

Profesión PAPÁS

Cómo orientar el futuro de sus hijos: educar para el bienestar

Augusto Pérez Gómez, Ph.D.

Con la colaboración de Marcela Correa Muñoz, Leonardo Aja Eslava, Luis Ángel Parra Garcés y Eduardo Villar Concha.

Publicado por:
Dupligráficas Ltda.
Bogotá, D.C. - Colombia
dupligráficas@cable.net.co
d.upligra@gmail.com
ISBN: 978-958-57904-1-4

INTRODUCCIÓN

En el año 2012 el periódico El Espectador le pidió a la Unión Temporal Nuevos Rumbos-Mejores Amigos que escribiera una serie de fascículos dirigidos a los padres de familia en los que se analizaran algunos de los principales problemas que surgen cuando los hijos llegan a la adolescencia. El éxito de los fascículos fue evidente desde los primeros números.

Teniendo en cuenta la muy limitada disponibilidad de materiales accesibles en los que se analicen las numerosas situaciones que con frecuencia se convierten en quebraderos de cabeza cuando los hijos empiezan a crecer, Nuevos Rumbos tomó la decisión de organizar la publicación original de una manera diferente, cambió algunos títulos y agregó un nuevo capítulo; en ese trabajo me ayudó mucho Juliana Mejía. Así surgió este libro.

Esperamos que su contenido pueda ser aprovechado para ampliar la visión de los padres sobre sus hijos; que los “tips” que se presentan contribuyan a resolver algunas situaciones que pueden volverse complicadas; que sus contenidos inviten a reflexionar, a dialogar y a buscar alternativas a conflictos que en otras épocas se resolvían de manera autoritaria y producían fracturas en las relaciones y en las emociones; y que ayude a los padres a entender que ellos saben mucho más sobre casi todo que sus hijos, así estos puedan derrotarlos en segundos manejando un celular de última generación o en un juego electrónico desafiante y complejo.

A Marcela, Leonardo, Luis Ángel y Eduardo, gracias por sus aportes.

A.P.G., agosto de 2013

17

COMPORTAMIENTOS EN LA ERA DIGITAL

En el momento actual, una gran parte de nuestro tiempo está concentrado en aprovechar las nuevas tecnologías (NT): el computador, el celular, los videojuegos, la televisión, las películas, la Internet, las tabletas, el iPod, los reproductores de música... La gama es inmensa.

¿Saben cuántas horas a la semana pasan los jóvenes de 20 años en internet? 19 horas; y los de 11 años? 11 horas; y ¿saben cuántos mensajes de texto envía o recibe un adolescente promedio al mes en su celular? 2272 mensajes! Y ¿se han dado cuenta? A eso no se le suman las horas que permanecemos viendo televisión o jugando con todas las demás tecnologías. ¿Han pensado todo lo que pierde un joven, no sólo en tiempo, sino en términos de nuevas oportunidades para potencializar su cerebro en otras actividades que son mucho más sanas para su

mente y para su salud física y mental? Pero quizás de lo que nadie se salva, es de ese tipo de “síndrome de abstinencia” del que todos sufrimos desde que internet apareció para cambiar nuestras vidas : ¿quién no empieza a sudar y a sentir ansiedad cuando se encuentra fuera de casa y durante varias horas no hay forma de conectarse?

Ventajas y desventajas de la tecnología

Las NT brindan muchas comodidades y ahorran tiempo y dinero porque ya no hace falta desplazarse personalmente para hacer pagos, tomar algún curso o conocer a alguien; hay un acceso rápido y fácil a muchas bibliotecas virtuales para encontrar información y permite estar en contacto permanente con personas que se encuentran a miles de kilómetros. Pero también hay desventajas y peligros, y no es tan fácil darse cuenta de cuándo se atraviesa la línea.

La privacidad: muchos jóvenes exponen voluntariamente sus intimidades, que incluyen desde fotografías y datos personales, hasta pensamientos y estados emocionales, creando una condición de vulnerabilidad. Pero también existen muchas compañías comerciales que se introducen en la vida de las personas sin que las hayan invitado, y las bombardean con una publicidad intrusiva y casi siempre engañosa.

Comportamiento social: las NT se han convertido para los jóvenes en el mejor medio de interacción, socialización, diversión y trabajo con personas de su misma edad. El carácter de interactividad que poseen las NT rompe el modelo lineal de comunicación, ya que los usuarios no sólo consumen el contenido de los medios, sino que lo comparten con otros, lo reproducen, lo redistribuyen y lo comentan.

Salud física y mental: frecuentemente los adolescentes y jóvenes presentan los siguientes problemas de salud por estar gran parte de su tiempo frente a estas herramientas:

1. -Espasmos musculares y dolores de espalda
2. -Estrés
3. -Fatiga visual
4. -Sedentarismo o Disminución de la actividad física
5. -Obesidad
6. -Cambios en los patrones de sueño debido a que muchos adolescentes duermen pocas horas al día: se acuestan muy tarde y se levantan muy temprano para conectarse a internet (esto ocurre especialmente los fines de semana)
7. -Cambios en los patrones de alimentación
8. Irritabilidad y cambios bruscos de estado de ánimo

Pensamiento y lenguaje: Esta es quizás la parte más afectada de todas, y la más preocupante. Está comprobado científicamente que el exceso y el mal uso de internet crea problemas cognitivos, de concentración, aprendizaje, y contribuye al mal uso del lenguaje y la gramática. Todos nos volvemos, no solo los jóvenes, una especie de “cabezas de chorlito” y de superficiales porque también se ve afectada nuestra capacidad de análisis, comprensión, atención y aprendizaje. Contrario a lo que muchos creen, la mayor parte de los contenidos que encontramos en internet son de baja calidad, o abiertamente erróneos.

Dificultad para leer textos largos

La internet ha cambiado la forma en que leemos: no leemos textos largos y mucho menos con profundidad, sino que empezamos a saltar de un párrafo al otro o centramos nuestra atención en cosas como ventanas emergentes, publicidad, mensajes etc...Con internet no somos más inteligentes ni más atentos, todo lo contrario: nuestra capacidad de *atención* también se está viendo afectada y nuestro cerebro se está sobrecargando de información cada milésima de segundo

Economía: Parte del éxito de la nueva tecnología consiste en hacer obsoleta en pocos meses todo nuevo aparato, estimulando un consumismo desenfrenado en el que se comprometen la honra y el prestigio: no tener el “último modelo” de cualquier aparato resulta humillante e insufrible.

TIPS DE MANEJO

1. Ponga límites en el tiempo de permanencia en internet
2. Promueva constantemente actividades de ocio y diversión alternativas
3. Evite el consumismo y administre su dinero con cuidado (de buen ejemplo)
4. Promueva la lectura de libros
5. Promueva el ejercicio físico y los deportes
6. Explíquelo a sus hijos que poner su prestigio personal en objetos es riesgoso y absurdo
7. Explíquelo a sus hijos la importancia de la privacidad en medios electrónicos
8. Cree espacios y situaciones de interacción para sus hijos y sus amigos
9. Estimule el que haya “tiempos de suspensión de aparatos”
10. Haga de las comidas situaciones de estricta interacción (no teléfonos, no TV)

Riesgos del mal uso de tecnologías

➤ Algunos riesgos o peligros que usted y sus seres queridos podrían correr si no toman precauciones en la red:

- Ser objeto de abuso sexual
- Extorsión o chantajes
- Robo
- Trata de personas
- Prostitución
- Escarnio público
- Burlas
- Acoso
- Utilización de fotos personales u otro material en páginas con material de censura (sexuales, criminales etc) sin su consentimiento.
- Discusiones y disputas con su pareja, familia y amigos
- Despido del trabajo o problemas en el colegio (expulsión, suspensiones)