



MEMORIA

CHARLA HÁBITOS SALUDABLES EN INTERNET

Fecha de realización: 24 de junio del 2020

Hora: 5:00 p.m. a 6:00 p.m.

Conferencista: Margarita Meneses, Gestora Social del Programa Contigo Conectados, estrategia de Responsabilidad Social de Tigo.

Introducción

La charla “*hábitos saludables en internet*” fue realizada gracias a la alianza entre la Cámara de Comercio de Bucaramanga y la empresa Tigo en el marco de la iniciativa “Pacto por la Educación” liderada por la Cámara de Comercio de Bucaramanga. Este espacio se adelantó con el fin de fortalecer las habilidades y competencias digitales en padres de familia, cuidadores, maestros y directivos docentes de las instituciones educativas de la región.

El espacio, se estructuró en tres momentos:

- 1- ¿Qué sabemos sobre el uso excesivo de internet?
- 2- ¿Cómo cuidar la salud mental y emocional de los niños y adolescentes?
- 3- Recomendaciones para docentes, cuidadores, niños y adolescentes

Desarrollo

A continuación, se presentan las ideas principales en cada momento de la charla realizada:

1- ¿Qué sabemos sobre el uso excesivo de internet?

El uso excesivo de internet impacta la vida personal y social negativamente puesto que cambia nuestro comportamiento, hábitos y rutinas.

- No hablamos de “adicción a internet” dado que este término se refiere a enfermedades tratadas medicamente, para comprender mejor el término, nadie ha muerto por sobredosis de internet.



CÁMARA DE
COMERCIO DE
BUCARAMANGA
Creemos en Santander



Pacto por la
Educación
en Santander
2030
INICIATIVA TRANSFORMADORA
POR EDUCACIÓN
Por una mejor educación



- Existen conductas o actividades adictivas que pueden desarrollarse en internet.
- Navegar en internet largas horas por razones de trabajo o estudio virtual no se considera uso excesivo de internet; por el contrario, es el medio para cumplir metas.

¿Cómo detectar el uso excesivo de internet en la vida de los niños y adolescentes?

Para determinar el uso excesivo de internet, se usan unos componentes de modelo de adicciones comportamentales que se describen a continuación:

- Prominencia: hace referencia cuando los niños y adolescentes no duermen ni comen bien por estar conectados.
- Abstinencia: cuando el niño o adolescente se siente molesto cuando no puede estar en internet.
- Tolerancia: navega cuando no está realmente interesado
- Recaída: ha intentado pasar menos tiempo en internet sin éxito.
- Conflicto: pasa menos tiempo en familia debido al uso de internet.

¿Cómo usan internet los niños y adolescentes de nuestro país?

De acuerdo con el estudio realizado entre la empresa Tigo y la Universidad Eafit se identificó que:

A medida que aumenta la edad, el tiempo de conexión aumenta

- Los niños y adolescentes entre los 9 y 16 años de edad se conectan entre 3 y 5 horas al día.
- El 31% de los niños y adolescentes descuidan la familia, amigos y tareas escolares por estar conectados
- El 20% se ha quedado sin comer y/o dormir
- Un 49% manifiesta sentir molestia cuando no están conectados, y el 41% corre el riesgo de presentar comportamientos de uso excesivo de internet.
- En cuanto a las actividades de entretenimiento, el 93% escucha música, un 78% juega y el 72% ve videojuegos.

Existen dos comportamientos con los cuales se puede identificar un posible uso excesivo de internet.

- 1- Cuando se ignora a una persona por estar revisando el celular en exceso, este comportamiento es conocido como phubbing o ningufoneo.



CÁMARA DE
COMERCIO DE
BUCARAMANGA
Creemos en Santander



Pacto por la
Educación
en Santander
2030
INICIATIVA TRANSFORMADORA
POR EDUCAR
Por una mejor educación



- 2- Cuando se identifica nerviosismo, malestar o angustia al no mantener contacto permanente con la tecnología; estas personas llevan consigo un cargador ante la sensación de ansiedad de quedarse sin batería, o intentar por todo medio posible. El uso de dispositivos móviles es conocido como nomofobia o no mobile phone fobia.

2- ¿Cómo cuidar la salud mental y emocional de los niños y adolescentes?

La conferencista presenta Patches, la miniserie de Tigo sobre el uso responsable y creativo de internet. Específicamente, presenta una historia de uso excesivo de internet, la cual es protagonizada por Nico, un buen estudiante que ha empezado a dedicar cada vez más tiempo a sus juegos en línea y como consecuencia ha descuidado a su familia y se ha desconectado de otras actividades. Junto a sus padres y su amigo Elías deberá encontrar un balance y desarrollar habilidades digitales que le permitan aprovechar mejor la tecnología (se visualiza el tráiler de la historia).

De esta manera, la conferencista nos invita a ver la miniserie Patches, creada por Tigo, la cual contiene cinco capítulos con temas interesantes que viven los niños y adolescentes cuando usan internet, como son ciberbullying, brecha digital, uso excesivo, seguridad en línea y sexualidad.

El uso excesivo de internet puede volverse problemático y generar conflictos en la casa; este fenómeno puede reconocerse cuando aparecen sentimientos de ansiedad, molestia o conflicto que impactan negativamente la vida cotidiana.

Es importante conversar a cerca de los comportamientos que se generan como consecuencia del uso excesivo de internet y si no tenemos un acuerdo establecido con nuestros hijos debemos hacerles entender que se debe conciliar para hacer uso responsable de internet. Algunos comportamientos que generan alerta son:

- ¿En las últimas semanas tus hijos han descuidado alguna actividad importante como comer o dormir por mantenerse conectados a internet?
- ¿Has notado irritabilidad o una actitud de creciente molestia en tus hijos al no estar conectados a internet?
- ¿Tus hijos han roto los acuerdos establecidos de uso de internet en casa generando conflicto al respecto?
- ¿Tus hijos se han ausentado de los espacios familiares por mantenerse conectados a internet?

Las 4 “C” para acompañar la salud mental y emocional de tus hijos.



CÁMARA DE
COMERCIO DE
BUCARAMANGA
Creemos en Santander



Pacto por la
Educación
en Santander
2030
DIRECCIÓN TRANSFORMADORA
POR EDUCANDO
Por una mejor educación



Además de los acuerdos establecidos en la medicación, es importante adicionarles estas 4C para poder mediar de forma más eficiente:

- 1- Contenido: es importante saber lo que les interesa a los niños y adolescentes en el mundo virtual y cuáles son las principales actividades que realizan, lo que comparten y si se basan en el respeto y la tolerancia.
- 2- Conductas: debemos conocer que tipo actitudes tienen al interactuar en el mundo digital.
- 3- Contacto: lo ideal es que los amigos del mundo virtual de tus hijos coincidan con su realidad física.
- 4- Comercialización: es importante saber si el niño o adolescente tiene alguna iniciativa o idea digital que pueda ayudarlo a impulsar y materializar.

¿Qué uso hace la familia de internet? Es importante identificar qué tipo de usuario somos en el mundo virtual:

- Los que se quedan atascados en línea: confían demasiado en el contenido de la red, no regulan el uso ni verifican la información.
- Los que matan el aburrimiento: no se sienten atraídos por las actividades del mundo físico y hacen uso de internet para evadir la realidad.
- Los que vuelven al inicio: al tratar de modificar la forma excesiva en la que usan internet, creyendo que todo era mejor cuando no existía lo digital.
- Los que hacen malabares con todo: son hábiles usando internet y saben balancear su uso sin impacto negativo. Son entusiastas y realizan diversas actividades.

¿Cómo podemos ser mediadores?

1-Observar cambios de comportamiento como baja autoestima, soledad y de ser necesario aumentar el acompañamiento familiar o consultar a un profesional.

2-Equilibrar los aprendizajes en el mundo virtual y físico. Las herramientas digitales permiten desarrollar habilidades de concentración, atención y cooperación para el logro de objetivos.

3-Restringir, prohibir o eliminar el acceso a internet puede ser contraproducente. En esta contingencia puede afectar el rendimiento académico o salud emocional.

4-Usa las nuevas tecnologías digitales para aprender, comunicar y educar en casa. Compartir actividades online ayuda a prevenir riesgos y usar de manera responsable las TIC.



CÁMARA DE
COMERCIO DE
BUCARAMANGA
Creemos en Santander



Pacto por la
Educación
en Santander
2030
INICIATIVA TRANSFORMADORA
POR EDUCAR
Por una mejor educación



3- Recomendaciones para docentes, padres, cuidadores, niños y adolescentes.

- **Padres y cuidadores:** indagar en las habilidades que tienen los niños y potenciarlas, estimular sus talentos y la generación de espacios para darlos a conocer. Dar ejemplo, la tendencia es que, si los padres usan internet diariamente y sin control, los hijos lo hacen con más frecuencia. La conversación; una buena comunicación no solo se les enseña, sino que también se aprende de ellos.
- **Docentes:** utilizar creativamente la tecnología, invita a los estudiantes a explorar las posibilidades de internet y generar espacios de diálogo sobre los riesgos y oportunidades del mundo virtual.
- **Niños y adolescentes:** sacar provecho a los materiales, recursos y ayudas que ofrece internet y potenciar habilidades. Cuidarse durmiendo y comiendo bien, no descuidarse por estar conectado a internet. Desconectarse y realizar actividades fuera de internet.

La conferencista invita a visitar la página www.contigoconectados.com donde se encuentran artículos relacionados con el uso excesivo de internet y otros temas abordados durante la sesión.

Cierre

Preguntas y comentarios

Guillermo Alejandro: agradece por la invitación al conversatorio e invita a los padres de familia y docentes a poner en práctica las recomendaciones para hacer uso responsable de internet.

Rosalba Rodríguez: agradece por los tips que se dieron a conocer y que se deben tener en cuenta para ser mediador, así como las recomendaciones que debe tener en cuenta para que reúna todas las características de un mediador.

Margarita Meneses: los docentes son actores importantes en la mediación puesto que generan en los niños un ambiente de confianza y son a ellos a quienes acuden cuando se les presenta un inconveniente.

Sobeida Rodríguez: comparte las actividades que realizan con los docentes en la institución educativa respecto al uso responsable de internet. Con los conversatorios se van realizando redes en las cuales la información se va



divulgando y esas formas todas aprenden hacer buen uso de internet y los medios tecnológicos.

Claudia Albión: los viernes de cada semana tienen un espacio para trabajar en familia que se llama laboratorio en casa; ¿qué posibilidades hay para que la cámara de comercio o la empresa TIGO, se unan y puedan llevar la información del conversatorio realizado a los padres de familia?

Margarita Meneses: comparte su contacto para agendar el espacio y poder llevarles a los padres de familia temas acerca del uso responsable y creativo de internet.