



Educación emocional para familias

¿Cómo afecta Whatsapp al desarrollo de nuestros hijos?

DAPHNÉ SALAMÉ PALENCIA. PSICÓLOGA SANITARIA.

¿Cuándo fue la última vez que nuestros hijos estuvieron un día entero sin utilizar el Whatsapp? Esta herramienta de mensajería se ha convertido en su aplicación favorita e inseparable; sin embargo, ¿somos conscientes de que genera problemas de dependencia y control hacia su entorno?, por no mencionar su negativa repercusión en sus estudios, fomentando la distracción y la falta de concentración.

Adolescentes y adultos utilizan cada día más las nuevas tecnologías porque les gustan, les sorprenden. Lo extraño sería no usarlas, ya que facilitan la comunicación con el mundo. Sin embargo, el abuso de estas tecnologías, como por ejemplo el Whatsapp, puede terminar causándonos problemas personales, de pareja, sociales, dificultades de estudio...

1 Obsesionados con la respuesta inmediata. Con la última función incorporada a esta aplicación, verificar si tu mensaje enviado ha sido leído por el destinatario, aumenta su uso irracional y como medio de control hacia los demás. A todos nos suena la típica frase: «No me contesta y lo ha leído». No es bueno que los chicos se acostumbren a una respuesta inmediata, dejándose llevar por la impaciencia. Enseñarles a ser más pausados enriquece mucho más que vivir obsesionado con los minutos y segundos.



2 Los gestos, el tono de voz, la mirada... En ocasiones, la situación se descontrola y acaba acarreando problemas obsesivos, adicción, ansiedad, depresión... Hasta el punto de no comprender comportamientos de los demás, que terminan provocando conflictos sociales, amorosos o malentendidos por sacar conclusiones apresuradas, debido a que la aplicación nos limita al mensaje escrito, perdiendo elementos claves de la comunicación.

nicación –gestos, tono de voz, mirada...-. Es muy importante saber discernir cuándo debemos parar, cortar, una conversación 'online' para mantenerla en persona.

3 Controlados y controladores. Paradójicamente, a los adolescentes no les gusta ser controlados por los padres, sin embargo, les encanta controlar a sus amigos o parejas. Esta costumbre de control no es positiva ni para el 'controlador' ni para el 'controlado'.

4 Distracción y bajo rendimiento escolar. Ni que decir tiene que Whatsapp se está convirtiendo en un obstáculo ante los resultados académicos de nuestros hijos. Es uno de los principales motivos de distracción en los estudios y del bajo rendimiento escolar, sin comentar su uso en los centros educativos durante horario escolar. Ser estrictos en el momento de estudiar es clave: los chavales deben dejar el teléfono móvil fuera de la habitación y limitar su uso a los descansos.

5 Los padres, siempre atentos y precavidos. Como ante toda información que viaja por la Red, debemos ser precavidos. Internet no siempre es lugar seguro; debemos hacerles comprender a nuestros hijos que no todas las apariencias son reales y que debemos cuidar lo que se intercambia y se publica por su seguridad y privacidad propia. Hay que permanecer muy atentos, nuestros hijos pueden estar sufriendo 'ciberbullying' (acoso en la Red) de forma camuflada y difundiendo determinados mensajes peligrosos para su seguridad.

6 Por un uso racional y responsable. Evidentemente, no podemos transmitir a nuestros hijos que la tecnología en su globalidad es perjudicial para los estudios o las relaciones sociales; pero sí debemos aprender y saber educarlos en su buen uso, sobre todo, en estos tiempos que corren, que exigen a los jóvenes estar presentes en las redes para su propio desarrollo personal y profesional.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoragon.es

Caja de herramientas TIC

APLICACIONES PARA COMPARTIR

DIEGO ARROYO. Asesor de Formación CIFE Juan de Lanuza-UFJ Zuera

Hoy, vamos a concretar ese cambio metodológico en el uso de tabletas digitales, concretamente, con aplicaciones que favorecen la interacción en clase, desde el punto de vista del trabajo por proyectos e investigación. Buscamos que los alumnos no permanezcan pasivos en el aula, que no sean pasivos, sino todo lo contrario, que utilicen herramientas que les permitan relacionarse, comu-



nicarse y ser protagonistas de su propio aprendizaje. Para ello, os presentamos varias apps muy interesantes; todas enfatizan la idea de trabajar con juegos para pensar y encontrar objetos, donde se mezcla la percepción con la inteligencia y a veces con el ejercicio memorístico, siempre mediante una propuesta de agrupamientos por parejas: niño-niña. La app '**¿Dónde están mis cosas?**' la forman una colección de 15 habitaciones donde encontrar objetos con un tiempo límite; con este trabajo fomentamos el concepto de observación desde una perspectiva coeducativa. '**Hidden Objects Mystery Guardian**' es otra app muy interesante, con diferentes niveles de dificultad para graduar su

complejidad, otra app semejante a esta, pero más sencilla en su manejo, es '**Hidden Object**'.

Aplicaciones hay muchas, y de muy diversas temáticas, pero la importancia en el uso de estos dispositivos reside en la forma de agrupar al alumnado y en la filosofía de utilización: varias investigaciones aconsejan y recomiendan, siempre que sea posible, que niños y niñas compartan las herramientas o dispositivos; se trata de que no se aislen trabajando con las tabletas, sino de que estas sean un medio para resolver problemas/apps comunicándose. Hay una frase que me encanta: «El error es el primer paso para el éxito», y debemos hacerla realidad. Siempre que trabajemos con esta tecnología, el resultado, favorable o no de las diferentes apps, no es lo imprescindible e importante, sino el camino recorrido para llegar a resolverlas.

Desde mi rincón

¿NOS HACEMOS UN SELFIE?

ALEJANDRO GONZÁLEZ.
 Alumno de 3º de ESO de Fundación San Valero

¡Eh! ¿Qué os parece si nos hacemos un selfie? Es fácil, solo tenemos que coger el móvil, estirar el brazo, darle a la cámara y listo. En menos de un minuto ya estará en las redes sociales.

Supongo que, a estas alturas, todo el mundo sabréis qué es un selfie, pero, por si acaso, para los más despistados, os digo que es una fotografía que se ha tomado de uno mismo, por lo general hecha con un teléfono inteligente o webcam y compartida a través de las redes sociales, o dicho de una manera más simple, es una auto-foto.

Fue la palabra del año en 2013 escogida por el Oxford Dictionary, una moda más pensábamos muchos, pero después de tanto tiempo se convirtió en algo cotidiano y en una definición básica de las nuevas tecnologías. Muchos aficionados a estas au-



FREEPIK.COM

to-fotos las ven como la libertad de producir el efecto que uno quiera para proclamar: «Este soy yo, ahora».

Ya sabéis que cualquier cosa en exceso es mala, y esta no iba a ser la excepción. Así es como la Asociación de Psiquiatría de los Estados Unidos afirmó que esta moda podía llegar a desarrollar un trastorno mental y apareció la 'selfitis', que se define como el deseo compulsivo-obsesivo de tomar fotos de uno mismo y publicarlas en las redes sociales, como una forma de compensar la baja de autoestima y para llenar el vacío interior. La especialista Panpimol Wipulakorn, del Departamento tailandés para Salud Mental declara: «Prestar demasiada atención a las fotografías publicadas, controlando quién las mira o a quién le agrada o quién comenta, con la esperanza de lograr la mayor cantidad posible de 'me gusta', es un síntoma de que las selfis están causando un problema».

SELFITIS BORDERLINE, AGUDA O CRÓNICA

Y es que existen tres tipos de 'selfitis': en primer lugar, la 'selfitis borderline', que se produce cuando uno mismo se saca tres fotos diarias pero no llega a compartirlas en las redes sociales; en segundo lugar, nos encontramos con la 'selfitis aguda', que se produce cuando nos sacamos tres fotos diariamente a nosotros mismos pero, en esta ocasión, sí que las compartimos en las redes sociales; y por último, la tercera y la más grave de todas, la 'selfitis crónica', que se produce cuando te sacas fotos de ti mismo sin control, es decir, más de seis fotos diarias y las compartes en todas tus redes sociales en repetidas ocasiones.

Este es un síntoma más de los que producen las nuevas tecnologías, reconociendo sus ventajosas posibilidades al ser un gran medio de difusión, pero teniendo también en cuenta otros aspectos, como la permanencia de sus contenidos a lo largo del tiempo, ya que duran para siempre y es así como un video, una foto o simplemente una palabra siempre estarán recorriendo Internet después de haberlas publicado.