuando estuve en Provincetown no tenía teléfono y cuando salía a pasear no podía escuchar nada. Empecé a darme cuenta de que esos ratos eran mucho más creativos que el resto de mi día. Al cabo de un tiempo, me hacía sentir bien, pero no entendía por qué”.

Luego acota: “(...) hablé con varios científicos que me lo explicaron. El valor de la divagación mental se ha vuelto a reivindicar en los últimos años y se han hecho muchos experimentos con resonancias magnéticas. La mente hace cosas realmente importantes cuando divaga. Procesa el pasado, le da vueltas al sentido del presente, anticipa el futuro, crea significados, planea, etcétera. Sobre todo te permite conectar unas cosas con otras, algo crucial en el trabajo creativo. La divagación mental ha sido eliminada casi del todo de nuestras vidas. Y, sin embargo, es muy importante. Yo ahora paseo durante una hora sin teléfono todos los días. Solo llevo un cuaderno, por si se me ocurre algo que merezca la pena anotar”.

Entre la infancia y la adultez

La edad promedio en la que tenemos nuestro primer celular es cada vez más corta. Los últimos informes dicen que en Argentina es a los 9 años y medio.

El teléfono celular es un objeto personal que invita a una práctica solitaria. Cuando los niños y las niñas menores de 9 años están solos en la plaza, por ejemplo, los adultos los acompañan y los guían. Cuando están conectados, muchas veces los adultos desconocen cómo cuidarlos o creen que no es necesario, sin ser conscientes de la vulnerabilidad que pueden estar viviendo los niños y jóvenes mientras navegan.

“Cuando tenía siete años veía pornografía sin parar. Me daba culpa y no podía parar. A veces me quedaba mirando toda la noche y al otro día iba a la escuela sin dormir”, recuerda Alma.

Lautaro se acuerda de un grupo de Whatsapp en el que lo excluyeron: “Me costó mucho la primaria. Me acuerdo que a veces las familias de los chicos me invitaban a los cumpleaños, pero nadie se enteraba que abrían grupos de Whatsapp en los que me dejaban de lado y se burlaban de mí”.

“Yo me acuerdo que jugaba un jueguito de Angry Birds y chateaba con un chico que me decía que tenía mi edad, vivía cerca de mi casa y le gustaban las mismas cosas que a mí. Se hizo mi amigo y terminó pidiéndome fotos íntimas. Se enteró mi hermana más grande y se armó un lío bárbaro. Hoy estoy segura de que era un tipo grande, pero en ese momento no me daba cuenta”, cuenta Lucila.

Muchas veces los adultos descansan en la idea de que sus hijos saben manejarse mejor que ellos con las nuevas tecnologías. Sin embargo, que tengan algunas aparentes habilidades técnicas no quiere decir que no precisen los cuidados y la orientación de los adultos. Los niños pueden encontrarse expuestos a contenido perturbador, a dinámicas violentas entre pares, o a contactos inapropiados con desconocidos. Las herramientas para cuidarse y autorregularse van desarrollándose a medida que van creciendo, pero siempre requieren compañía, guía y cuidado adulto.

Pero no sería justo solo observar el comportamiento de los niños con las pantallas. Los mismos adolescentes que reflexionan sobre su niñez, o sobre la de sus hermanos menores, también tienen una mirada crítica sobre sus padres o adultos cuidadores. Lucila cuenta: “Le dije a mi mamá que mi hermanito está demasiado tiempo con la tablet. Ella se la pasa diciendo que es un genio porque la sabe usar desde el jardín de infantes, pero yo creo que no se está dando cuenta de los efectos negativos que tiene. Yo creo que mi hermanito tiene que salir a jugar más afuera y con amigos”. Lautaro acota: “Mi papá últimamente está atento a este tema y me controla el tiempo de uso, pero yo lo veo mucho más enganchado que yo. El fin de semana yo le hablaba en la mesa y él tardaba en contestarme, porque estaba scrolleando sin parar”. “Mi mamá tampoco me habla mucho. ¡Pero me manda como diez reels por día!”, dice Alma.

ACTIVIDAD

- **Mirando la niñez**

Conversen entre ustedes: ¿Desde qué edad tienen celular? ¿Qué recuerdos tienen de su infancia con pantallas? Si tienen niños más pequeños a su alrededor, ¿qué les aconsejarían? ¿Qué usos beneficiosos y cuáles problemas encuentran para los más chiquitxs?

- **Mirando a los adultos que nos rodean**

Conversen entre ustedes sobre lo que observan en los adultos que los rodean. ¿Qué discursos sostienen en torno al uso de las tecnologías? ¿Cuáles son sus prácticas? Diseñen una campaña para interpelar a los adultos sobre estas temáticas (¿qué les gustaría comunicarles? ¿sobre qué les llamarían la atención?).

ACTIVIDAD

- **Para conversar y pensar entre adolescentes de distintas generaciones**

Entrevisten a un adulto que haya vivido su adolescencia en los primeros 2000s.

Preguntas sugeridas: ¿Tenías internet en tu casa? ¿Para qué lo usabas? ¿En qué plataforma empezaste a chatear? ¿Hiciste amigos virtuales? ¿Participaste en algún foro? ¿Qué fue lo mejor que te dio Internet? ¿Y lo peor?

Luego, escriban un texto en el que comparen la experiencia del uso de Internet de los adolescentes en los años 2000 con la actual.



Vida influenciada

En otros momentos de la historia, los modelos, actores, actrices, deportistas u otros personajes que oficiaban de celebridades e instalaban consumos lo hacían desde una distancia explícita. Hoy, en cambio, los influencers trabajan desde la idea ficticia de horizontalidad: son como nosotros o nosotros podríamos ser fácilmente como ellos.

Para generar esta ilusión se produce una invisibilización de la puesta en escena. Los influencers se dirigen a su público mientras, por ejemplo, preparan mate y nos hacen partícipes de su rutina. Además lo hacen desde plataformas que tenemos al alcance de la mano todo el tiempo, y eso es muy diferente al lugar desde el que nos hablaban los famosos antes, como la televisión o una revista, donde la puesta en escena y el medio eran más evidentes.

La promoción excesiva del mensaje de que “si querés podés” también es una marca de época. Puede generar grandes frustraciones porque hace pensar que solamente con el propio esfuerzo es suficiente y oculta las múltiples barreras culturales, económicas y sociales existentes, que exceden la voluntad de un solo individuo.

En esta instancia, además, hay un marcado sesgo de género, porque si bien hay influencers de todo tipo, lo que más prolifera en las redes sociales son los estereotipos. Y en este sentido para las mujeres abundan, por ejemplo, las propuestas sobre cuidado personal y belleza que se hacen desde la cercanía (influencers que podrían ser tus amigas y te sugieren rutinas de skincare); y para los varones una gran cantidad de discursos sobre éxito y productividad, siempre asociados a ganar plata fácil y rápido, que se hacen desde el maltrato (como influencers que te suponen inútil y te venden cursos para hacerse millonario sin trabajar).

Otra característica de la vida influenciada es la viralización de recetas y tips instantáneos para todo. Esto obtura la posibilidad de hacer búsquedas donde lo particular de cada uno tenga tiempo y lugar.

En este contexto, la cultura influencer puede generar impacto en el autoestima y frustración constante a partir de ideales falsamente alcanzables.

ACTIVIDAD

- Lean y debatan la siguiente noticia: ¿Creen que estas historias pueden presentarse como síntomas de esta época? ¿Por qué?
- En pequeños grupos, elijan y analicen un influencer. Miren algunos de sus videos, busquen e identifiquen las siguientes marcas: espontaneidad pretendida, estereotipos de género y recetas fáciles e inmediatas.



Los sentimientos de los crypto bros

- En el podcast “Todo es fake”, de La Revista Anfibia, Tomás Vizzón entrevista a Nicolás Portanquarto, miembro del Instituto de Masculinidades y Cambio Social. Juntos analizan la construcción de nuevas masculinidades en las redes. Cryptobros, gymbros o incels son, entre otras, identidades que ofrecen referencias y pautas de vida al calor de una crisis de masculinidad. Portanquarto cree que -después de una etapa de revisión y denuncia de sus comportamientos-, es necesario construir espacios donde los varones puedan hablar de lo que les cuesta, como su lugar en la política o el amor.



Conclusión: estrategias de contrapeso

A lo largo de este cuadernillo propusimos analizar algunos efectos del uso de las tecnologías, especialmente aquel que propone y estimula el capitalismo de plataformas.

No creemos que prohibir todo sea una respuesta eficaz, pero sí sostenemos que es necesario construir estrategias de contrapeso.

Por un lado, poner algunos límites. En general, los especialistas coinciden en que la exposición temprana a pantallas es dañina. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda evitarlas antes de los 2 o 3 años, limitarlas a una hora diaria hasta los 6 y evitar redes sociales hasta los 12 o 14 años. Además, como hemos analizado, podemos identificar los diferentes tipos de uso: no es lo mismo elegir qué película ver que entregarnos al algoritmo que propone contenidos breves, repetitivos, menos desafiantes y más hiperestimulantes.

Podemos preguntarnos por los efectos que tienen los contenidos que consumimos en nuestra propia vida (¿hago alguna de las recetas que miro?). Así como tener una mirada crítica ante el discurso de los influencers y considerar lo que provocan en nuestras expectativas y autoestima, nuestra mirada del mundo, nuestros hábitos, consumos y vínculos.

También es importante registrar qué pasa cuando nos desconectamos. El periodista Hari narra su experiencia en unas vacaciones en las que se propuso no tener su teléfono y las primeras manifestaciones le resultaron desagradables: “Recuerdo vívidamente estar caminando por la playa y ver a todo el mundo consultando sus teléfonos. Mi impulso fue arrebatarlos de las manos y conectarme a Instagram. (...) Mi mundo se quedó en silencio sin redes sociales. Daba vértigo. Si estás entrenado por esta maquinaria que te alimenta de recompensas, de likes, de seguidores... Cuando desaparecen, empiezas a echar de menos los corazones, las reacciones, las polémicas. En las conversaciones de la vida real nadie te tira corazones (...)”. Quizás sea necesario revalorizar ese primer silencio, así como la incomodidad o la lentitud, como la posibilidad de construir un mundo interior más rico -y por otro lado, menos susceptible a ser capturado por la lógica de las plataformas-.

Puede orientarnos el pensar en lo que perdemos cuando estamos hiperconectados y recuperar o incorporar hobbies improductivos en términos económicos, tiempo libre con amigos o momentos de introspección.

Creemos que es posible accionar como individuos y colectivos, pero es importante reconocer que no podemos absorber todo el peso con nuestra propia voluntad. La tarea incluye hacerle reclamos a instancias que los exceden, como a los influencers, o a los Estados y a las Corporaciones.



ACTIVIDAD

- Investiguen sobre el Luddite Club de Nueva York.

Pueden ver un video con subtítulos acá:



- O leer esta noticia en castellano:



- ¿Qué les parece esta iniciativa?
¿Se animan a hacer algo así en su escuela?

ACTIVIDAD FINAL

- Les proponemos realizar grupalmente una nube de palabras con aquellas ideas que les hayan parecido más relevantes del cuadernillo. Luego, explicar oralmente qué aprendieron al respecto. ¿Cambiaron su percepción sobre algún tema? ¿Les parece que faltó hablar de alguno?

ALGUNAS PROPUESTAS DE CONTRAPESO

- **El Juego del Amigo Invisible**

Les proponemos jugar al Amigo Invisible, que consiste en cartearse con alguien ocultando la identidad.

Coloquen los nombres de lxs integrantes del curso en una bolsa y tomen uno al azar.

Escribanle una carta al destinatari@ que les tocó. Recomendamos buscar un momento privado en el que se puedan concentrar.

Pueden elegir un lugar del aula para colocar, con disimulo, todas las cartas, y al final de la jornada repartirlas.

Para reflexionar después de jugar:

¿Cuál creen que es el sentido de realizar este juego en el marco de un proyecto en el que reflexionamos sobre el uso de pantallas?

- **Ciclo de Cine de películas viejitas**

¿Se animan a organizar un ciclo de cine en su escuela?

Pueden definir un tema o no. Propongan películas, lean las sinopsis y debatan cuáles son las adecuadas. Investiguen quién es el director y los actores principales. Armen una breve programación. ¡A difundirlo,

realizarlo y disfrutarlo! Propónganselo en el marco de un entrenamiento para la atención. Además, luego de las películas pueden leer alguna crítica que se haya escrito sobre ellas. Eso sí: no se permiten celulares en el cine y las películas deben ser del año 2000 ¡para atrás!

- **Jornada de Lectura para niñxs pequeñxs**

Si hay escuela primaria junto a su escuela, propongan un día para leerle en voz alta a lxs más chiquitxs. Si no, pueden proponerse hacerlo individualmente (leerle a los hermanos o primos más pequeños).

Algunas recomendaciones:

Del topito Birolo *Y todo lo que pudo haberle caído en la cabeza*, de Holzwhart y Erlbruch; *Clarita se volvió invisible*, de Graciela Montes; *El túnel*, de Anthony Browne o *Dailan Kifki* (una novela para leer por capítulos), de María Elena Walsh.

También pueden leer libros que los hayan marcado en su propia infancia. Importante: leer los libros en papel.

Agradecimientos

- Consultora Bienestar Digital

EQUIPO DE TRABAJO 2026

- **Dirección General**
Florescia Battiti
 - **Coordinación General**
Sofía Jones
 - **Artes visuales y Programa de arte público**
Curadora
Cecilia Nisembaum
Equipo curatorial
Paula Domenech
 - **Monumento e Investigación**
Coordinación
Vanessa Figueredo
Equipo
Violeta Gimpelewicz
 - **Relaciones Institucionales**
Tomás Tercero
Sheila Sarkissian
Comunicación y Prensa
Julieta Lande
Matías Pojomovsky
 - **Educación**
Laura Basadoni
Candela Benetti
Malena Cielo Calderón
Santiago Ishikawa
Leticia Orieta
Fin de semana
Matías Asencio
Valeria Bonnie
Leandro Dios
Lino Encinas Tamayo
Melina Lietti
Marcelo Mahia
 - **Técnica e Infraestructura**
Coordinación
Andrea Mazzini
- **Equipo**
Mariano Gonzalez
Maximiliano Canelo
 - **Administración y RR.HH. Coordinación**
Alicia Botto
Equipo
Emilse Fraga
Matías Lalik
 - **Asistencia de Dirección e informes**
Florescia Bernardez
Paula Etcheverry
Fernando Muñoz

REPRESENTANTES DEL CONSEJO DE GESTIÓN

- **Poder Ejecutivo de La Ciudad Autónoma de Buenos Aires**

Dirección General de Derechos Humanos
Natasha Steinberg
Brenda Berrutti

Ministerio de Educación
Miguel Ángel Garófalo
Laura Belén Artola

Ministerio de Cultura
Gabriela Ricardes

Comuna 13
Florencia Scavino
Claudio Echevarría

Universidad de Buenos Aires - UBA
Ricardo Gelpi
Juan Alfonsín

- **Organismos de Derechos Humanos**

Abuelas de Plaza de Mayo
Estela Barnes de Carlotto
Paula Sansone

Madres de Plaza de Mayo - Línea Fundadora
María Adela Antokoletz
Alicia Furman

Familiares de Desaparecidos y Detenidos por Razones Políticas
Ernesto Lejderman Ávalos

Fundación Memoria Histórica y Social Argentina
Dora Ida Loria

Centro de Estudios Legales y Sociales
Anabella Museri
María José Guembe

Asociación Civil Buena Memoria
Marcelo Brodsky
Gabriela Alegre

Asamblea Permanente por los Derechos Humanos - APDH
Ayelén Colosimo
Gisela Emma Cardozo
Cecilia González



MONUMENTO A LAS VICTIMAS
DEL TERRORISMO DE ESTADO



PARQUE DE
LA MEMORIA

