

GESTIÓN DE LOS MÓVILES EN EL ALUMNADO Y PROFESORADO FRENTE A LA INTOXICACIÓN DIGITAL

Juan José Mendoza

*“Mi teléfono es toda mi vida.
Vosotros no os dais cuenta, pero lo
tengo todo ahí. ¡lo demás me da
igual!”*

INÉS, 14 AÑOS



“Lo que me preocupa es, sobre todo, el tiempo que pasa con el móvil y la tableta. ¡A menudo con los dos dispositivos al mismo tiempo; Nunca se separa de ellos. No lo entiendo.”

PATRICIO, PADRE DE INÉS.




► La Organización Mundial de la Salud (OMS) incluye en su última revisión de la **Clasificación Internacional de Enfermedades:**

(que entró en vigor el 1 de enero de 2022)

la adicción a los videojuegos como una enfermedad con entidad propia.

NOMOFOBIA

SIGNOS clásicos de la Nomofobia.

- ▶ **Necesidad de llevarlo siempre encima.**
 - ▶ **Utilización incesante.**
 - ▶ **Necesidad irreprimible de responder.**
 - ▶ **Sensaciones de angustia.**
 - ▶ **Síntomas de pánico.**
- 

NOMOFOBIA

ORÍGENES de la nomofobia:

- ▶ **Causas neurobiológicas.**
- ▶ **Causas psicológicas.**

NOMOFOBIA

Posibles CONSECUENCIAS para la salud:

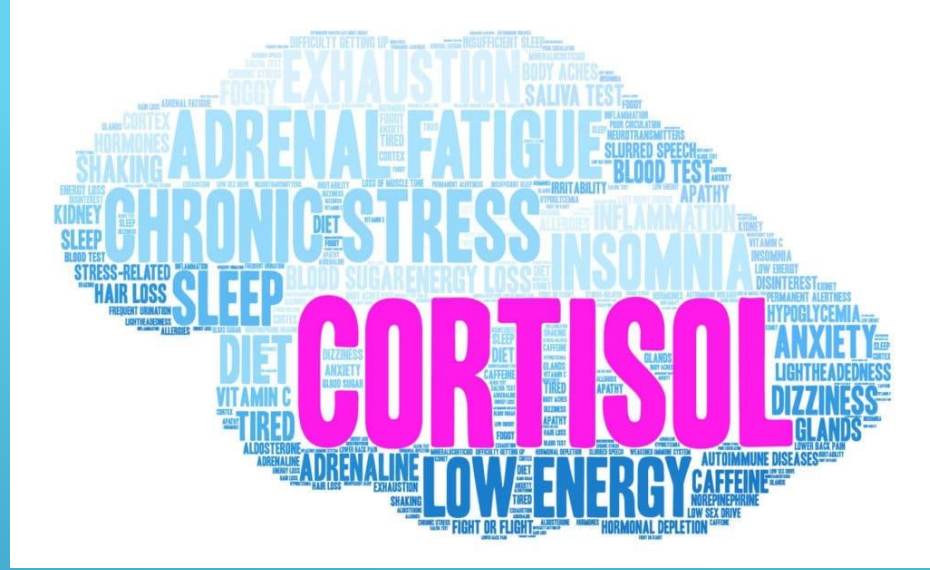
- ▶ Somáticos.
 - ▶ Psicológicos.
 - ▶ Relacionales.
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

¿Como funciona nuestro
cerebro en el mundo
digital?.



Cortisol:


la hormona del estrés.



HORMONA CÍCLICA.

SE ACTIVA EN SITUACIONES REALES O IMAGINARIAS.

INTOXICACIÓN POR CORTISOL

- ▶ Cambios físicos: Caída de pelo, jaquecas, alteración del sueño, dolores musculares, inflamación del cuerpo y del cerebro.
 - ▶ Cambios mentales: ansiedad, pérdida de memoria, irritabilidad, baja la calidad del sueño
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom right towards the top right, set against the blue background.

PARA BAJAR EL CORTISOL

- ▶ Las pantallas nos alivian.
- ▶ Gratificaciones instantáneas.
- ▶ El ser humano necesita sentirse querido.
- ▶ Las pantallas y la dopamina (la hormona del placer).
- ▶ La dopamina es la hormona de las adicciones.



- ▶ El mundo de la atención.
- ▶ Gratificación instantánea.
- ▶ Lo contrario de lo que nos hace felices, el amor y el trabajo bienhecho. (Gratificación en el tiempo).

- ▶ En el cerebro: La zona prefrontal. De la atención, de la concentración, toma de decisiones, resolución de problemas y control de impulsos. CONTROL DE LA VOLUNTAD.



EN LOS BEBES LA ZONA PREFRONTAL DEL CEREBRO RESPONDE A TRES ESTÍMULOS: LUZ, MOVIMIENTO Y SONIDO.

CON LA MADURACIÓN BUSCAMOS LLEVAR A LA ATENCIÓN A OTRAS COSAS.



- ▶ Cientos de estudios Han evaluado la repercusión y los **DISPOSITIVOS DIGITALES** en nuestro cerebro. La conclusión resulta implacable: *La sociedad está fabricando cerebros defectuosos.*

MICHEL DESMURGET

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom right towards the top right, set against a blue background.

El cerebro o lo usas o lo pierdes. La memoria, el sentido de la orientación,



**NO MADURAR LA PARTE PREFRONTAL DEL CEREBRO
IMPLICA NIÑOS CON TDAH**

CUANDO UTILIZAMOS EL TELÉFONO:

Cuando estamos aburridos y cuando tenemos estrés.



¿QUE PUEDO HACER?



- ▶ Quitar las notificaciones de la pantalla.
- ▶ Posponer la recompensa
- ▶ Esculpir nuestra atención.

PERMANECER CONECTADOS A LA RED MÁS DE 3 O 4 HORAS DIARIAS

- ▶ Facilita el aislamiento de la realidad.
- ▶ El desinterés por otros temas
- ▶ Los trastornos de conducta.
- ▶ El sedentarismo y la obesidad.
- ▶ Generar alteraciones físicas: como sequedad de ojos, pérdida de audición, dolor de cuello y de espalda o inflamación e incluso artrosis de la articulación de la base del dedo pulgar.

SEÑALES DE ALERTA.



- ▶ Privarse de sueño.
- ▶ Descuidar otras actividades importantes.
- ▶ Perder la noción del tiempo,
- ▶ Mentir sobre el tiempo real que se está conectado.
- ▶ Aislarse socialmente.
- ▶ Bajar el rendimiento en los estudios.
- ▶ Mostrarse irritable.

DECÁLOGO DEL USO INTELIGENTE DEL TELÉFONO MÓVIL INTELIGENTE.

- ▶ Limitar el tiempo de conexión.
 - ▶ Apagarlo por las noches.
 - ▶ Evitar las señales que llamen la atención del móvil.
 - ▶ No llevar siempre el teléfono encima.
 - ▶ Cuidar las relaciones interpersonales.
 - ▶ Planificar más actividades sin el telef. Móvil.
 - ▶ Establecer unas reglas personales sobre el uso del whatsapp.
- 