

Programa de Apoyo Socioemocional 2021

Estrategias de autocuidado en el ciberespacio.



Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

JUNAEB
PROGRAMA

Habilidades
para la Vida

CERAE
CORPORACIÓN DE DESARROLLO SOCIAL DE PROVIDENCIA

CENTRO DE
RECURSOS Y
APOYO AL
ESTUDIANTE

Estrategias de autocuidado en el ciberespacio.

El 2020 estuvo marcado por el inicio de una Pandemia que parece jamás terminar, ante estos difíciles momentos el estudio digital realizado por Hootsuite y WeAreSocial (2021) afirma que actualmente el 82.3% de la población chilena tiene acceso a internet y por tanto a redes sociales. Sin embargo, en el mismo estudio se señala que los sitios webs más visitados corresponden a plataformas de E-Commerce y uso de redes sociales; mientras que las búsquedas de Google que lidera este estudio se encuentran palabras como Traductor, Falabella, Tiempo, Banco, entre otras.

Mientras tanto, este estudio habla del consumo de internet por parte de los/as usuarios/as, diversos informes emitidos por el Ministerio de Salud (MINSAL, 2021-2021) señalan que en tiempos de incertidumbre y encierro, el aumento en la necesidad de acudir a profesionales de la salud mental creció considerablemente a medida que el tiempo ha transcurrido, si bien esta solicitud aparece mucho antes de la pandemia, la comparación de los estudios nos señala que en la misma incertidumbre muchas veces no sabemos/queremos acceder a contenido relacionado con el autocuidado necesario para afrontar un nuevo periodo de cuarentenas y restricciones que sin duda, aumentarán los efectos nocivos del encierro



Efectos de las redes sociales

Debido al aumento del uso de aplicaciones de comunicación y contenido video-fotográfico, se presenta mediante el anonimato un efecto en las personas, que se refiere a la disminución de la conciencia y empatía al emitir un mensaje. Muchas veces esta situación tiene efectos negativos para el desarrollo socio-emocional de los seres humanos, afectando en temáticas esenciales como la autoestima, la autoconfianza, desarrollo negativo en los vínculos sociales, estrés, ansiedad, y cada vez en aumento: El ciberbullying.

Para que estas situaciones no sobrepasen el umbral permitido por cada persona, y los peligros que acechan el internet no nos afecten, se entregan a continuación:



Claves para navegar seguro por internet

- Cuidar los datos personales y la privacidad, tanto propia como ajena, evitando compartir en la web información, fotos y videos sin pensar en las consecuencias que esto podría acarrear.
- Rechazar los correos spam y pop ups inesperados, ya que muchos de ellos pueden ser ofertas engañosas.
- Generar confianza es clave. Es importante pedirles a los niños que les cuenten para qué usan habitualmente internet.
- Nunca deben planificar reunirse con alguien desconocido a través de internet, ya que no se puede saber la verdadera identidad e intenciones de esa persona.
- Si a sus hijos o alumnos los molestan, agreden o acosan a través de internet, es importante que sepan pedirles ayuda y bloquear a quien realiza estas acciones.
- No creer a ciegas en concursos, premios y regalos ofrecidos en la web. Es recomendable revisar las políticas y condiciones de uso de las promociones antes de participar en ellas.
- Pensar antes de entregar una dirección de e-mail. Solo debe compartirse con amigos y familiares de confianza. Tampoco es recomendable dar los correos de amigos sin la autorización previa de ellos.
- Crear una dirección de e-mail con autorización y ayuda de un adulto, porque ellos son los responsables de enseñar a usar esta herramienta cuando se tenga la edad necesaria. Si se requiere antes, puede ofrecer una cuenta familiar que se destine para el uso de los menores de la casa.
- Mantener en secreto las claves de acceso y cambiarlas periódicamente.
- Alguien desconocido no es amiga o amigo. Enseñe a sus hijos y alumnos a valorar a los amigos verdaderos, porque en internet no todos son quienes dicen ser.

Consejos de autocuidado en el ciberespacio

- 1. Conoce las sensaciones de tu cuerpo.** Si estás navegando por internet, y a medida que pasas fotos, videos, audios, etc. comienzas a sentir cansancio, que tu cuerpo no es el mismo, que algo no sienta bien o te incomoda, es el momento de poner límites a ti mismo. Esto se produce cuando nos exponemos a situaciones dolorosas y que afectan nuestro estado de ánimo. es momento de poner una pausa a la App.
- 2. Aprende a hacer uso de las Redes Sociales.** Las aplicaciones de comunicación se han vuelto indispensables en nuestra vida, sin embargo, ¿qué criterios tomas en cuenta para elegir a los medios de comunicación que sigues? Procura darle un buen uso a estas herramientas.
- 3. Depura tus contactos.** Las relaciones sociales son importantes para nuestro desarrollo, sin embargo, tenemos muchos contactos que finalmente no nos aportan y nos hacen sentir incómodos, para esto es importante hacer el análisis y decidir ¿es productivo y necesario tener a una persona que nos hace mal?
- 4. Encuentra otros espacios seguros.** Las redes sociales son una buena plataforma de comunicación y organización, no obstante, es indispensable encontrar otros espacios para identificar, expresar y compartir las sensaciones que experimentamos. Reconocer que el manejo de mis emociones me está causando conflicto en distintos aspectos de mi vida, es un motivo para iniciar con un proceso psicoterapéutico.





Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**