



Hábitos en Internet

En época de Coronavirus, hacia una nueva normalidad



Qué es un buen hábito?

Un buen hábito es aquel que se encamina a **conseguir un objetivo que mejora la calidad de vida** y genera satisfacción en quien lo posea, por ejemplo: descansar entre 6 y 8 horas al día, alimentarse de manera saludable, realizar actividad física, tener una buena higiene.



Qué es un buen hábito en internet?

Un buen hábito en internet esta encaminado al uso correcto de nuestro internet sin problemas, (buena conexión, buena protección de datos, protocolos de privacidad de información, evitando acciones maliciosas que pueden causarnos problemas o a terceros.



Usos de internet

- Estamos acostumbrados a utilizar Internet para realizar muchas actividades que nos resultan cotidianas como:
- contactar con amigos y familiares
- correo electrónico,
- redes sociales,
- Investigar y leer noticias,
- compras en línea, compartir información
- Ahorro de tiempo en trámites y sin restricción de horarios



Qué hacemos mal en internet

Cosas que afecten nuestra privacidad.

- Entrar a sitios no seguros
- Abrir correo spam,
- Aceptar en redes sociales, a desconocidos
- Uso de programas y juegos piratas,
- No cuidar nuestra privacidad de información
- Falta de controles por parte de los padres
- Aislamiento social



Qué hacemos mal en internet

Reconocer que tenemos malos hábitos.

Incorporar pequeñas variaciones que eviten displacer al momento en que se presente la oportunidad de usar un viejo hábito.

Tomar conciencia de por qué queremos cambiar o crear ese nuevo hábito.



Nomofobia

Temor obsesivo a no poder utilizar el teléfono móvil para comunicarse.

Anécdota:

Antes perder la billetera generaba un caos

Ahora perder la billetera y el celular, le damos mas importancia al celular.



Incremento del uso de internet

Durante la pandemia se ha incrementado el uso de internet en un 76% en los hogares, en promedio están conectados 6 hrs y se usa actualmente para...

- Trabajar
- Comprar
- Pagar
- Estar conectados con nuestra gente
- Jugar



Cómo afecta el incremento del uso de internet?

Afectaciones van desde:

- Consumo de mas tiempo hora/hombre
- Dedicar mas tiempo a aprender el uso de herramientas y tecnología
- Adquirir nuevos equipos y apps
- Mas cansancio, menos descanso
- Menos actividad física



Cómo saber cuando el uso de internet es excesivo?

Es excesivo cuando al menos al responder una de estas preguntas sea sí:

Prominencia: ¿has ido a dormir sin comer a causa de internet?

Síntomas de abstinencia: ¿te has sentido molesto cuando no puedes estar en internet?

Tolerancia: ¿te has sentido atrapado navegando cuando no estás realmente interesado?

Recaída: ¿has intentado pasar menos tiempo en internet, sin tener éxito?

Conflicto: ¿has pasado menos tiempo del que deberías con tu familia, amigos o haciendo la tarea a causa del tiempo que pasas en internet?



Excesivo

Hablamos de un uso excesivo de internet no solo cuando pasamos mucho tiempo navegando en la red, sino al impacto que se genera en los seres humanos en aspectos sociales y personales de la vida cotidiana por el uso que hacemos de internet y que puede salirse de nuestro control



Excesivo

Hemos visto a gente enganchada a un chat, red social o pagina de videos, que se conecta a las diez de la noche y termina a las ocho de la mañana.

Esto **no sería ningún problema si no se tuviera otra cosa que hacer** y no afectara sus actividades diarias pero en estos casos son personas que tienen unas obligaciones, y esa actitud les crea una distorsión importante



Excesivo

El uso excesivo de internet ha abierto un debate entre los profesionales que tratan de aclarar si este comportamiento se puede calificar como una adicción o un trastorno y, por lo tanto, compararse con otras patologías.

Dependencia, abuso, adicción o exceso, ¿hay o no adicción a internet?

Entre los profesionales no hay una opinión unánime a la hora de definir el problema que se plantea por el uso de internet, la mayoría coincide es que es una adicción bajo reservas.



Cómo mejorar nuestro funcionamiento en internet?

El uso excesivo de internet ha abierto un debate entre los profesionales que tratan de aclarar si este comportamiento se puede calificar como una adicción o un trastorno y, por lo tanto, compararse con otras patologías.

Dependencia, abuso, adicción o exceso, ¿hay o no adicción a internet?

Entre los profesionales no hay una opinión unánime a la hora de definir el problema que se plantea por el uso de internet, la mayoría coincide es que es una adicción bajo reservas.



Cómo mejorar nuestro funcionamiento en internet?

- Delimitando su uso a ciertas horas en el día
- Realizando actividades de integración familiar, juegos
- Aprender a hacer cosas que influyan en nuestras vidas (cocinar, coser, sembrar una maceta, leer libros, pintar, dibujar, cantar)

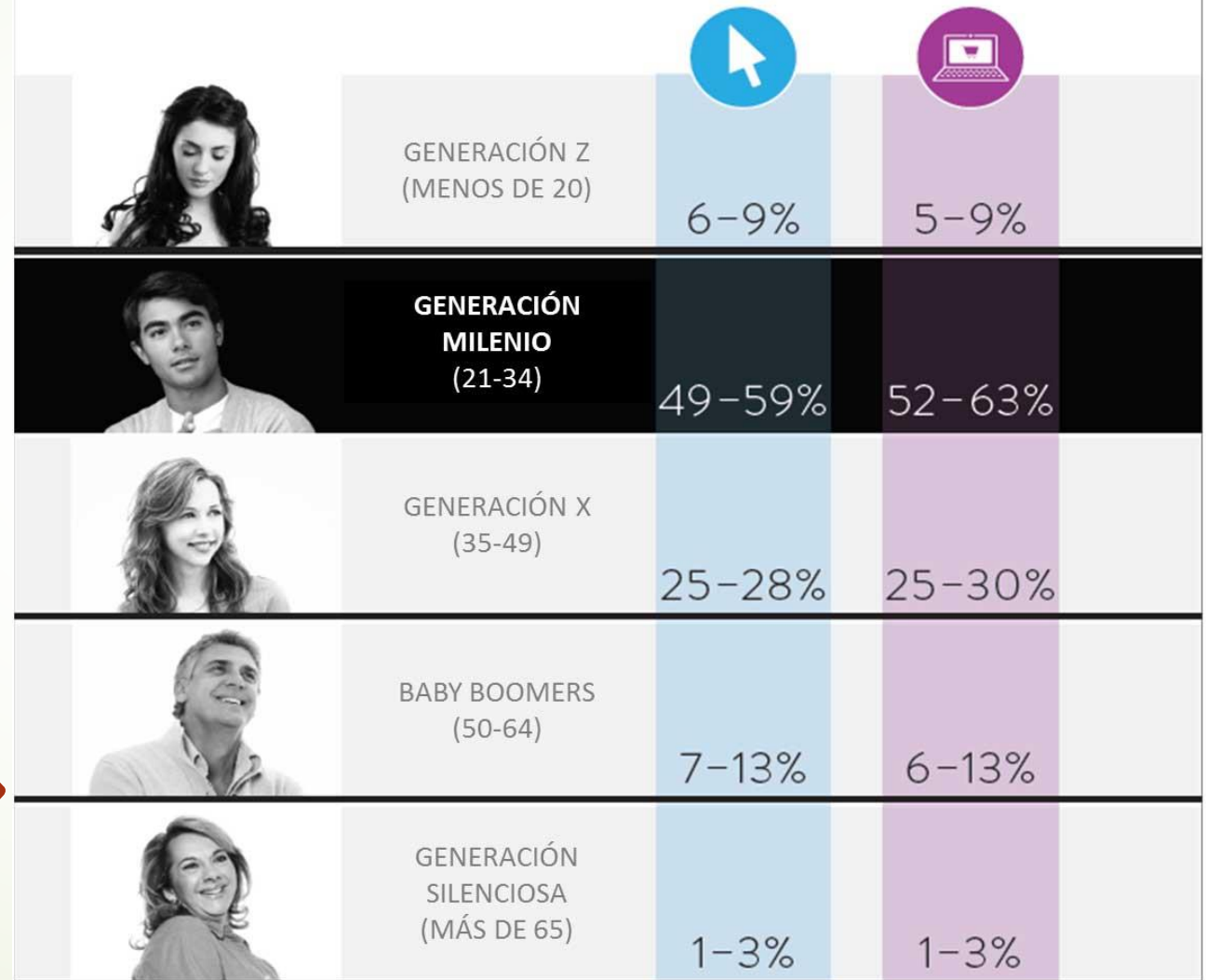


Las nuevas generaciones se adaptan al uso de internet?

- Millenials y Z traen chip integrado

LA GENERACIÓN DEL MILENIO ES LA QUE MÁS SE MUEVE EN RELACIÓN A LA INTENCIÓN DE COMPRA ONLINE

PROMEDIO GLOBAL
RANGOS PORCENTAJE DE RANGOS DE POBLACIÓN QUE HACE
COMPRAS ONLINE PARA 22 CATEGORÍAS



Fuente: Encuesta Global de Nielsen sobre E-commerce 1er Trimestre 2014



Las nuevas generaciones se adaptan al uso de internet?

- Millenials y Z traen chip integrado



La nueva normalidad seguirá usando internet?

- Si, y aumentará aún más

Consejos para ser un buen internauta

- En sitios seguros que tenga SSL Secure Socket Layer o capa de conexión segura.
- Configurar el correo electrónico de forma que podamos recuperarlo si no recordamos contraseñas
- Evita navegar en sitios "non santos" haciendo alusión a pornografía, juegos y software entre otras.
- redes sociales, contenido e interacción correcta
- Evita dar datos en páginas que te ofrecen descargar algo gratuito a menos que confíes en ellos
- Utiliza contraseñas seguras, no fechas de nacimiento, nombres de mascotas, nombres de abuelos y abuelas.
- Utiliza antivirus en todo.



Hábitos

Hábitos posturales y de descanso

- sentarnos con la espalda recta,
- el femur y la tibia y perone deben formar angulo de 90°
- no cruzar las piernas
- no deben colgar las piernas
- pantalla debe estar a la altura de nuestra boca
- no acostarnos
- tener la pantalla entre 80 a 120 cm



Ejercicios de relajación

Ejercicios para descansar de internet

- Tomar agua
- Hacer pausas cada 20-30 min
- levantarnos y estirarnos para fomentar la circulación
- Estirar dedos, no tronarlos

Bibliografía

Carbonell, X. (2018) Consideración crítica del uso de móvil, redes sociales y videojuegos como conductas adictivas. <https://youtu.be/VdNi0J4hs60>

Blinka L, Škařupová K, Ševčíková A, Wölfling K, Müller KW, & Dreier M. (2015). Excessive internet use in European adolescents: What determines differences in severity? *Int J Public Health* Feb;60(2):249-56. DOI 10.1007/s00038-014-0635-x

Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). Risks and safety on the Internet: The perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries. Deliverable D4. London: EU Kids Online. <https://goo.gl/otGdQV>

Malo-Cerrato, S.; Martín-Perpiñá, M. & Viñas-Poch, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Comunicar*. 56 (3) <https://doi.org/10.3916/C56-2018-10>

Beranuy, M., Fernández-Montalvo, J., Carbonell, X. & Cova, F. (2016). Características del uso de Internet en los cibercafés. *Terapia psicológica*, 34(1), 5-14. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082016000100001>

Carbonell, X. & Oberst, U. (2015). Las redes sociales en línea no son adictivas. *Aloma: revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport*, 33(2), 13-19.

Tzavela, E., Karakitsou, C., Halapi, E., Artemis, K. & Tsitsika, A. (2017). Adolescent digital profiles: A process-based typology of highly engaged internet users. *Computers in Human Behavior*. 69, 246-255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.032>