

DESCONECTADOS EN UN MUNDO CONECTADOS

Guía práctica para padres

Por Patricia Ara y Gabriela Hermida

NACE "DESCONECTADOS EN UN MUNDO CONECTADO"



La idea de este taller nace de la inquietud y preocupación de Gabriela Hermida y Patricia Ara como madres, abuelas y profesionales. Patricia tiene un hijo de 14 años y cuando empezó la pandemia tenía 12 recién cumplidos. Empezó a pasar muchas horas conectado a un juego muy violento. Empezaron a haber muchos conflictos en la casa y empezó a buscar estrategias. También empezaron a llegar varios casos de padres y adolescentes teniendo situaciones familiares conflictivas a la consulta psicológica de Gabriela y a la de coaching de Patricia.

NACE "DESCONECTADOS EN UN MUNDO CONECTADO"

El confinamiento y la exposición a plataformas digitales de todos los integrantes de la familia empezó a tener un efecto negativo sin precedentes. Entre las dos fueron desarrollando estrategias para poder intervenir y ayudar a familias a conectar. Las distintas tácticas que fueron descubriendo que funcionaban con los pacientes de Gabriela y los de Patricia clientes las fueron poniendo en práctica y sugiriendo a las familias.

Algunas funcionaron mejor otras no tanto. Ahora ya en un escenario post pandémico la psicóloga y la coach explican que nos queda por delante un gran desafío que es desactivar los hábitos digitales que quedaron como efecto de un mundo ya hiperconectado e impactado de forma exponencial por la pandemia y crear nuevos hábitos y comportamientos para conectar de manera saludable.

PARTE 1

Desarrollo histórico y estadísticas



CARACTERÍSTICAS DE ESTE FENÓMENO MUNDIAL

- Recluidos en casa por la pandemia, distanciamientos social, cierre de colegios, cuarentenas obligatorias, en una etapa definida por la necesidad de socializar con pares
- Población mas afectada: adolescentes entre 12 y 18 años
- Aumento de tiempo de pantallas: Generó dependencia porque era el medio de entretenimiento, de socialización y educación
- Investigación Jama Pediatrics : durante la pandemia se duplicó el tiempo de uso de pantallas, a un promedio de casi 8 horas al día
- OMS :mil millones de personas con enfermedad mental, donde la depresión es la de mayor frecuencia y el 75 % no reciben tratamiento adecuado. La mayoría de estos interactúan en las redes sociales

CARACTERÍSTICAS DE ESTE FENÓMENO MUNDIAL

- 4 de cada 10 personas desarrollaron trastornos de ansiedad, estrés y depresión (OPS 2021)
- 5 veces más casos de depresión
- La mitad de las personas reportó desmotivación para realizar actividades que antes disfrutaba
- La mitad de la población, reportó sentirse pesimista frente al futuro
- El 73 % de la población sintió necesidad de pedir ayuda , pero el 40 % de éstos no la pidió
- DANE en Colombia: 52 % de los jóvenes manifestó síntomas de ansiedad

LOS JÓVENES CONECTADOS CON EL MUNDO ENTERO

- Hay padres que no entienden ese mundo virtual
- No tienen herramientas para interactuar con sus hijos
- Dificultades para hacer acuerdos, tomar decisiones y orientar a los hijos
- No tiene sentido ir en contra
- Lo importante es equiparnos con herramientas de comunicación e inteligencia emocional para poder conectar con nuestros hijos
- El adulto debe ser quien lidera el proceso

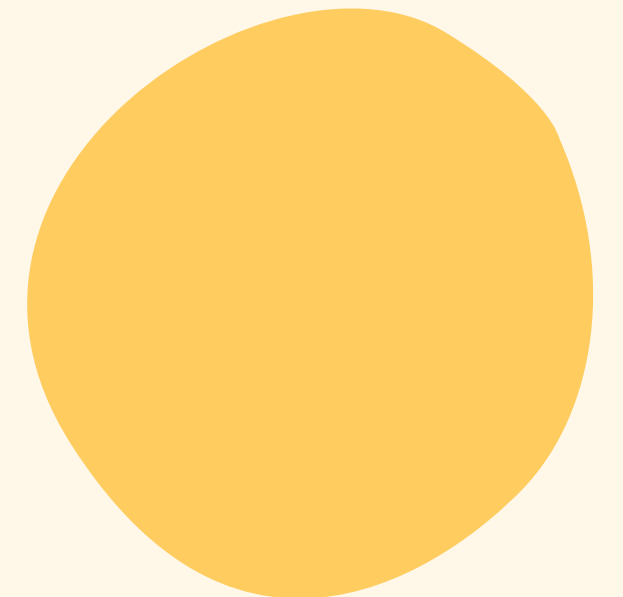
PARTE 2

El Universo Digital



LA VIRTUALIDAD

- Internet
- Tecnología
- Realidad Virtual
- Dificultades de socialización
- Sedentarismo
- Conflictos familiares por el tiempo conectados a dispositivos digitales
- Sensación de no pertenencia
- Vida Paralela Virtual y Real
- Alteraciones en el sueño



INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Para poder entender porque es tan fácil estar conectados a distintos dispositivos móviles es importante entender que es la AI y como funcionan los contenidos digitales y los algoritmos.

La Inteligencia Artificial (IA) es la combinación de algoritmos planteados con el propósito de crear máquinas que presenten las mismas capacidades que el ser humano. Una tecnología que todavía nos resulta lejana y misteriosa, pero que desde hace unos años está presente en nuestro día a día a todas horas.

Aparatos diseñados para realizar operaciones definidas como humanas.

Aprenden, entienden, razonan, deciden e interactúan en una realidad compartida con los humanos.

Algoritmos de las redes sociales: registran los gustos, preferencias y estados emocionales de los consumidores para engancharlos, para que consuman.

Alimentan de contenidos que producen placer y satisfacción inmediata.

Entienden el psiquismo, entregan contenidos que gustan, durante horas interminables.

Robótica, autos autónomos, Smart phones

EFFECTOS

- La autoestima se va deteriorando porque estos jóvenes ven un mundo online perfecto. El #mundoinstaperfect. Se comparan con los otros y creen que son y tienen menos.
- El mundo se va definiendo por marcas, moda, tendencia: posicionamiento, reconocimiento, sentido de pertenencia, conjunto de valores con los que se sienten representados.
- Aparece una libertad sin límites. Comportamiento virtual es diferente al presencial
- Los va absorbiendo y desconectando de las personas con las que conviven (mayor gratificación, mayor oferta de entretenimiento, es difícil competir con la activación cerebral generada por internet)

IMPACTO EN EL CEREBRO DESARROLLO EXPONENCIAL

Pasar más de 3 horas conectados a pantallas:

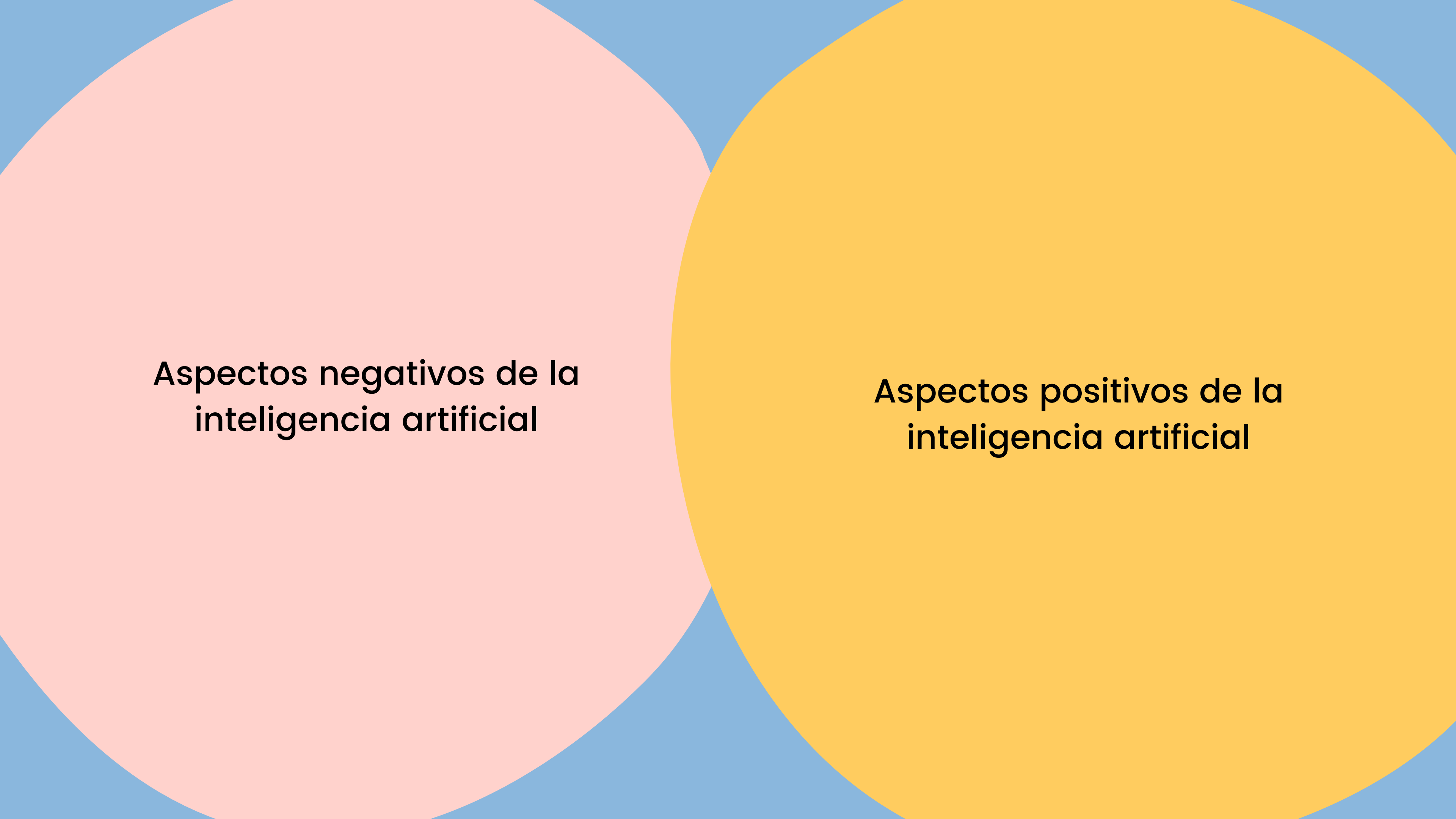
- Afectación de horas de sueño, dificultad para conciliar el sueño, insomnio, insuficientes horas de descanso, despertar repentino
- Deterioro de salud mental y física: estrés postraumático
- Mayor riesgo de sufrir trastornos de comportamiento (agresividad, ansiedad, miedo, inseguridad) UIC (2021)
- Circo romano ahora: El estar expuestos a tanto contenido tiene efecto anestésico. Se ven barbaridades como entretenimiento sin tomar consciencia del dolor

IMPACTO EN EL CEREBRO PÉRDIDA DE FUNCIONALIDADES

- Impacta la manera de recordar: ya no necesitamos recordar teléfonos y datos por ejemplo. Asistentes virtuales.
- Lo que nos hace felices: muchas horas inmersos en “mundo ideales”, lujo, pertenencias, confort, estética, el EFECTO WOW: felicidad INSTANTÁNEA y el contraste con la vida real (depresión, ansiedad)
- El sentido de la orientación espacial se va deteriorando por el uso de GPS para llegar hasta un sitio que está a 3 minutos de donde estamos.
- Sin el teléfono “no somos nada”

EFECTO GOOGLE

- Síndrome que tendemos a olvidar la información o donde podemos conseguirla, Google la almacena por nosotros, organiza las fotos, hace videos, recuerda tareas, recuerda cumpleaños, trae eventos del pasado, genera interacciones (Facebook, tienes X solicitudes de amistad), tener el millón de amigos



**Aspectos negativos de la
inteligencia artificial**

**Aspectos positivos de la
inteligencia artificial**

ASPECTOS NEGATIVOS

- Ahorro de tiempo, ha dado más tiempo de ocio
- Se aumenta el consumo
- Desconecta emocionalmente de la realidad presencial
- El Smart phone se convirtió en una prenda íntima
- Fanatismo
- Agotamiento por hacer muchas cosas al mismo tiempo
- Adicción
- Ruptura de vínculos

ASPECTOS POSITIVOS

- Agilizando los procesos creativos
- Conectando de manera novedosa las áreas del cerebro
- Mayor creatividad
- Retroalimentación entre el cerebro y la interacción que genera
- Ahorran tiempo
- Comodidad
- Facilitan procesos
- Da espacio para hacer otras cosas cuando el tiempo libre se usa bien
- Mayores recursos para nuevos aprendizajes (idiomas, arte, ciencia)

¿Y AHORA?
¿QUÉ HACEMOS?

¿Cómo vamos a hacer para conectar
con nuestros hijos?



PARTE 3

Las herramientas para conectar



EJERCICIO 1

Reconocer mi estilo de comunicación

Para ver que camino van a tomar como padres y cuales son las herramientas que mejor se adaptan a la realidad familiar el PRIMER EJERCICIO que hay que hacer es RECONOCER cual es el estilo de comunicación que predomina en tu hogar. Este ejercicio es importante que lo hagan los padres juntos antes de implementar cualquiera de las herramientas que veremos luego. Si los padres están separados es también importantísimo que hagan este ejercicio juntos. Por más difícil que parezca.

Los beneficios son increíbles.

Existen 3 estilos de comunicación: El ASERTIVO, EL AGRESIVO y EL PASIVO

¿Cuál es el mío? ¿ Cómo lo reconozco?

LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN AGRESIVO Y PASIVO

En muchas ocasiones los conflictos que tenemos con nuestros hijos se deben a malos entendidos, malas contestaciones o falta de comunicación con ellos. Por ello, la COMUNICACIÓN ES CLAVE.

El **estilo pasivo** es característico de aquellas personas que CEDEN ante los deseos y necesidades de los hijos pensando que DARLES TODO Y HACERLES CASO EN TODO es la mejor forma de criarlos. Son personas que en general tienen un tono de voz bajo. No expresan lo que sienten por temor a la reacción u opinión de los demás. En general tienen una autoestima baja, tienen miedo a ser rechazados y les cuesta tomar decisiones.

El **estilo agresivo** caracteriza a esas personas que imponen sus opiniones, deseos y necesidades a los demás, suelen gritar y ser agresivos verbalmente y no verbalmente durante las interacciones. Son personas que se muestran muy dominantes.

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Si te has sentido identificado con alguno de los aspectos de la comunicación agresiva o pasiva, es hora de empezar a transitar hacia la **ASERTIVIDAD**. Este cambio en la comunicación no ocurre de la noche a la mañana y es por eso que te recomendamos empezar de a poco.

Las padres con este estilo mantienen una adecuada y sana comunicación con sus hijos. Facilitando así que las interacciones entre todos los integrantes de la familia sean funcionales y perduren. Las personas con este estilo de comunicación expresan sus opiniones, deseos y necesidades sin imponerlas, tomando decisiones en base a su criterio y procurando llegar a acuerdos con sus hijos escuchando y respetando sus opiniones y deseos.

La asertividad es clave para ser una familia digital consciente.

**4 pasos para poner en
práctica**

LOS 4 PASOS

- Expresar como nos sentimos
- Manifestar lo que pensamos
- Decir lo que queremos que suceda en una situación concreta, todo ello por supuesto con un tono de voz medio, sin reproches y respetando que nuestros hijos expresen su opinión y si no nos gusta o no estamos de acuerdo estar abiertos.
- Empatizar para entender porque opinan diferente y que podemos aprender de la emocionalidad y conductas que están presentando nuestros hijos en ese momento.

EJERCICIO 2

Reconocer mis actitudes

- ¿Qué actitudes mías disparan reacciones negativas en mi hijo?
- ¿Qué actitudes de mi hijo disparan reacciones negativas en mí?
- ¿Cómo lo he manejado? ¿Qué herramientas usé?
- Lluvia de ideas para manejarlo de manera alternativa la próxima vez

Este ejercicio es recomendable hacerlo por escrito y la mamá y el papá juntos. Es una forma de ir reflexionando y tomando consciencia de como soy yo como padre y que es lo que veo necesario cambiar para poder empezar a CONECTAR con mi hijo.

EJERCICIO 3

Alfabetización digital

Este es un ejercicio que los padres pueden hacer entrando a las plataformas virtuales que sus hijos usan y entender como funcionan y de que se habla en ese universo digital.

También pueden usar preguntas asertivas para preguntarle a sus hijos porque les gusta pasar tanto tiempo en Tik Tok o YouTube.

Conocer el mundo virtual, ser consciente y tener una actitud y habilidad para usar herramientas y aparatos virtuales de forma correcta que permiten identificar, acceder, gestionar y utilizar los recursos digitales.

Es responsabilidad de los adultos, profesionales, padres de familia conocer los contenidos y aprender de los hijos.

Generar conversaciones colaborativas es otra herramienta potente para conectar con los nativos digitales.

Recordemos que la curiosidad genuina de los padres es un conector

EJERCICIO 4

Cambiar el control por la comunicación.

Si como padres están listos para tomar la decisión de CONECTAR es importante SOLTAR EL CONTROL y aceptar que la era digital llegó y hay que crear espacios de comunicación nuevos. Lo ideal es que le comuniquen a sus hijos que quieren tener una relación diferente, que quieren entender sus mundos online. Esta conversación se debe tener FUERA DE LA CASA. En un lugar neutral. INVITEN a sus hijos a su lugar preferido a comer algo rico. Provoquen la conversación y estén preparados para mantenerse consistentes porque la resistencia seguramente aparezca. Ese día lleguen a dos acuerdos. Sólo DOS!!

Decidan que día de la semana van a hacer una actividad juntos que les guste que no incluya tecnología. Puede ser una actividad deportiva, un juego de caja. Idas al cine, mirar películas en casa o ir de compras NO VALEN. Tienen que ser actividades recreativas que impliquen interacción. Los paseos en la naturaleza siempre funcionan. Aunque puedan resistirse al principio ustedes deben mantener el entusiasmo y no caer en la negatividad del nativo digital que siempre va a querer quedarse junto a su celular.

PONGAN UN HORARIO AL PRINCIPIO QUIZÁS 1 hora o 1 hora y media. Vayan viendo como les va. Después podrán pasar a más conexión.

Conclusiones

Sabemos que los hábitos y prácticas que proponemos en esta guía no son fáciles y son parte de un proceso de mucha paciencia, persistencia y convicción. Las familias con las que trabajamos muchas veces se sienten frustradas porque no logran CONECTAR al principio a pesar de que siguen todas las sugerencias y las guías que les proporcionamos. Incluso a veces se requiere de una intervención para lograr que se enciendan esas ganas de conectar.

Lo que si pueden estar seguros madres, padres, profesores, psicólogos, educadores es que el hábito de practicar los ejercicios que proponemos en esta guía son la clave para lograr cambios en el relacionamiento que perduren y lleven a las familias a tener interacciones sanas y constructivas.

¡GRACIAS!

www.desafiosdehoy.com

www.patriciaara.com

gabrielahermida001@gmail.com

patricia.ara.hermida@gmail.com

[@patricia.aral](#)

