



UAP 2020
INSTITUTO HEBREO
DR. CHAIM WEIZMANN



DISTANCIA FÍSICA /CERCANÍA VIRTUAL
¿Qué nos ha pasado en este tiempo?

La medida de distanciamiento físico en el plano social que nos ha protegido durante este tiempo, ha traído consigo una nueva forma de relacionarnos que no conocíamos.



Las plataformas virtuales:



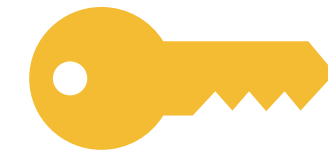
Se han vuelto familiares

Aplicaciones tecnológicas antes desconocidas, hoy forman parte de nuestro lenguaje y actuar cotidiano.



Han promovido la sensación de mantenernos unidos

Acercándonos y permitiendo mantener el contacto con quienes queremos a pesar de las distancias, continuar con nuestros trabajos y facilitar el aprendizaje y educación de nuestros hijos/as.



Nos abren posibilidades

Ha permitido ahorrar tiempo, acercar distancias y ayudar a disminuir el impacto medioambiental.

Para profundizar en estos y otros temas...

<https://sites.google.com/hebreo.cl/uapih/material-de-apoyo?authuser=0>

En momentos de incertidumbre, el poder seguir comunicados, vernos las caras y escuchar la voz de las personas, nos ayuda a combatir el aislamiento, a divertirnos y hacerles saber a las personas que queremos, que seguimos pensando en ellas. Es lo que nos ha aportado el contacto virtual.



Algunas recomendaciones para los más pequeños:

01

Anticipar a los niños/as previo a realizar una videollamada o contacto virtual, explicando el propósito de ésta. Por ejemplo: "vamos a llamar a los abuelos para saber cómo están, vamos a saludar a tu primo que está de cumpleaños".

02

Realizar videollamadas con un número reducido de personas, idealmente solo con los abuelos, con un amigo/a, con los primos, y en un tiempo acotado.

03

No obligar si no quiere participar. Buscar un momento oportuno para realizar el contacto virtual. Evitar que sea en los momentos de juego o si están cansados.

04

Al término de la videollamada conversar con los niños/as y comentar con ellos con quién hablaron y qué fue lo que escucharon.



Para profundizar en estos y otros temas...

<https://sites.google.com/hebreo.cl/uapih/material-de-apoyo?authuser=0>

Uno de los “Axiomas de la comunicación” de Watzlawick (1985) es la imposibilidad de no comunicar. Es decir, siempre nos estamos comunicando aunque no se diga ninguna palabra. En la comunicación virtual el lenguaje gestual es más difícil de percibir.



Algunas recomendaciones para el contacto virtual (facetime; Zoom; Meet; WA, entre algunas)

- 01 **Mostrar a los hijos/as la necesidad de estar muy atentos a las palabras o mensajes verbales, por la dificultad para percibir los gestos, expresiones faciales y otro tipo de lenguaje corporal.**
- 02 **Para mantener una buena y fluida comunicación, promovamos en nuestros hijos/as respetar los turnos del habla, escuchar, hablar más lento y utilizar distintos tonos para enfatizar el mensaje.**
- 03 **No abusar de las videollamadas (en oportunidades pueden sentirse algo invasivas): utilizar el teléfono, los mensajes de audio o escritos, como forma de contacto también válidas.**

Si bien las videollamadas se volvieron una herramienta de comunicación esencial y una manera de poder reunirnos durante el aislamiento social, el encuentro presencial siempre será más enriquecedor.



Para profundizar en estos y otros temas...

<https://sites.google.com/hebreo.cl/uapih/material-de-apoyo?authuser=0>

Actualmente se ha descubierto un fenómeno llamado "fatiga zoom (meet, skype, hangouts, etc.)". Se refiere al agotamiento que supone el contacto a través de estas plataformas, por aspectos que no están presentes en la interacción presencial. Sabemos sí, que en este momento zoom es una herramienta esencial para el aprendizaje y el contacto social. Ayudemos a nuestros hijos/as adolescentes a manejar su uso, priorizando el aprendizaje y ocupando también otros medios para el contacto social.



Algunos factores relacionados a la fatiga zoom:

01.



La atención sostenida sobre la pantalla, en ausencia de otras señales (movimiento corporal, silencios, gestos, señales neuroquímicas) y pausas naturales.

02.



La exposición a estímulos simultáneos (muchos rostros e información) con interacciones en turnos sucesivos.

03.



La interferencia y distracción asociada a la proyección de la propia imagen.

Para profundizar en estos y otros temas...

<https://sites.google.com/hebreo.cl/uapih/material-de-apoyo?authuser=0>

Recomendaciones para disminuir la fatiga

- 01.** Reducir estímulos visuales: no utilizar fondos muy sobrecargados que saturan la estimulación visual.
- 02.** En reuniones con mucha gente, priorizar la vista del hablante por sobre la vista en galería para reducir la fatiga.
- 03.** Establecer reglas para los encuentros sociales: determinar horarios, no obligar a asistir, dejar claro el motivo del encuentro para dar libertad a quien quiera integrarse. Explicitar que todos los reunidos tienen la libertad de salir cuando estimen conveniente.
- 04.** En clases o reuniones, por ejemplo por Zoom, focalizar la atención en esta actividad, evitando estar simultáneamente chateando o haciendo otras cosas en el computador. Estando en una sola actividad, colaboramos para disminuir la fatiga.
- 05.** Para mantener el contacto y cercanía social, favorecer otras formas de comunicación: mensajes de texto, audio o teléfono.

Para profundizar en estos y otros temas...

<https://sites.google.com/hebreo.cl/uapih/material-de-apoyo?authuser=0>



Con los hijo/as adolescentes

- Acordar horarios de uso de pantallas, como también horas sueño.
- Estar atentos al consumo de alcohol en los encuentros sociales virtuales.
- Motivar diariamente la realización de actividades sin pantalla, al aire libre, deportivas y en contacto con la naturaleza.
- Propiciar actividades recreativas en familia: deportes, picnic, juegos, entre algunas.