



Siempre
Santander
GOBERNACIÓN

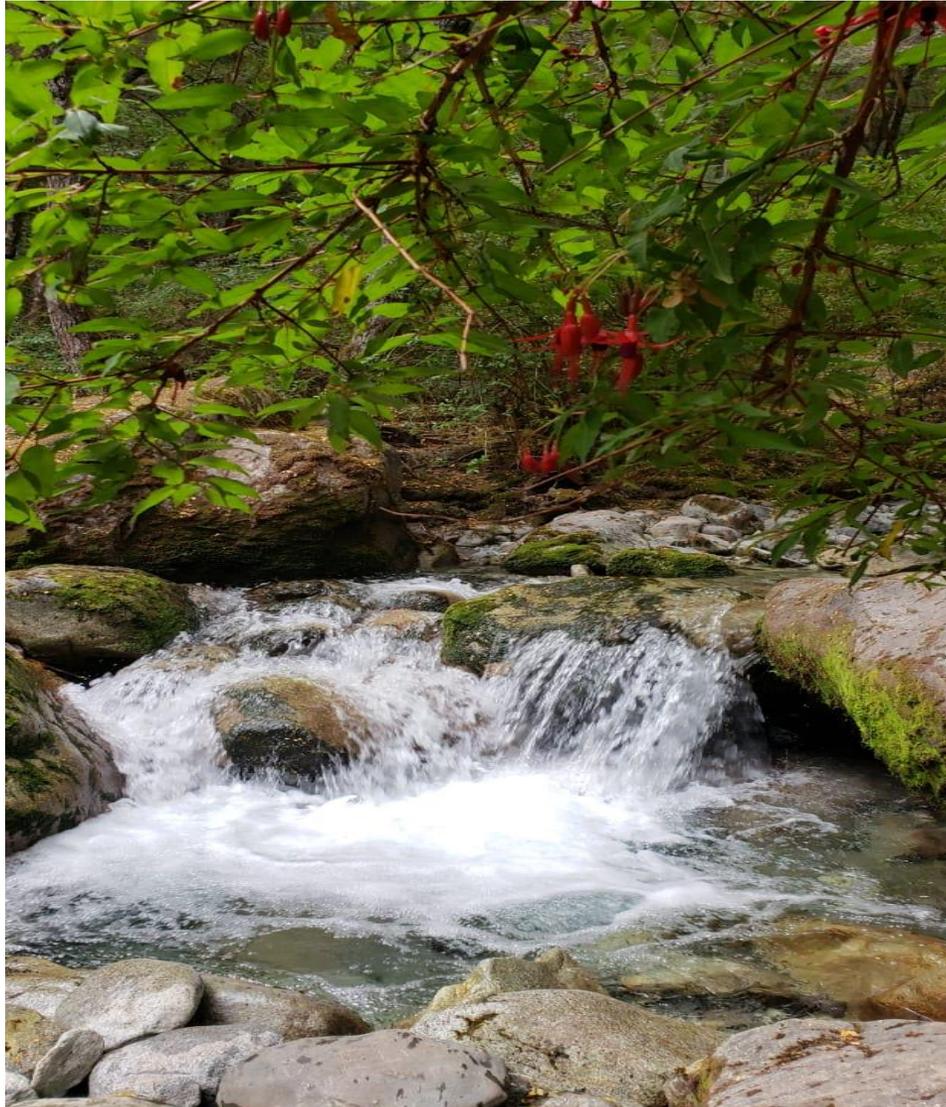
Adolescentes y tecnologías

Dra. Mónica Borile

borilemonica@gmail.com

<https://www.facebook.com/borilemonica/>

Vivirías sin tecnología ? Te adaptarías ?





Las nuevas tecnologías irrumpen y modifican nuestra sociedad.

Hay diferencias en el acceso y uso de las tecnologías digitales relacionadas con condiciones sociales

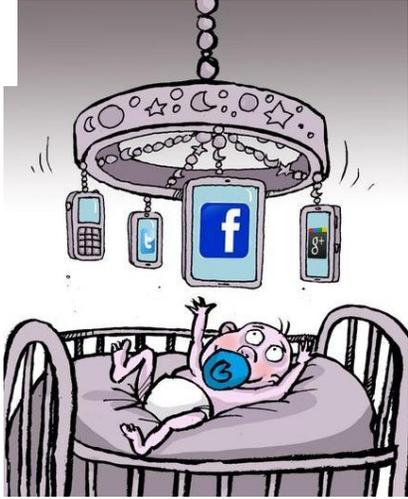
Acceso a Internet

58,6% de los habitantes de los países desarrollados

10,2% en los países en vías de desarrollo



Nuevas tecnologías ... para quien ???



Nuevos retos

Internet :

Deja de ser algo que se usaba para ser un contexto vital y de socialización

SOCIALIZACION : Familia, hogar y comunidad Internet

Equilibrar la mirada , acercarnos desde la oportunidad que suponen como herramienta educativa y de gestión del conocimiento.



Aprender a desaprender. No es contradicción, es enmendarse.

DESAPRENDER

“Los analfabetos el siglo XXI no serán aquellos que no sepan leer y escribir, sino aquellos que no puedan aprender, desaprender y reaprender”

Albin Toffler



Cuestiones clave

- Tomar conciencia
- Potenciar el desarrollo de las habilidades para la vida digital



- **La alfabetización digital de la ciudadanía comienza en la familia.** Madres y Padres deben esforzarse en conocer mejor la tecnología y ejercer su papel educacional con seguridad y con prudencia.
- El primer escalón de la alfabetización digital es la formación del propio **juicio crítico**: cada hijo debe formar su libertad y su toma de decisiones en el consumo de contenidos.
- Las Familias deben **conocer y usar herramientas de control parental**, ante los menores de 3 a 10/12 años. Los bebés no deben ser expuestos a las pantallas.
- **Las Familias, Equipos de Salud y Docentes** deben facilitar a los niños/as y adolescentes información constante sobre las herramientas y contenidos, especialmente de entretenimiento, que se incorporan a Internet.
- Las instituciones y organizaciones deben participar y colaborar más en la **elaboración de propuestas concretas de formación** o curriculares que mejoren la alfabetización de todos.

2014 -----2020

Los menores de 6 años:



- **El 77% enciende por sí solo la tele.**
- **El 67% pide ver ciertos programas en particular.**
- **El 62% usa el mando a distancia para cambiar de canal.**
- **El 71% pide sus videos y DVDs favoritos.**

Pempek y cols. en 2014

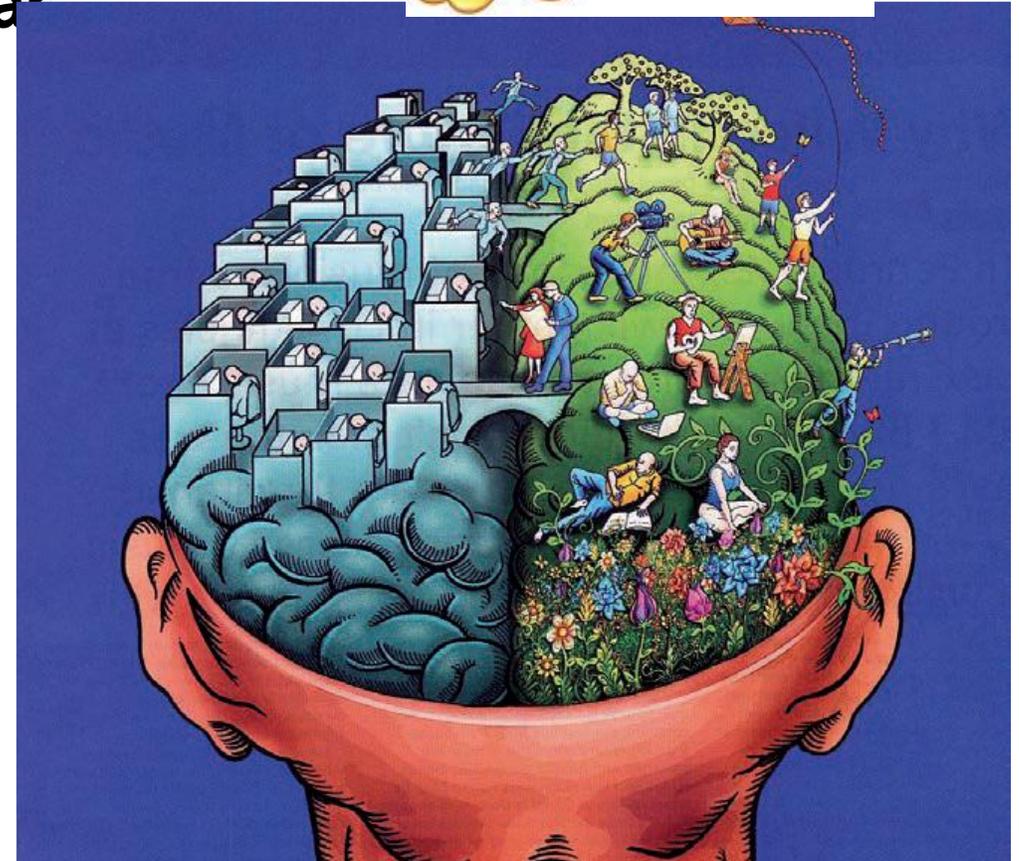
Consumo mediático:

- **75 %** de los adolescentes poseen un teléfono inteligente. Los adolescentes tienen acceso al internet, ven televisión y videos y descargan aplicaciones (apps) interactivas. Las aplicaciones para móviles permiten compartir fotos, jugar y hablar por video chats.
- **25 %** de los adolescentes dicen estar "constantemente conectados" a internet.
- **76 %** de los adolescentes utilizan por lo menos una red social. Más del **70 %** de los adolescentes visitan varias redes sociales, tales como Facebook, Snapchat e Instagram.
- **4 de cada 5 hogares** poseen un dispositivo para jugar videojuegos.



¿Le dejo la tablet a mis hijos?

Las pantallas tienen riesgos si les damos un mal uso.
Esos riesgos se pueden y se deben evitar.



Recomendaciones de uso

Academia Americana de Pediatría

Sociedad Canadiense de Pediatría

de 0 a 2 años : 0 horas.

de 3 a 5 años : 1 hora.

de 6 a 12 : 2 horas al día.





SI ?



- Internet acerca a las personas.
- Crece la utilización de Tablets en el ámbito escolar.
- Un videojuego mejora el tratamiento de los niños con enfermedades crónicas .
- Los videojuegos pueden mejorar la motivación y los resultados escolares.
- La gamificación* ha llegado a las aulas para quedarse. (*Técnica de aprendizaje que traslada la mecánica de los juegos al ámbito educativo-profesional)
- Tener tanta información al alcance de su mano mejorará el crecimiento de los chicos/as
- Las redes sociales nos descubren nuevos ámbitos de comunicación.
- Crece el éxito de los Youtubers entre los jóvenes.

NO ?



- Se incrementa el miedo de las familias ante la tecnología.
- Se demuestra que las TIC aumentan los conflictos familiares.
- El exceso de exposición a las pantallas genera cambios cerebrales .
- Crece el número de tecnoadictos (España en 2025 habrá más de 200.000 tecnoadictos) .
- Chicos que usan Facebook desde los 12 años tiene mayor riesgo de depresión.
- Las pantallas perturban el sueño.
- Padecemos adicciones a la tecnología y no nos damos cuenta.
- Se propone un contrato entre padres e hijos para regular el uso del móvil.

Voici les dessins d'enfants qui regardent la TV au maximum 60 minutes par jour:

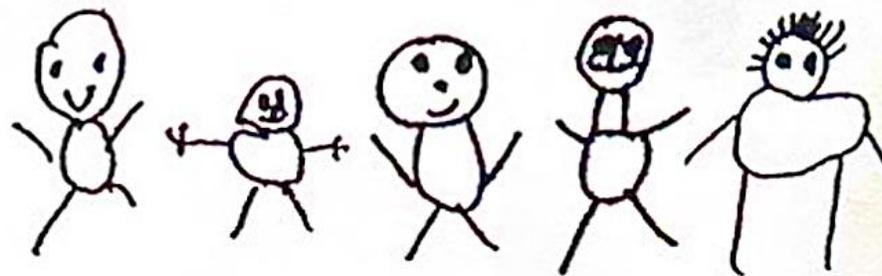
Niños que ven la TV Máximo de 60 minutos diarios



Dessins enfants TV moins de 60 minutes par jour © Peter Winterstein : Macht Fernseh dumm?

Peter Winterstein pediatra alemán solicitó a casi 2000 niños de entre 5 y 6 años, de escuelas públicas, que dibujaran una figura humana.

Voici les dessins d'enfants qui regardent la TV plus de 3h par jour:

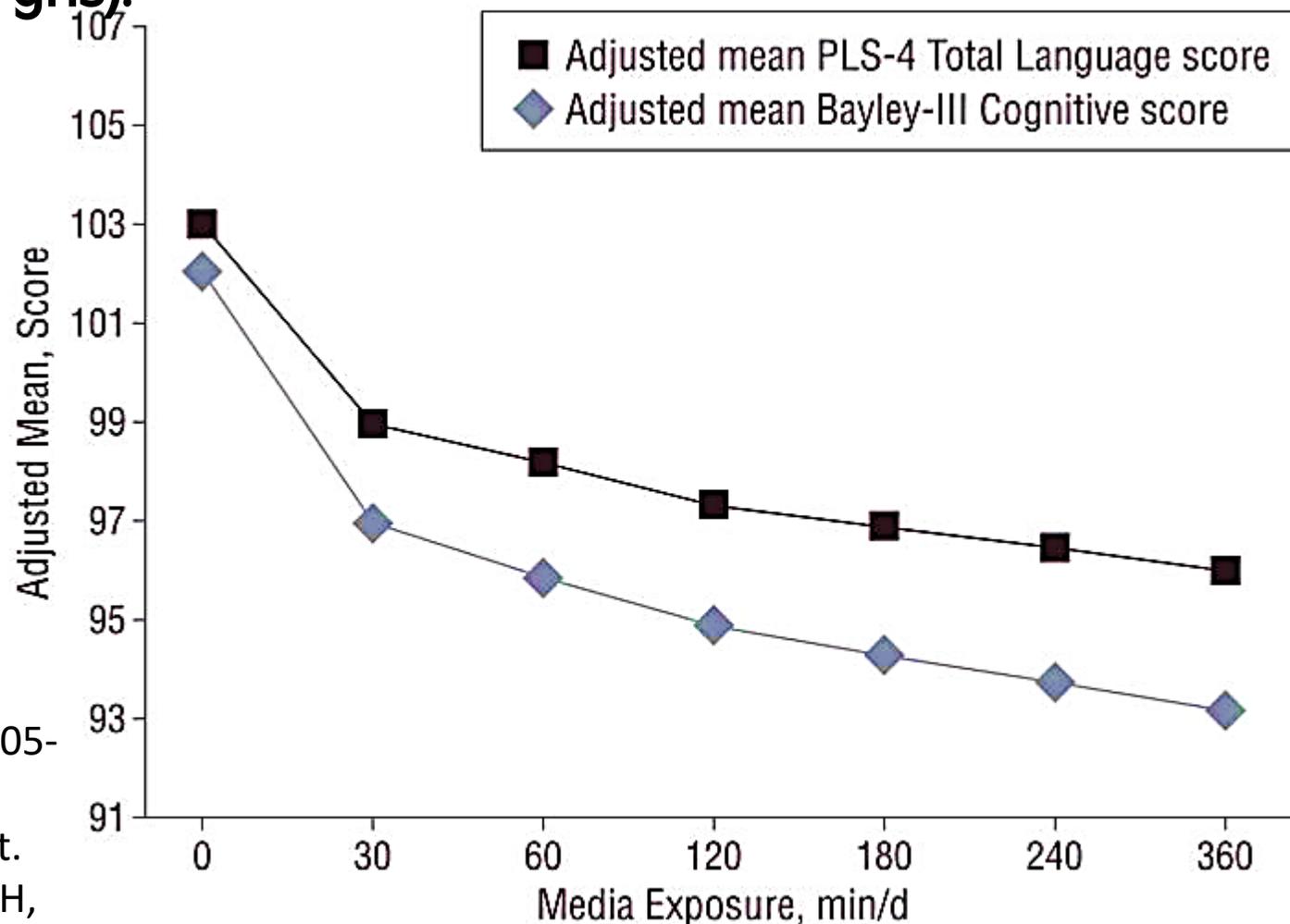


Dessins enfants TV plus de 3 h par jour © Peter Winterstein : Macht Fernseh dumm?

Niños que ven la TV más de tres horas diarias

A medida que aumenta el tiempo de exposición a televisión y otras pantallas disminuyen las puntuaciones en la escala de lenguaje (línea negra) así como en la cognitiva (línea gris).

Existe una clara relación entre el uso de pantallas desde muy pequeños (antes de los 24 meses) y los problemas en el desarrollo del lenguaje.



Arch Pediatr Adolesc Med. 2010 Dec;164(12):1105-11. doi: 10.1001/archpediatrics.2010.235.

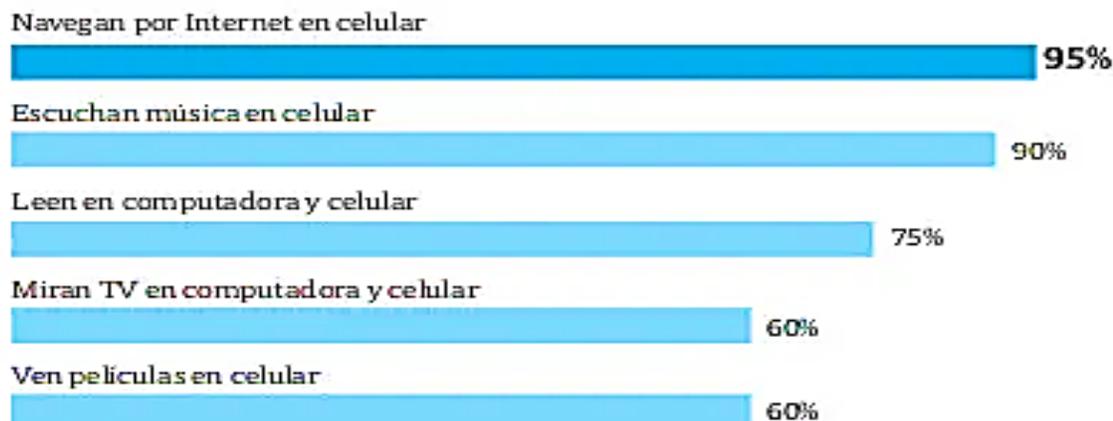
Infant media exposure and toddler development.
Tomopoulos S1, Dreyer BP, Berkule S, Fierman AH, Brockmeyer C, Mendelsohn AL.

Los chicos y la tecnología

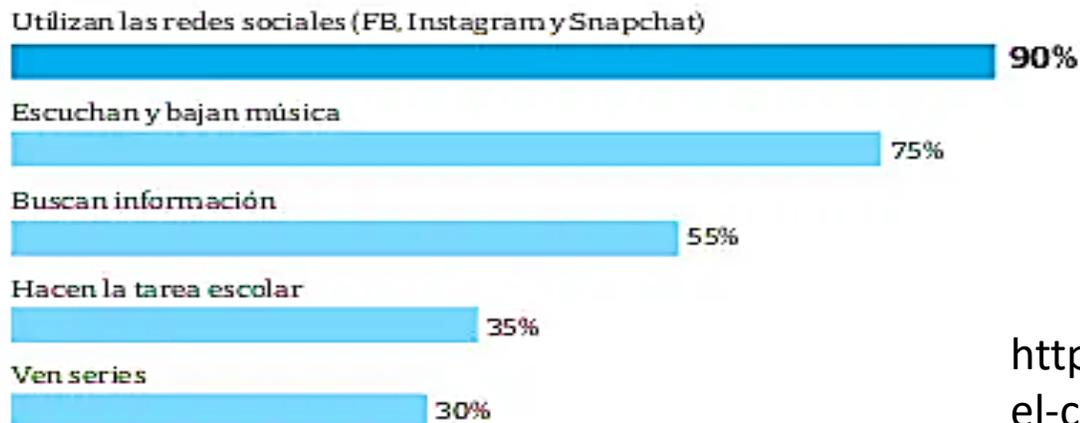
LAS 4 PANTALLAS QUE HAY EN SU HABITACIÓN



QUÉ VEN, LEEN Y ESCUCHAN EN ESAS PANTALLAS



QUÉ HACEN EN INTERNET



Argentina : Roxana Morduchowicz, Encuesta realizada sobre 1800 chicos de escuelas públicas y privadas de todo el país

Chicos de entre 14 y 18 años dice que el 40% está conectado hasta que se va a dormir; el 30%, las 24 horas

Si bien las redes sociales son la principal actividad (90%) de los adolescente en Internet, el 75% también sostuvo que escucha y baja música, y el 30% que ve series



En general, la tecnología provoca alteraciones y es un factor perturbador.

Depende de la edad y del tiempo en que el niño esté pegado a la pantalla.

En los muy pequeños los desconecta de las relaciones primarias y las consecuencias pueden ser más graves: la falta de comunicación social y la falta de lenguaje 1.

*Dr. José R. Kremenchuzky, Psiquiatra. infantil. (2013)**

- Limita la capacidad de relacionarse interpersonalmente.
- Altera el ciclo del sueño por el exceso de estímulos visuales
- Limita creatividad
- No tienen suficiente tiempo durante el día para jugar, hablar o dormir
- Desarrolla conductas adictivas
- Expone a radiaciones



*El Desarrollo del Cachorro Humano. José R. Kremenchuzky. Novedades Educativas. 2013.



Es peligroso un uso excesivo.

Es peligroso dependiendo de la edad.

El entorno moldea la función cerebral que requiere una exposición equilibrada al estímulo medioambiental y al contacto humano.

La televisión y otros medios (digitales) de entretenimiento deben ser evitados en bebés y niños menores de dos años. El cerebro del niño se desarrolla rápidamente durante estos primeros años, y los niños aprenden mejor de las interacciones con personas, no con pantallas.

Las familias deben planear de forma proactiva el consumo mediático

Dar prioridad a la creatividad

Dar tiempo a los bebés y los niños pequeños para el juego sin estar conectados a un aparato

Uso en compañía de sus niños para ayudarlos a discernir lo que están viendo.



El uso excesivo de pantallas genera:

- Retraso y trastornos del lenguaje y del aprendizaje.
- Trastornos atencionales , ansiedad , tristeza, irritabilidad, cambios del estado de ánimo, tecnoestrés.
- Trastornos en el sueño : insomnio, pesadillas.
- Síndrome amotivacional, hipoactivación, falta de iniciativa, hiporreactividad afectiva, desapego y falta de compromiso con el entorno, fracaso escolar.
- Depresión, Violencia , Insensibilización .
- Síndrome FoMO –Fear of Missing Out-, distanciamiento y deformación de la realidad.
- Déficit de desarrollo de habilidades interpersonales y de comunicación
Aislamiento de relaciones sociales .
- Problemas físicos : ↑ Horas de sedentarismo ↑ Riesgo de obesidad, cervicalgia, cefalea, trastornos visuales, trastornos posturales.



Mónica Borile, Médica Pediatra y de Adolescentes .(2018) Conversando en la Consulta .2018

https://www.youtube.com/playlist?list=PLzzeZSSJSe52IRq9Y1JkOkHO_AZhzleCJ

¿La adicción es únicamente a sustancias?

- **Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS), CIE10 y la nueva CIE11, que se aprobará en 2022, han incluido la denominación de las adicciones sin sustancia como trastornos adictivos que provocan los videojuegos o la ciberludopatía.**





AGOTAMIENTO Y ESTRÉS TECNOCEREBRAL

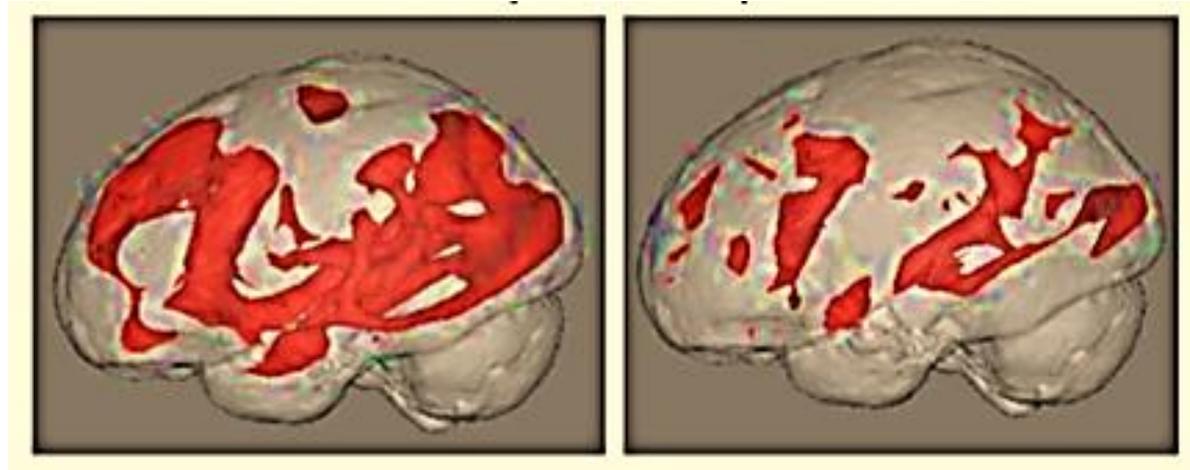
- Actividad frecuente de trabajo en la red (muchas horas de conexión)
 - Estrés continuo al estar pendientes de un mensaje o contacto nuevo
 - Ansiedad si no hay wi fi, no hay señal o temor a que se agote la batería
- La capacidad de trabajo se recupera mediante 1 hora de sueño reparador MOR (hacer siesta). Mednick Sara. U. Harvard 2002



La exposición digital cotidiana y continua (tablet, laptop, ipad, iphone con wifi...) hace que estemos permanentemente ocupados, pendientes y “ubicables” en cualquier lugar y momento, y debemos responder inmediatamente. (Secreción permanente de cortisol y adrenalina).



DESARROLLO DE HABILIDADES COGNITIVAS



Mayor activación de las redes neuronales (en rojo) en buscadores de internet (izquierda) que en lectores de un libro (derecha). (Small y cols., 2008)

- Mayor activación de la corteza prefrontal dorsolateral del hemisferio izquierdo en los expertos en el uso de internet en relación a los no expertos (Small y cols., op cit)**
- Mayor visión periférica y capacidad de discriminación de la información y encontrar lo que se busca (Briggs, P ., Sillence, E. y cols., 2007)**



**Uno de los descubrimientos más notables de las neurociencias ha sido la determinación de los circuitos de recompensa
El sistema límbico contiene el circuito de gratificación del cerebro.**

El hecho de sentir placer nos motiva a repetir comportamientos.

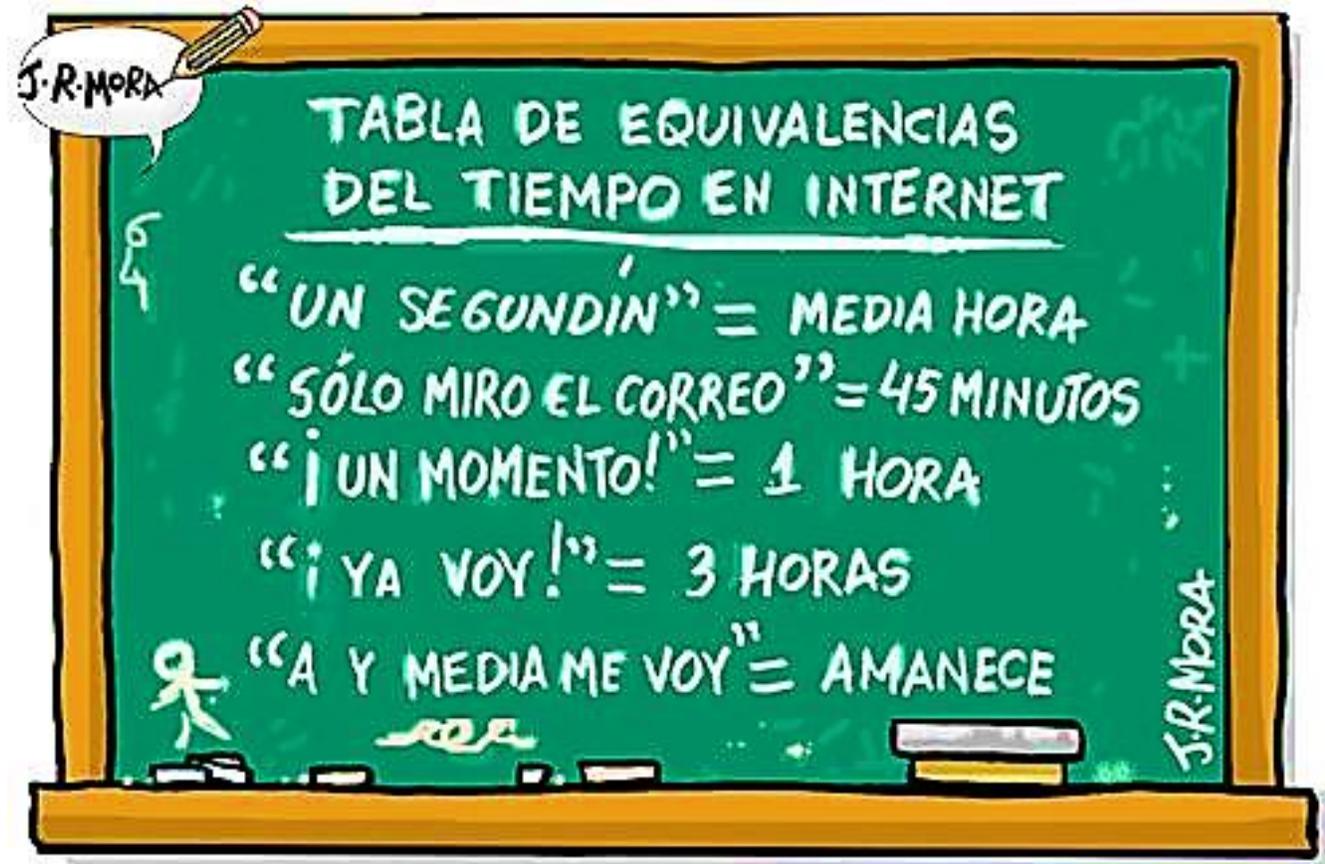
El sistema límbico es responsable de la percepción de emociones, tanto positivas como negativas.



Falsa sensación de ser competente para hacer multitareas (ej. manejar y hablar o controlar el celular, dialogar y chatear en el celular, atender a clases y revisar los mails)

Atemporalidad.

“TIMING” inadecuado.



Just MA, Keller TA, Cynkar J. A decrease in brain activation associated with driving when listening to someone speak. Brain Res 2008;1205:70–80.).



- La búsqueda compulsiva de las demás personas como excusa inconsciente para evitar pensarnos a nosotros mismos.
- Vivir hacia fuera como un pretexto para no vivir hacia dentro.

- Pérdida de privacidad
- Libertad limitada por una vida apoyada en las tecnologías
- Tiempo acotado para el ejercicio de la abstracción y la imaginación



Alfabetización digital y mediática.

Habilidades para la vida que le permitan :

- Uso adecuado de las tecnologías
- Llegar al convencimiento de que es ventajoso mantener informaciones privadas
- Establecer «zonas libres de pantallas» en el hogar, sin televisión, computadora o videojuegos en los dormitorios de los niños
- Sin pantallas durante las comidas.



Ciudadanía digital responsable :

Iniciativas de uso responsable y empoderamiento para padres y madres.

Compromiso con la comunidad.

Corresponsabilidad activa y proactiva.

Socialización, desarrollo y seguridad

Derechos de la Niñez / Adolescencia :

Tres grandes propósitos: protección, promoción y participación.

➤ **Darles voz**

➤ **Velar por su mejor desarrollo, también en y por medio de Internet.**



Destrezas consideradas relevantes en la promoción de la competencia psicosocial de niñas, niños y adolescentes

- Autoconocimiento
- Empatía
- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Toma de decisiones
- Manejo de problemas y conflictos
- Pensamiento creativo
- Pensamiento crítico
- Gestión de emociones y sentimientos
- Manejo de tensiones y estrés



Nuestros Chicos /as están en riesgo



Y nuestro rol como equipos de salud ?



CAPACITARNOS !





Tecnoadicciones. Guía para familias . Guía para el Profesorado.

Autores: Alicia Rodríguez Díaz Óscar Picazo Ruiz Fundación Mapfre

<http://www.codajic.org/node/4079>



- **Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos** .Autor: Francisco Labrador Encinas ,Ana Requesens Moll , Mayte Helguera Fuentes. Fundación Gaudium.Obra Social Caja Madrid 2018.

Autores: Francisco Labrador Encinas ,Ana Requesens Moll , Mayte Helguera Fuentes. Fundación Gaudium.Obra Social Caja Madrid 2018.

<http://www.codajic.org/node/3849>



- **Jóvenes en el mundo virtual: usos, prácticas y riesgos.**

Autores: Megías, I., Rodríguez, E., Jóvenes en el mundo virtual: usos, prácticas y riesgos.

Madrid, Fundación Mapfre, Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud de la FAD, 2018,

<http://www.codajic.org/node/3363>



Tecnologías

<http://www.codajic.org/bibliografia/12>



- **Aprender a convivir con las pantallas ¿Le dejas la tablet a mis hijos?**

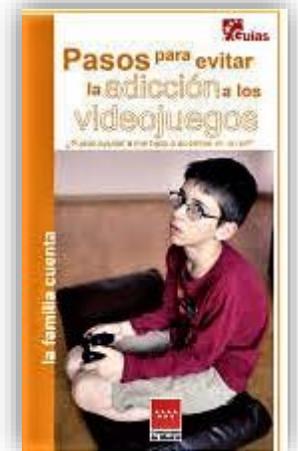
Consejería de Políticas Sociales y Familia Dirección General de la Familia y el Menor. 2017

<http://www.codajic.org/node/4077>

- **Pasos para evitar la adicción a los videojuegos ¿Puedo ayudar a mis hijos a divertirse en la red?**

Consejería de Políticas Sociales y Familia

Dirección General de la Familia y el Menor 2017 <http://www.codajic.org/node/3727>



- **Aprender a convivir con el móvil**

Dirección General de la Familia y el Menor Consejería de Políticas Sociales y Familia

Comunidad de Madrid 2019. <http://www.codajic.org/node/4075>



La familia es el apoyo más cercano de niños y adolescentes ante los riesgos en el uso de las tecnologías.

- Los padres y profesores deben conocer este entorno.
- Fomentar el diálogo y la confianza con los hijos
- Dar pautas para un uso responsable y seguro.

¿Qué mensajes se deben trasladar a los hijos para prevenir estos riesgos?

No negar una realidad que existe, informarse y estar pendiente del uso de estas tecnologías por parte de niños y adolescentes, su actividad en entornos como las redes sociales.

Acordar entre padres e hijos normas de uso y límites claros al utilizar el smartphone, o cualquier otro dispositivo.



• Para compartir con las Familias

Promueve la lectura. Leer es esencial para el cerebro en todas las edades. Incluso si son novelas o literatura fantástica, al cerebro le viene estupendamente bien la lectura de cualquier tipo. Consíguelo.

- **Minimiza el uso de pantallas. Si tu hijo tiene móvil, portátil, ordenador de sobremesa, consola, tableta y televisor, será difícil que no esté a todas horas mirando una pantalla o jugando a videojuegos. Con un móvil se tiene acceso a miles de juegos que puede llevarse allí donde va. Negocia el uso de pantallas dentro y fuera de casa.**
- **Pon atención al gasto económico. Los videojuegos son caros, y pocos de ellos son cien por cien gratuitos. El sistema de micropagos de los videojuegos para móviles o los videojuegos “free to play” convierten a un móvil o una consola en una potencial máquina tragaperras.**



Conoce a lo que juegan tus hijos. No tengas miedo por no saber suficiente. Simplemente interésate. Basta con consultar la carátula para ver la calificación por edades, comprobar el código PEGI o preguntarle a tus hijos e incluso a otros padres. Los videojuegos aparecen todos en Youtube y están diseñados para ser sencillos e intuitivos.

- Sé exigente con los tiempos. Tu hijo disfrutará más si se dosifica, así que enséñale a alternar el juego con otras actividades. Negociad el tiempo de estudio, el tiempo de videojuegos y el tiempo de ocio no digital. Todo ha de tener su espacio y, en el futuro, te lo agradecerá.**
- Propón alternativas. No sólo de videojuegos puede vivir tu hijo. En caso de que empieces a notar un exceso de dedicación a los videojuegos o al tiempo online ten siempre preparadas alternativas de su gusto. Las mejores son las que permiten ser creativo o que favorezcan las relaciones personales, o las actividades al aire libre. Interésate por las alternativas que le gusten y poténcialas.**



- **Habla con tu hijo. El concepto de “jugar demasiado” o el uso de videojuegos poco adecuados para la edad pueden ser temas difíciles de abordar. En vez de reñir, dale tu opinión sobre los contenidos de dudosa moralidad o sobre si crees que juega demasiado. Conviértamos el limón en limonada: un juego violento puede darte una oportunidad inapreciable de hablar con tu hijo sobre la violencia, las drogas o cualquier conducta peligrosa o inapropiada.**
- **Preocúpate, pero no en exceso. Por mucho que tu hijo juegue a videojuegos no va a enfermar o necesitar tratamiento clínico por tecnoadicción, siempre y cuando haga algo más en su vida que sólo jugar a videojuegos, como ir al colegio y aprender, hacer deporte, etc. Preocuparte en exceso sólo te hará recelar y crear tensiones innecesarias en casa.**

- **Recuerda que sólo son juegos. Las conductas o situaciones dentro de un videojuego no son imitables en la vida real. Jugar a videojuegos violentos no va a convertir a tu hijo en una persona violenta. Si respetáis la calificación por edades y unos mínimos obvios de sentido común no debes temer por la salud emocional o mental de tu hijo.**
- **Pide ayuda profesional. Cuando tengas dudas... pregunta.**



Alfabetización digital en el entorno familiar



***"Después de escalar una montaña muy alta,
descubrimos que hay muchas otras montañas por escalar"***

Nelson Mandela



Bibliografía Consultada :

<http://www.codajic.org/bibliografia/12>

Gracias!

Dra. Mónica Borile

borilemonica@gmail.com

