

# ESCUELA DE FAMILIAS

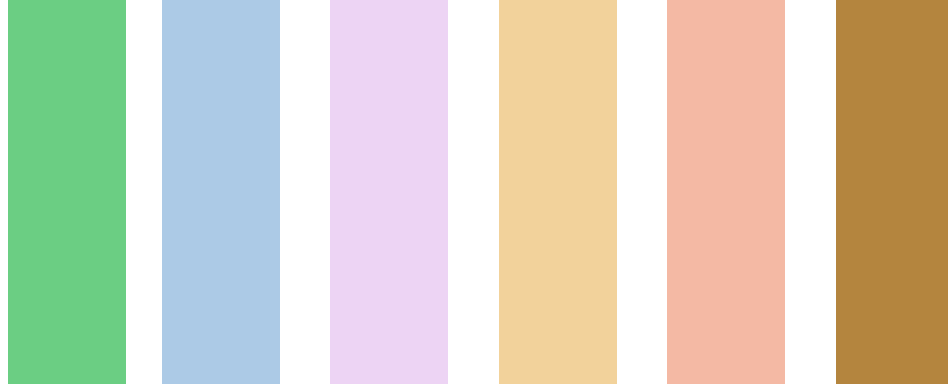
CONECTANDO FAMILIAS  
QUE QUIEREN DESCONECTAR

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

---

**Asociación Educación Digital Responsable**  
[www.educaciondigitalresponsable.org](http://www.educaciondigitalresponsable.org)

Puedes acceder a la  
web pinchando  
sobre el enlace



## Queridas familias:

Desde la Asociación Educación Digital Responsable, continuamos con nuestra escuela de familias: el uso no adecuado de la tecnología merma algunas de nuestras capacidades en la edad adulta y es especialmente cruel lo que hace en el cerebro y personalidad de nuestros adolescentes. El psicólogo Francisco Villar nos da la clave: “cuando quitas el objeto contaminante, la vida brota inmediatamente”.

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](http://www.educaciondigitalresponsable.org)

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

# Bloque 2

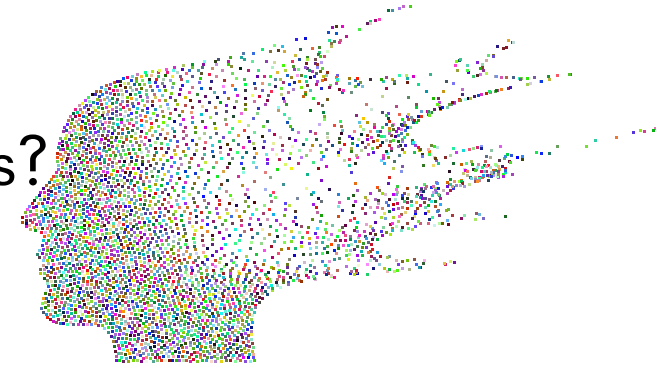


## ¿DE VERDAD NOS ESTÁ AFECTANDO TANTO?

¿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”

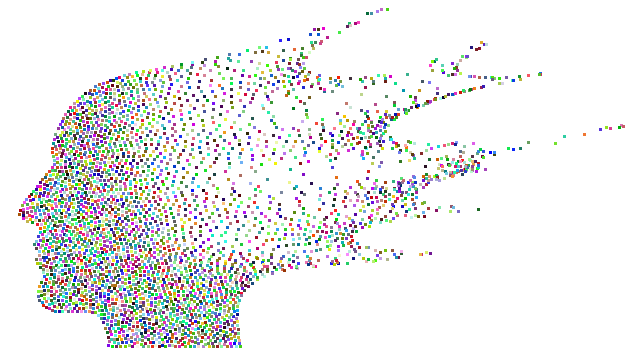
5º entrega

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

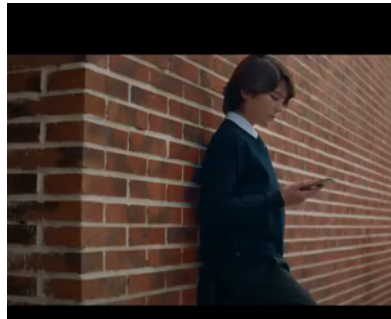
6º entrega

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

# ¿CÓMO AFECTA A LA SALUD Y SEGURIDAD DE NUESTROS ADOLESCENTES?



Puedes acceder a los diferentes enlaces pinchando sobre las imágenes



Original Articles

## The Impact of Mobile Phone Usage on Student Learning

Jeffrey H. Kuznekoff & Scott Titsworth

Pages 233-252 | Received 21 Aug 2012, Accepted 12 Jan 2013, Published online: 12 Feb 2013

Cite this article <https://doi.org/10.1080/03634523.2013.767917>

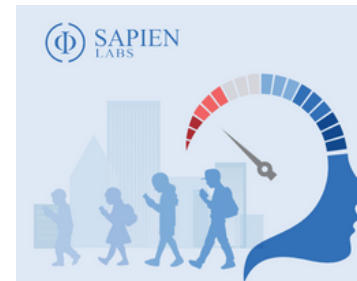
## Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity

Adrian F. Ward, Kristen Duke, Ayelet Gneezy, and Maarten W. Bos



adolescere

TU AYUDA POR TELÉFONO EN CIBERSEGURIDAD incibe\_



# LA REALIDAD EN NÚMEROS

El **33%** de los adolescentes está empezando a desarrollar un uso problemático de Internet y de las redes sociales (adicción)

Al **26,8%** de los adolescente, alguno de sus contactos le ha enviado fotos/vídeos suyos de contenido erótico/sexual (sexting pasivo); el **8%** confiesa haberlas enviado (sexting activo)

El **21,5%** de los adolescentes ha quedado en persona con desconocidos que han conocido a través de Internet, chats o redes sociales

**1 de cada 6** adolescentes está en situación de ciberacoso escolar y, en Internet, más de la mitad de quien sufre acoso también lo ejerce

**1 de cada 5** adolescentes debería estar ya diagnosticado de dependencia en los videojuegos

**7 de cada 10** adolescentes consumen pornografía de forma regular en España; el **53,8%** afirma haberla visto por primera vez entre los **6 y 12 años**

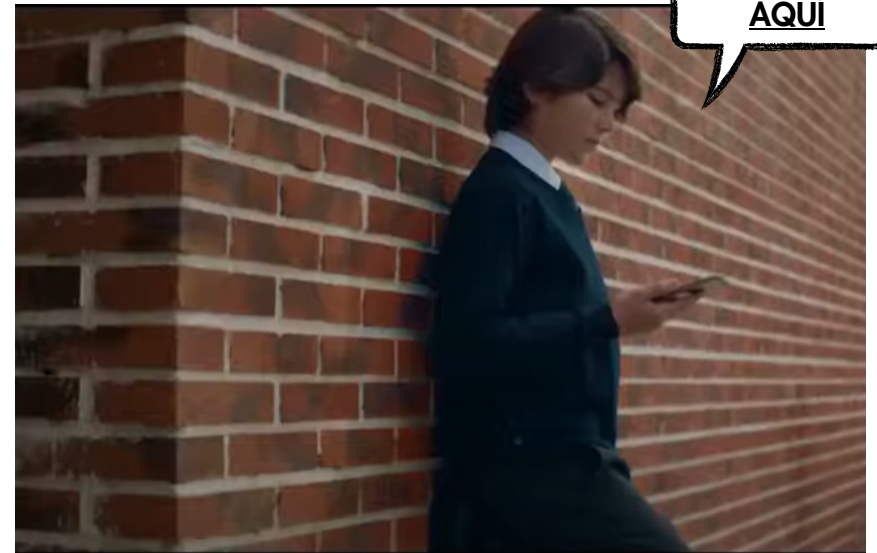
# Te sugerimos que veas estos vídeos, son pinceladas de realidad

PINCHA  
AQUÍ



Campaña de Orange. Por un uso Love de la Tecnología

PINCHA  
AQUÍ



Campaña de Orange. Por un uso Love de la Tecnología

PINCHA  
AQUÍ



Campaña sobre Grooming junto a Movistar

# ¿Por qué los adolescentes son más susceptibles a los riesgos digitales?

## **CEREBRO EN DESARROLLO**

Aún no tienen maduras las áreas cerebrales de toma de decisiones, control de impulsos y evaluación de riesgos

## **LIBERACIÓN DE DOPAMINA**

La liberación de dopamina, hormona asociada a la gratificación instantánea, es mayor en el cerebro adolescente que en el del adulto, lo que aumenta el riesgo de uso compulsivo de una tecnología hecha para enganchar

## **CAMBIOS FÍSICOS**

Los cambios físicos junto a la inseguridad propia de la edad, los hace más susceptibles a problemas de autoestima relacionados con el canon de belleza que se expone en redes sociales

## **BÚSQUEDA DE INDEPENDENCIA**

Ocultan a sus padres y madres sus interacciones en Internet, no piden ayuda cuando tienen un problema ni buscan asesoramiento ante una situación



## **FALTA DE EXPERIENCIA EN LA VIDA OFFLINE**

Su inexperiencia los lleva a tomar decisiones poco acertadas y cometer errores en el mundo digital, como confiar en personas desconocidas, aceptarlas en sus redes sociales o ser víctimas de estafas

## **DESPERTAR SEXUAL**

El despertar sexual unido a una menor capacidad de control de impulsos y a una educación sexual deficiente, los hace más propensos a exponerse de manera abusiva a contenido pornográfico, confundiendo ficción con realidad

## **PRESIÓN SOCIAL DEL GRUPO**

La necesidad de pertenencia y aceptación social los hace más propensos al uso de redes sociales de manera intensiva y a participar en comportamientos online peligrosos (ciberbullying, sexting, comportamiento irresponsable en redes sociales - publicar información sensible suya o de otros, participar en desafíos peligrosos... -)

# Comparten demasiada información personal

Los adolescentes comparten demasiada información personal en redes sociales, no tienen conciencia de la importancia de la configuración de privacidad de las cuentas, no ven el riesgo de que sus datos sean recopilados y utilizados por terceros sin su consentimiento, y son víctima fácil para una suplantación de identidad.

## Mayor riesgo de adicción a las pantallas





# ¿Cómo afecta a la salud global del adolescente?

SALUD FÍSICA

DESARROLLO  
COGNITIVO



SALUD SEXUAL

SALUD MENTAL Y  
SOCIAL

# SALUD FÍSICA

## **DUERMEN MENOS Y PEOR**

La simple presencia de un dispositivo digital en el dormitorio interrumpe el sueño, probablemente por la tentación constante de revisarlo



## **NORMALIZAN CONDUCTAS SEXUALES DE RIESGO**

La hipersexualización de nuestra sociedad y el acceso a la pornografía a los 8 años (de media) hace que normalicen sexo sin protección, conductas sexuales violentas...

## **MÁS MIOPIA Y "CANSANCIO" VISUAL**

Fatiga visual digital (ojo seco, visión borrosa, dolor de cabeza...)

Claro aumento de la miopía en la población infantil y juvenil

## **MÁS SOBREPESO Y SEDENTARISMO**

A más tiempo de pantalla, más adiposidad, dieta menos saludable y mayor sedentarismo

# SALUD SEXUAL

# DESARROLLO COGNITIVO

## MENOR CAPACIDAD COGNITIVA

La pantalla le quita tiempo a actividades que permiten el desarrollo del pensamiento crítico, la resolución de problemas, las habilidades cognitivas, la capacidad de atención y de concentración y la memoria a corto plazo

Los estudiantes que no usan móvil en clase escriben un 62% más de apuntes, toman notas más detalladas, son capaces de recabar más información relevante y alcanzan resultados totales más altos en un test



La mera presencia del smartphone, sin recibir notificaciones, reduce la capacidad cognitiva disponible, aunque se evite la tentación de mirar el móvil.

Poner el móvil boca abajo o apagarlo es inútil, porque está activada la atención automática. La única solución es separarlo en otra habitación

# SALUD MENTAL Y SOCIAL

## MENOS HABILIDADES SOCIALES

Peor desarrollo de la empatía, de la comprensión de las emociones y manejo de la resolución de conflictos

Tener el primer smartphone después de los 16 años se asocia a un significativo mayor bienestar emocional y más habilidades sociales que si se tiene entre los 6 y 15 años



## ANSIEDAD

Exceso de estímulos, riesgo de bullying, comparación social...

## DEPRESIÓN

Sentimientos de soledad y aislamiento en personas especialmente vulnerables

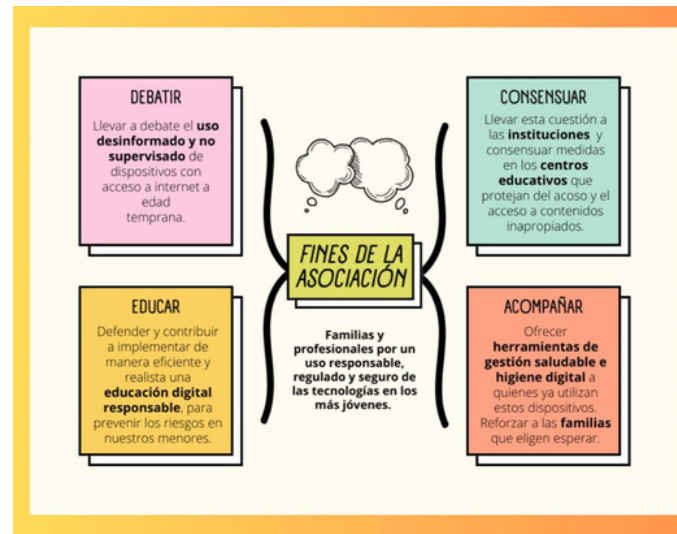
## BULLING Y OTROS CONFLICTOS ONLINE

## MAYOR COMPARACIÓN SOCIAL

¿Dejarías a tu hij@ sol@ en esta calle de Bangkok sin tu supervisión?



# Muchas gracias



---

**Asociación Educación Digital Responsable**  
[www.educaciondigitalresponsable.org](http://www.educaciondigitalresponsable.org)

Puedes acceder a la web pinchando sobre el enlace