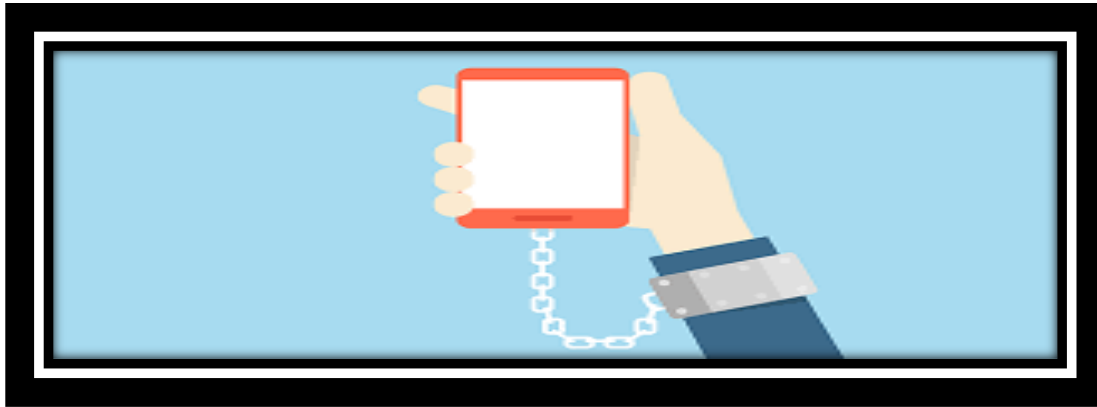




OBJETIVO GENERAL: reducir la ingesta de internet para que el móvil, el computador, la televisión o la videoconsola no colonicen el tiempo libre y conviertan a las pantallas en un menú completo.

Sobrepeso digital: ¿cuándo el tiempo frente a la pantalla es demasiado y cómo controlarlo?

Objetivo específico: Identificar y comprender algunas características positivas y negativas sobre el uso y abuso de la tecnología.



Recomiendan dieta digital a niños y niñas



Especialistas advierten sobre el uso excesivo de medios digitales en los niños y la dosificación de los mismos.

Es necesario regular el acceso a dispositivos electrónicos y con acceso a Internet a los menores de edad, pues el uso descontrolado de los mismos

puede generar problemas cognitivos, físicos y sociales, sobre todo en edades tempranas. Así lo indicó la psicóloga educativa Karla Sandoval, quien señaló los problemas de lenguaje que ocasiona el uso desmedido de estas herramientas.

«**Darle** el celular o algún aparato a los niños es muy malo cuando están muy pequeños, porque incluso tienen un retraso en la adquisición del lenguaje. No se desarrollan de la misma manera, entonces hay problemas», indicó.

La psicóloga expuso que un infante que usa regularmente medios digitales comienza una dependencia hacia los mismos que muchas veces es fomentada por los padres o los tutores: «Necesitan ese estímulo, y la gente se los da por tenerlos tranquilos. Es así como se van generando este tipo de problemas».



De 6 a 11 años tiene el 16 por ciento de los internautas mexicanos, según el Estudio sobre los Hábitos de los Usuarios de Internet en México, elaborado por la Asociación de Internet México. El documento destacó que para el 2018 el tiempo promedio de uso de internet incrementó once minutos respecto al 2017 (2 por ciento más).

¿Qué opinan otros especialistas?

Entre los diversos problemas, Sandoval refirió también la carencia de creatividad como una de las principales dificultades que se forman a partir de un mal uso de Internet en jóvenes y niños: «El desarrollo emocional también se ve afectado, pues al interactuar solamente con la pantalla, más adelante se les puede generar ansiedad», sostuvo.

Agregó, además, que la capacidad de desarrollo y participación social se ve comprometida: «Al momento de que el niño está interactuando más con el celular, pierde el interés de convivir con las demás personas e incluso no tiene bien marcado cómo relacionarse», recalcó la psicóloga educativa.

Entre los problemas físicos que surgen, detalló que conforme un niño va creciendo de la mano de estas tecnologías, comienza la pérdida del desarrollo del juego creativo y del control en su motricidad: «Al niño ya no le interesa relacionarse en juegos creativos ni sociales, y por lo mismo ya no tiene el movimiento motriz que debería de tener».

En este tenor, aseveró que un menor de edad con alto consumo de estas tecnologías se vuelve más sedentario, deja de interesarse en el movimiento y no pueden acatar reglas. Finalmente, declaró que el surgimiento de todas estas dificultades se vuelven muy difíciles de afrontar, y ello les genera a los niños frustración por no estar cerca del celular.



Dosificar el internet

El experto en materia de seguridad en Internet y líder de la organización Revo Sonora, Óscar de la Cruz, expuso el planteamiento de la llamada «dieta digital», un programa que propone la dosificación de dispositivos electrónicos y digitales para evitar que se generen adicciones desde temprana edad en el uso de tecnología.

En la misma se sugiere el tiempo de uso adecuado para cada edad. A niños menores de dos años se recomienda cero accesos a dispositivos electrónicos; de 2 a 5 años, 30 minutos, de preferencia no corridos; de 6 a 11 años, una hora; de 12 a 15, una hora y media; y para los mayores de 16 años, dos horas. Todo esto bajo la

supervisión de los padres o tutores y nunca a la hora de la comida ni a puerta cerrada. Además, se aconseja no permitir a menores de 12 años el uso de redes sociales. De la Cruz aclaró que estas recomendaciones obedecen a resultados de investigaciones realizadas por especialistas europeos y de Latinoamérica.



Encausar

Asimismo, el especialista en seguridad digital externó que entre los objetivos principales se encuentra emplear estas herramientas más allá del ocio y con vista a un aprendizaje o productividad: «De acuerdo con aplicaciones o juegos de aprendizaje o destreza que puedan encontrar. No solamente son videos o diversión, que exista una utilidad», explicó. «Ir generando simpatía con la tecnología, pero con un objetivo», observó finalmente Óscar de la Cruz.





¿Entonces que debemos hacer?

1. Estar aburrido vs estar entretenido

En el mundo moderno podemos mantenernos conectados todo el día a través de nuestro celular, nuestro computador y nuestro televisor inteligente. Ante la menor señal de aburrimiento podemos encontrar una manera rápida para distraernos. Pero estar entretenidos no significa que estemos invirtiendo bien el tiempo.

“El aburrimiento no es malo”, dice la doctora Zapateiro. **“Es un indicador de que nuestro cerebro está activo y funcionando y necesita problemas para resolver”.** Lo que no es bueno es darle cualquier cosa para que se entretenga. Así como no es bueno consumir comida rápida solo porque tenemos hambre.

En realidad, el estar continuamente entretenidos es una forma de evadirnos. Para construir una vida que nos

satisfaga, **“es importante aprender a lidiar con el aburrimiento al igual que con la frustración”**, afirma la doctora Zapateiro. El aburrimiento puede ser una gran oportunidad para la autorreflexión y el autoconocimiento.



2. Ser conscientes y priorizar

Así como para hacer una dieta nutricional debemos saber cuál es nuestro objetivo principal –¿perder peso?, ¿bajar el colesterol?, ¿ganar músculo? – para hacer una dieta digital es importante conocer lo que para nosotros merece más atención.

En su libro “Minimalismo Digital”, el autor Cal Newport propone un plan de 30 días sin aplicaciones digitales ni redes sociales, para reflexionar sobre preguntas como ¿cuáles son mis objetivos verdaderos? y ¿cuáles son mis intereses? Según Newport, la única

manera de hacer un uso más consciente de la tecnología y asegurarnos de que ella sirva a nuestras metas y no terminemos nosotros sirviéndole a ella, es teniendo respuestas claras a estas preguntas.

3. Empezar por algo

Lo primero es estar conscientes del tiempo que pasamos conectados y de lo que estamos dejando de hacer por ello. Luego podemos iniciar con algunos límites en nuestro horario de conexión e irlos ampliando de manera paulatina. “Si quieres dejar el azúcar y estás acostumbrado a tomar jugo con diez cucharadas”, explica la doctora Zapateiro, “es mejor tomarlo primero con cinco y luego con dos, así es más fácil de procesar para el cerebro”.

Algunos límites recomendables para empezar son pasar la primera hora del día y la última desconectados, comer sin el celular a la mano, y evitar mirar cualquier pantalla cuando conversamos con alguien. Otra recomendación es limitar la respuesta de correos y mensajes a franjas específicas del día.



4. Construir nuevos circuitos de dopamina

La dopamina es un neurotransmisor muy importante para la regulación de nuestras emociones y motricidad. Su equilibrio es vital para nuestro bienestar físico y mental y por eso debemos cuidarlo. La evidencia científica demuestra que los picos agudos y prolongados de dopamina, como los que produce el celular, tienden a reducir la cantidad disponible de receptores en el cerebro que interpretan la sensación de satisfacción. Lo que nos lleva a necesitar cada vez más del mismo estímulo para alcanzar el mismo placer.

Por esto es importante evitar estos picos y realizar otro tipo de actividades que nos ayuden a generar dopamina naturalmente como hacer ejercicio, estar al aire libre,

recibir sol, dormir y comer bien. También es útil desarrollar hobbies que involucren nuestra creatividad y ayuden a mantener nuestro cerebro activo y no solo “entretenido”, como llevar un diario, pintar o leer.

Cuando tenemos el impulso de entregarnos al placer de una pantalla, es importante no ceder y observar lo que hay detrás. ¿Aburrimiento?, ¿procrastinación?, ¿soledad? Al hacer esto podemos elegir darle a nuestro cerebro otra actividad, como un paseo en el parque, una llamada telefónica o una tarea pendiente. La idea es entrenar nuestra mente para que no elija el camino fácil cuando tenga hambre de dopamina.



5. Fortalecer nuestra red de apoyo

La amistad también es una gran fuente de dopamina y bienestar. “La verdadera red social existía mucho antes de internet”, explica la doctora Zapateiro. Si bien es

cierto que hoy en día las redes sociales hacen parte de nuestros procesos de socialización, nuestra forma de relacionarnos no debería estar limitada a estas.

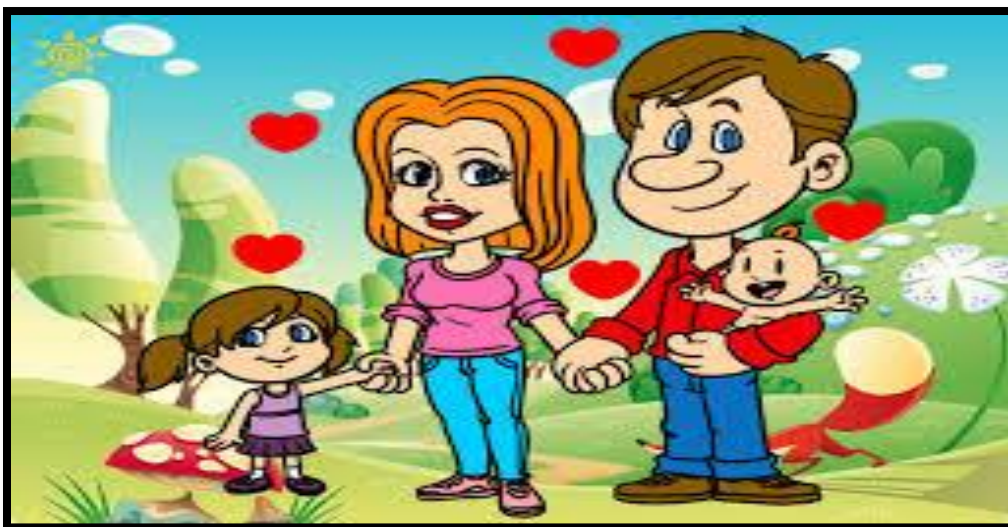
“Hay que hacer un esfuerzo para generar una red de apoyo sólida”, agrega Zapateiro. Algo que requiere habilidades sociales y también tolerancia a la frustración y al rechazo. “Es verdad que es más fácil chatear con ‘contactos’ que lidiar con relaciones en la vida real, pero nunca será igual de satisfactorio”. Una red social de apoyo “tridimensional” es fundamental para no sucumbir ante la tiranía de las pantallas, y para configurarla hay que practicar la interacción con la gente que nos rodea, por fuera de la virtualidad.



6. Hacer planes fuera de casa sin celular

Un estudio del 2014 publicado en el Sage Journal mostró que la sola presencia visible de un celular durante la interacción de dos personas puede disminuir el grado de empatía logrado. Lo que demuestra que, aunque estemos habituados al celular, no dejamos de verlo como una especie de intruso.

Por eso es recomendable pasar una mañana o un día entero desconectados. Incluso un fin de semana, (podemos avisar con tiempo a quien haga falta), para dedicarnos a practicar más la presencia completa. Una experiencia rara en el mundo moderno, a la que no deberíamos dejar de acostumbrarnos nunca.



Finalmente, recordemos que:

“Educar y orientar a sus hijos es tarea de todos”



Eric Opazo Muñoz
Encargado Orientación