

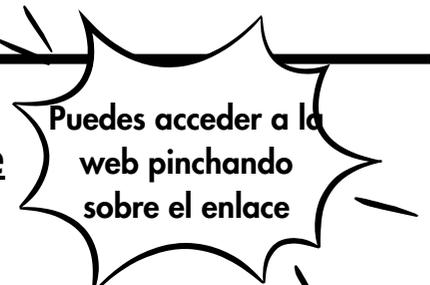
2.1

ESCUELA DE FAMILIAS

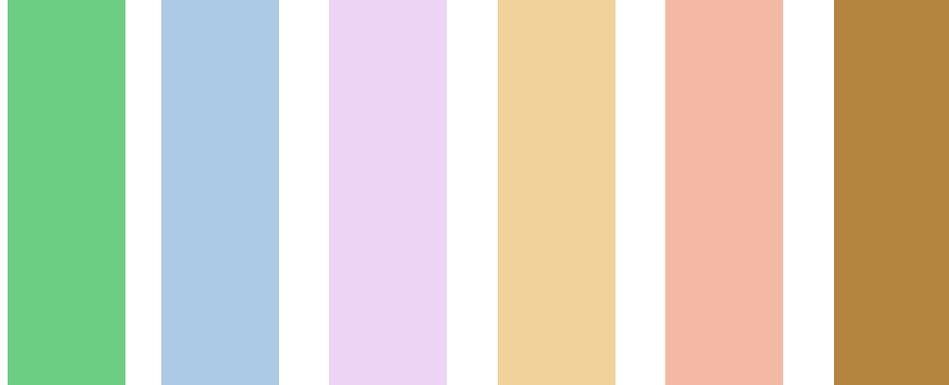
CONECTANDO FAMILIAS
QUE QUIEREN DESCONECTAR

*Buscamos fortalecer la conexión familiar mientras
desconectamos del mundo virtual.*

Asociación Educación Digital Responsable
www.educaciondigitalresponsable.org



Puedes acceder a la
web pinchando
sobre el enlace



Queridas familias:

Desde la Asociación Educación Digital Responsable, pasamos al segundo bloque de nuestra escuela de familias: ¿de verdad nos está afectando tanto? El uso responsable de la tecnología y de las conexiones digitales tiene muchos efectos beneficiosos, pero el uso inadecuado que actualmente hacemos en muchos casos, nos está cambiando en detrimento de algunas de las capacidades humanas más bellas: la atención, la concentración y la creatividad.

Os recordamos que es deseable dejar pasar, al menos, 7 días entre una entrega y otra, para dar tiempo a asimilar y asentar la información.

Por otra parte, cualquier inquietud, duda e idea que tengáis la podéis manifestar en el foro de la página web de la Asociación "Educación Digital Responsable"

www.educaciondigitalresponsable.org

Atentamente, María Vidal Denis
Secretaria de Asociación "Educación Digital Responsable"
Médico Neurorradióloga

Bloque 2



¿DE VERDAD NOS ESTÁ AFECTANDO TANTO?

¿En qué nos ha cambiado a los adultos?

¿Cómo está afectando a nuestros hijos e hijas?

¿Hay solución?



4º entrega

Vivimos en una crisis de atención.

“La gente no sabe prestar atención”

5º entrega

¿Cómo afecta a la salud y seguridad de nuestros adolescentes?

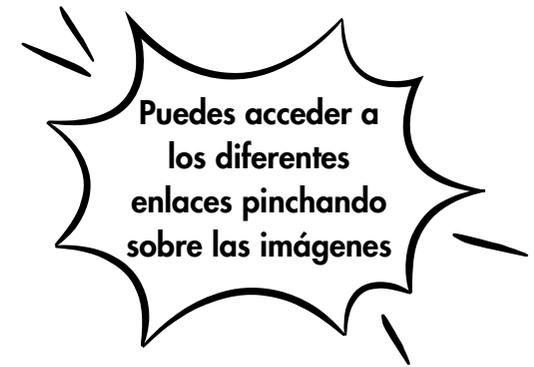
6º entrega

¿Qué herramientas digitales y analógicas hay para controlar la situación?

Bloque 2

VIVIMOS EN UNA CRISIS DE ATENCIÓN

BUSCAMOS LA GRATIFICACIÓN INSTANTÁNEA
PERDEMOS LA EMPATÍA QUE NOS HACE HUMANOS



EL PAÍS



CIÓN OFRECIDO POR

FORMACIÓN >

Gloria Mark, experta en atención: “Hacer dos cosas a la vez es humanamente imposible”

La incapacidad para concentrarnos, la gran ‘pandemia’ de la era digital

Tres minutos es el tiempo en el que, de media, un adulto puede prestar atención total a una tarea determinada.

Para los adolescentes el minuterero cae en picado hasta los 65 segundos.

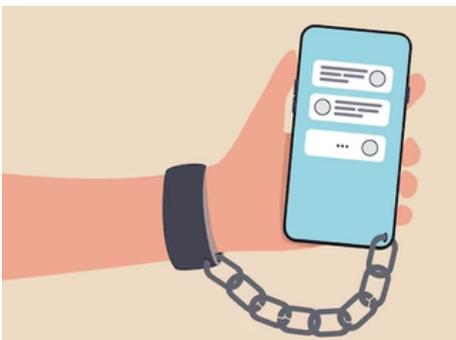


¡Los datos de octubre 2023 ya hablan de 47 segundos!

Miramos el móvil cada pocos minutos –incluso segundos– al ver una película, dejamos de lado una tarea para comprobar las notificaciones en nuestra pantalla, somos incapaces de acabar un artículo de una revista o incluso de mantener conversaciones largas y profundas

“Estamos perdiendo, lentamente y sin darnos cuenta, nuestros “superpoderes” humanos: la atención y la creatividad, pues la segunda depende de la primera”.

Johann Hari



Debes aprovechar los 3 minutos que eres capaz de centrar tu atención en este video



Marian Rojas: "La pantalla hace que no sepamos prestar atención"

¿Por qué somos incapaces de concentrarnos?

Recibimos más estímulos de los que podemos digerir

Cantidad abrumadora de información y estímulos sensoriales que sobrecargan nuestros sentidos y capacidad cognitiva.



Tendemos a la multitarea

Ej. Estás viendo Instagram mientras hablas por teléfono

No prestamos atención real a lo que nos interesa

Cada vez necesitamos más y más estímulos para llamar nuestra atención pero dejamos de atender antes



Te aconsejamos que veas el video



Buscamos la gratificación instantánea

La gratificación instantánea nos evita sentir y hace que no sepamos gestionar la frustración.

¡Y GENERA ADICCIÓN!

¿Por qué somos incapaces de concentrarnos?

La tecnología nos domina

Cuanto más tiempo pasas en una web o red social, más dinero gana la empresa:
"El producto eres tú"



La productividad no nos deja divagar

Sólo prestamos atención a las tareas que hay que sacar, y nada más. La divagación mental es básica porque de ella nace la creatividad.

El agotamiento físico y mental

El cansancio acumulado, común en una sociedad 'hiperproductiva', nos lleva a funcionar de manera peor

El estrés se dispara

Un mundo en el que se duerme poco y los likes nos obsesionan, es un mundo estresante, que nos mantiene hipervigilantes.



¿Fuiste capaz de leer las dos páginas anteriores o saltaste de un texto a otro sin prestar atención?



Perdemos la empatía que nos hace humanos:

Por qué hay que levantar la mirada y dejar de mirar las pantallas



Hasta ahora, las personas preferíamos la comunicación presencial, y usábamos el teléfono cuando la distancia lo impedía

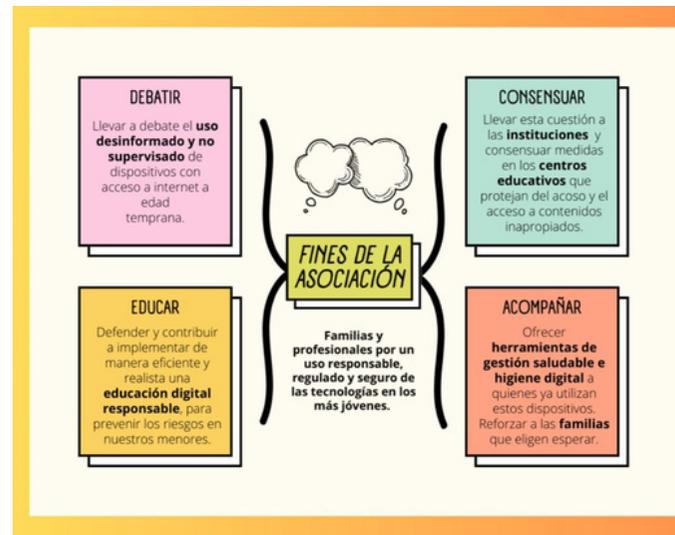
Ahora, los jóvenes prefieren la comunicación digital incluso cuando existe la posibilidad de comunicarse presencialmente

Tras la pantalla, desde donde no veo ni siento a la otra persona, sus sentimientos no me afectan, emito juicios de valor y opiniones que no sería capaz de decir a la cara... y así una vez y otra y otra... hasta que perdemos la empatía que nos hace humanos



Insultos, mala educación, palabras hirientes y comportamientos que no nos permitimos en la interacción presencial

Muchas gracias



Asociación Educación Digital Responsable
www.educaciondigitalresponsable.org

Puedes acceder a la web pinchando sobre el enlace