



COLEGIO ANTONIO NARIÑO

H.H. CORAZONISTAS
BOGOTÁ



JUNIO -2024

A MÁS PANTALLA, MENOS SOCIABILIZACIÓN

Las pantallas fueron creadas al principio, para mantener el contacto con personas lejanas; mal utilizadas constituyen un enemigo para la capacidad de socializarse.

Hoy día las redes sociales están con el único fin de conseguir nuestra atención para ser grandes consumidores y dependientes de las fuerzas y poderes dominantes, con la manipulación de los niveles de dopamina.

Internet está diseñado para librarnos y encontrar una fuente constante de sensaciones en un momento en el que queremos sentir de forma intensa y sin cesar.

Consultamos el móvil de manera constante para recibir estímulos de dopamina.

Esas horas interminables enganchados a los diferentes medios de información y comunicación, no dejan indemnes al cerebro.

Cada vez que el cerebro ha recibido un mensaje o notificaciones en una red social, este, el cerebro genera microchispas de dopamina, es decir una sensación de gratificación instantánea.

El uso reiterado de ese mecanismo bioquímico produce adicción y a la larga contribuye a ocasionar en nosotros una sensación de vacío y de soledad.

“la pantalla te acerca de los lejanos, pero te aleja de los cercanos”

Lo que nos debe preocupar es el uso y abuso que se realiza con estos medios de comunicación.

La pantalla sirve de válvula de escape cuando estamos aburridos o nos sentimos solos o estresados, por lo que acaban atrapándonos.

Necesitas plantearte de forma muy sincera, que buscas en la pantalla: ¿es tu herramienta de comunicación, un medio de información, de trabajo, o se te ha convertido en un medio de refugio o de distracción?

Vamos a remolque en la educación de un movimiento en pro de la tecnología y de las pantallas, sin conocer los efectos secundarios que estos generan.

Seamos nosotros quienes dominemos la pantalla, que no ellas a nosotros.

Las redes sociales mal empleadas, son una pérdida de tiempo.

Lo que hoy en día mueve el mundo, es la capacidad de mantener la atención de la gente en mayor número de horas posible en una pantalla.

Las redes sociales, queramos o no, golpean la autoestima; estas, conectadas más de lo prudente, nos debilitan integralmente.

Las redes sociales generan gran cantidad de expectativas que tienen menos que ver con quienes somos y más con la imagen que los demás perciben de nosotros.

La dependencia a las pantallas, a los medios de información y comunicación, viene siendo una adicción importante, pese a que la persona que la padece, no sienta que tenga un problema.

Hay muchas causas que hacen que nos enganchemos a los estímulos dopaminérgicos: el aburrimiento, el estrés, las ganas de huir de la soledad, la búsqueda de conocer personas nuevas, el querer estar al día en las últimas novedades, etc, etc.

Si eres capaz de limitar el tiempo en el uso de estas pantallas, puedes tener la sensación de que estás autodominándote y tu poder mental se ha recargado y fortalecido.

Al ser adicto, siempre buscarás una excusa para decirte que no es para tanto y que lo tienes controlado.



No siempre habrás de eliminar todos estos medios de información, curiosidad y distracción; pero a veces sí, cuando el consumo sea tal que deteriore tu vida y tu sociabilización. Deberás aprender siempre a poner un tiempo limitado al uso de las pantallas si tiendes a pasar demasiado tiempo

enganchado, no los uses durante una temporada. Es más sencillo quitar del todo que limitar.

No por estar rodeados de tecnología y tener toda información, somos más inteligentes que antes.

“Hacer dos tareas cognitivas de forma simultánea, disminuye y divide la atención, empeora la memoria y aumenta la posibilidad de cometer errores”.

Con la función multitarea, el cerebro puede obtener mucha información, pero no puede retenerla.

La multitarea nos conduce a una sociedad superficialmente carente de formación sólida.

La atención es secuencial, siempre te enfocas más en una cosa que en otra.

Si estas estudiando con el móvil delante, respondiendo WhatsApp el cerebro perderá la capacidad de memorizar.

Ante un mundo enfocado en la multitarea, la monotarea reclama su protagonismo y pone valor sus virtudes, como su eficacia en lo que se hace, la obtención en la concentración y la atención en los problemas.

Vivimos y hiperestimulados. A diario nos vemos expuestos a una gran cantidad de información al mismo tiempo, casi siempre visuales.

Debido a esta sobrecarga de datos, los jóvenes son los que más están sufriendo y pagando las consecuencias, pues necesitan de estímulos más potentes para seguir motivándose; cada vez están menos interesados en aprender cosas nuevas que no tengan que ver con el mundo digital.

“El éxito lo consigue quien se enfoca en lo que quiere y persevera en su empeño”

Cada vez tenemos menos capacidad de prestar atención, de mantenernos concentrados, de emprender temas complejos y de memorizar; debido a las continuas interrupciones.

La llegada de internet, ha modificado la forma que tenemos de distraídos en la actualidad.

Hay un concepto muy importante para entender el funcionamiento de la atención: las distracciones.

Creemos que distraerse es una limitación del ser humano, pero no todas las distracciones son malas, ya que a veces se activan nuevos planteamientos y pueden surgir nuevas ideas

El problema surge si esas distracciones son constantes y no solo provienen del mundo expertos si no que acaban siendo propias.

Cuantas menos interrupciones externas, menos interrupciones internas. Cuantas más distracciones, menos autocontrol y capacidad de gestionar impulsos y pensamientos cuando lleguen.

¿las pantallas pueden ser un factor de reparación? :

Para prestar atención y concentrarte en tu trabajo, ha de ser capaz de relajarte de verdad. La relajación se puede lograr viendo la pantalla de forma controlada. El problema se produce cuando esa interrupción, se apodera de ti y de tu tiempo, pasándote largo tiempo sin darte cuenta. Unos instantes de pantalla pueden repararte; bucear sin fin en redes, pueden acabar agotándote. Cuanto mayor gestiones tus formas de recuperarte, más sencillo te resultará aguantar las distracciones internas y externas.

La pantalla es un dispensador automático de dopamina y un factor de distracción constante.

¿Notas que no tienes control de tu tiempo delante del móvil o del ordenador y diferentes pantallas?. Puede ser por excesivo estrés, aburrimiento, agotamiento o para la forma de evitar algo que te tensa.

Pregúntate ¿qué es lo que te agota, cuál es tu atención, en qué momento eres más vulnerable, qué te gustaría ahora mismo cambiar para obtener tu paz y tranquilidad?



Aprende a descansar: aprende a no hacer nada y programa reposos durante el día.

Un cerebro hiperestimulado se convierte en un cerebro incapaz de resolver tareas complejas; sólo busca lo superficial, lo sencillo y huye de lo profundo.

Ante el exceso de estimulación, no es capaz de parar, reflexionar o decidir; solo busca sentir dopamina.

Cuanta más aceleración, menos capacidad de resolver tareas complejas; cuanta más estimulación, menos profundidad.

Actualmente, solo importa sentir; nos convertimos en drogodependientes emocionales y anulamos la divagación mental.

Una de las mayores aspiraciones del ser humano, es ser eficiente y que nos cunda el tiempo al máximo.

Necesitamos tener la sensación que nuestra vida está plena, llena de actividades y aprovechada.

Quizá la mentira más grande de las pantallas es que nos hacen sentir que sí estamos haciendo cosas, que estoy resolviendo temas pendientes y no perdiendo el tiempo.

El siglo XXI tiene una gran característica: consumir rápidamente sin reflexionar sobre lo consumido. Queremos consumir constantemente, sin pausa.

Los psiquiatras, sociólogos, filósofos y diferentes pensadores dicen, que gran parte de la sabiduría de la vida, consiste en saber parar. Para repararse, parar para sanarse; parar para recuperarse, para crecer. Hay que saber dar a la vida tiempo de pausa. Acelerados no conseguimos conectar con nuestro interior; no sabemos que nos sucede, qué deseamos y cuáles son nuestras ilusiones aspiraciones más profundas.

Buscamos maximizar el tiempo, conseguir lo más rápido posible los datos existentes, para poder saltar a otra fuente de información.

¡Que necesario es plantearnos de vez en cuando la velocidad a la que consumimos ciertos estímulos que nos rodean!

Estamos ante un problema social muy grave: la velocidad normal de la vida nos aburre; peligroso, muy peligroso; no estamos pudiendo mantener el

endiablado ritmo al que vivimos; no estamos diseñados para aguantar ese ritmo infinitivamente.

Nos tenemos que replantear el ritmo de vida que llevamos y al que nos reduce la sociedad actual, si queremos vivir la normalidad. Tenemos que saber tomar las medidas necesarias en pro de la salud mental y también el ir tomando conciencia de los riesgos a que nos enfrentamos.

Estos tiempos cultivan la impaciencia, la hiperactividad y el ritmo frenético

Una mente acelerada puede meternos en un estado de alerta toxico, del que pueden surgir dolencias y enfermedades múltiples.

Estamos en la era de la gratificación instantánea, todo se vive en cuestión de segundos.

Esa búsqueda de intensidad y de novedades constantes, genera tal cantidad de dopamina que la mente sigue pidiendo más y más sensación y uso de dopamina.

Cuanta más estimulación y más velocidad, menos capacidad de controlar la paciencia.

Necesitamos sentir más y más y cuando no es así, nos frustramos e impacientamos.

La virtud de la paciencia, según Kant, nos ayuda a gestionar las emociones ante las actividades, permitiendo un espacio para la reflexión y la espera.

La paciencia no está de moda.

La dinámica y la actividad y no ser capaces de esperar, nos está enfermando. No estamos diseñados para vivir de una forma tan acelerada.

El estado de impaciencia lo sufrimos todos a cualquier edad.

Si vives la vida enfocándote en lo emocionante, te quedarás con lo intenso, pero perderás los detalles de muchas de tus vivencias.

Muchas de las cosas buenas, ¡maravillosas! son por disfrutar de los detalles.

Aprende a parar. Frenando eres capaz de observar y de disfrutar. Ningún investigador ha llegado a sus descubrimientos metido en una vida frenética; han precisado momentos de paz.

Si tu vida es frenética es porque es el entono quien te dirige; no te has parado a pensar y priorizar lo que haces con tu tiempo.

Bajar revoluciones, permitir la lentitud de la naturaleza, meditar, escuchar, saber mirar a los ojos, son herramientas maravillosas para proteger nuestra salud física y psicológica y potenciar las relaciones humanas.

Esa voz interior, tan necesaria, no se escucha en medio de la velocidad intensa de la vida. Aprende a renunciar con relativa paz. Renunciar con paz es un síntoma de madurez y de salud mental. Vive el momento presente. Intenta saborear y gozar de la naturaleza y te abrirás a grandes sensaciones.

Autores de prestigio nos anuncian que si queremos que alguien cambie, se debería aumentar su motivación.

Fogg, enseñaba a diseñar aplicaciones y a crear contenidos que tuvieran capacidad de captar la atención y modificar la conducta de los usuarios sin que ellos fueran conscientes.

Fogg insistía: ayuda que la gente consiga hacer lo que realmente quiere; e intenta que esa persona se sienta exitosa. Fogg planteaba como seguir empleando la persuasión en nuevos proyectos para inducirles a pensar o comprar lo que ellos querían; se está fraguando un serio problema de distracciones a la sociedad; se está manipulando nuestra atención para dirigirla lo que los ilusionistas decidan. Ellos, son expertos en manipular. Ante tales situaciones de manipulación y engaño, google enfatizó la gravedad que internamente se estuviera trabajando para manipular de forma consiente la mentalidad de los consumidores. Decía: se nos está arrebatando la capacidad de frenar y de decidir a base de millones de distractores.

Google con su nueva organización busca humanizar el uso de los descubrimientos tecnológicos. Prestemos la máxima atención ante la creación de un mundo distraído, ante la pérdida de horas en los mails y aplicaciones; ante las empresas tecnológicas y hacia dónde quieren dirigir la atención. Sabía la destrucción de las habilidades de los jóvenes para enfocarse en el aquí y en el de ahora; sobre la potenciación de las vulnerabilidades de los humanos. Los productos recomendados nos hacen perder tiempo. Las recompensas variables intermitentes son las más difíciles de frenar. El miedo de perder información, noticias , etc, la falta de

conciencia en la conducta; distraídos y estresados, somos más propensos a sucumbir de diversos.

“De tras de cada publicación y producto que llega a una pantalla hay cientos de ingenieros que trabajan para tener centrada nuestra atención”

Otro personaje interesante de todo proceso de aprendizaje de manipulación es Azar Raskin. Analizó los efectos de su producto y explico que empleándolo no se le daba tiempo al cerebro a ponerse al día en los impulsos, razón por lo cual se quedaba enganchado indefinidamente. Es como si la gente estuviera tomando cocaína permanentemente. Bloquea que puedas pensar y que te plantees salir de la pantalla. Es más fácil secuestrar nuestros instintos, que los controlemos nosotros.

Hacer algo que facilite las cosas no significa necesariamente que sea bueno para la humanidad.

Tristán afirmaba que las redes son una herramienta para que mi mensaje pueda llegar ayudar a más gente. Cada vez que vayas a publicar algo hazte estas preguntas: ¿Por qué quiero compartir esto ahora mismo? ¿Qué quiero transmitir a los que lo vean? ¿les aporta algo? ¿Qué faceta de mi está primando? ¿Qué emoción es la más fuerte al querer publicar? ¿este chispazo de dopamina lo necesito porque me siento solo o estresado? ¿estoy siendo la versión de mí mismo que más me gusta?

Si no tenemos cuidado, la tecnología podría destrozar nuestro tejido social.

PREOCUPACIÓN ANTE EL USO EXCESIVO DE LAS REDES ENTRE LOS JÓVENES

Vivel Murthy decía: las plataformas están diseñadas para ser activas. Debemos trabajar para proteger el correcto desarrollo cerebral de los adolescentes.

Murthy analizó las ventajas que aportaban las redes:

- ✓ Nos conectan y nos acercan a las personas
- ✓ Nos sentimos parte y pertenecientes a algo
- ✓ Vienen siendo una vía de escape en momentos complicados

- ✓ Apoyan a los grupos más discriminados, ya que la gente busca a otros que se sientan como ellos.

Murthy, también expresó ciertas desventajas de las redes

- Incrementan la ansiedad
- Están relacionadas con conductas autolesivas y trastornos alimenticios
- Influyen muy negativamente en la autoestima
- Generan problemas de sueño
- Activan comparaciones constantes
- A veces se es atrapado con mensajes de odio

Si te comparas, sales perdiendo, porque sueles infravalorar tus cualidades y sobrevalorar a las personas que observas.

Los gobiernos empiezan a preocuparse por el uso indebido de las redes. Por ello se habla de generar entornos digitales sanos, saludables y seguros para los jóvenes, de manera que, si no se puedan eliminar, al menos se puedan advertir y regular mientras se educa para confrontarlos.

Así como se controla la venta de alcohol, drogas, etc, también el acceso a determinados contenidos digitales debe ser controlados.

Según afanadas instituciones de salud, afirman: que dichas redes sociales no tienen como prioridad potenciar el desarrollo de los niños sino favorecer su vulnerabilidad.

Cada vez se considera más difícil educar a los hijos, dicen muchos padres de familia, efecto que se atribuye al uso y abuso de las redes.

Que ironía de la tecnología: mientras nos acerca a las personas más lejanas, nos aleja de las más cercanas.

nosolofrases.blogspot.com



Si el sistema no sirve de ayuda, va ser difícil el conseguirlo.

El doctor Murthy y otros especialistas se vienen replanteando cual es la edad idónea para el inicio de las pantallas. Unos opinan que no deberían existir su acceso a las redes antes de los trece años; otros no antes de los dieciséis. Creemos que la introducción ha de ser progresiva. No viene siendo una decisión fácil, bien sea por el qué dirán, el verse desfavorecido y discriminado y el acoso en el entorno digital.

Estos programas digitales están explotando la vulnerabilidad de los individuos en términos de atención y sistema de recompensa. Así como el uso del alcohol de las drogas, etc, también las redes con su enorme potencial deben ser controladas y no lo están.

Las redes están produciendo rasgos adictivos en muchos niños y jóvenes. Ante tantas posibilidades los jóvenes encontrarán maneras de saltarse cualquier medida.

“Lo preferible sería enseñarles a autorregularse, que comprendan los límites de los contenidos y el tiempo que deberían estar delante de la pantalla, pero el que haya un mínimo de regulación para el acceso me parece fundamental”

Algunos dicen que en área de la libertad, no debería haber restricciones y se escudan en el posible uso responsable de ellos. El problema es que pretender que los menores se autorregulen en el entorno digital con lo adictivo que está demostrando ser, es como el adicto a la droga deje de usarla.

Lo ideal sería que el autocontrol fuera lo suficientemente maduro para mantener alejados de su uso y abuso; pero precisamente porque son menores no tienen la madurez necesaria.

Las instituciones observan preocupadas como las redes modifican los sistemas de recompensa de los alumnos a través de las aplicaciones y las secuelas que esto tiene en el bienestar emocional y en el aprendizaje.

A los autores de dichas redes lo que les interesa es que los niños y los jóvenes pasen el mayor tiempo posible en la pantalla para convertirlos en sus esclavos y consumidores, carentes de libertad.

La mente de los jóvenes, aún no está preparada para poder soportar estas estrategias manipuladoras.

No todas las redes son malas ni tienen el mismo efecto perjudicial, pero los psiquiatras y psicólogos estamos de acuerdo en que sí perjudican gravemente la salud mental de los adolescentes.

El uso de las redes viene teniendo un gran impacto de la salud mental de los jóvenes.

Cualquier joven durante la adolescencia atraviesa momentos de inseguridad, de baja autoestima, etc; existe en ellos una gran vulnerabilidad.

Las redes pueden atrapar y hundir en lo más profundo a personas frágiles en trastornos de toda índole incluso en riesgos auto lesivos, de excesiva angustia.

Al pedirles a los sujetos que vayan dejando el uso tan constante de redes suelen responder, el no son capaces y pasan horas enganchados al móvil, chateando e intentando gustar a conocidos y desconocidos.

Para ellos el trabajo multidisciplinario, la meditación y también la psicoterapia es fundamental.

Se necesitan políticas públicas que refuercen los servicios de psiquiatría para atender a los pacientes que solicitan asistencia.

Muchas de las razones de demanda frente a la salud mental en los jóvenes, vienen siendo:

- ✚ Manifiestan cero tolerancias al molestar.
- ✚ Necesitan el constante vivir el sentir
- ✚ EL gran vacío existencial
- ✚ Las comparaciones en redes
- ✚ La ansiedad
- ✚ La no capacidad de gestionar el estrés, el malestar, la frustración
- ✚ El ciberacoso
- ✚ La agresividad
- ✚ El acceso fácil al porno e incluso el consumo el alcohol y otras sustancias aditivas.

Necesitamos una juventud con mejores herramientas para resolver situaciones complicadas y las pantallas son expertas en arrebatarnos estas herramientas. Muchos chicos viven enganchados e incapacitados para llevar las riendas de su vida.



Conseguir aportar y acompañar con los mejores recursos en este momento es vital. Necesitamos ayudarles a cuidarse y a regular ciertas conductas que pueden ser dañinas y poner su vida en riesgo, como algunos tóxicos, el porno, las relaciones sexuales precoces, etc, etc; durante esto hay que luchar por fomentar la comunicación y las buenas relaciones con amigos y compañeros.

La conexión real y verdadera, es la que nos ayuda a sociabilizar.

Nunca tocar una pantalla sustituirá un abrazo físico, una caricia, etc,.

Las pantallas impiden que nos miremos a los ojos, tan importante en el mundo emocional; ojos que son los espejos del alma. Si miramos a los ojos ganamos en empatía y liberamos oxitocina.

Un mundo empático funciona mucho mejor.

Al venir haciendo el uso descontrolado de redes, nos viene sucediendo:

- ❖ El sistema de recompensa se modifica
- ❖ Existe una búsqueda constante de gratificación instantánea
- ❖ Hay drogodependencia emocional y vivir enganchado de emociones
- ❖ Surge una nula tolerancia a la frustración, al dolor a las molestias, al sufrimiento.
- ❖ Uno vive constantemente distraído, siendo más fácil secuestrar los instintos que dominarlos.

El uso de la pantalla interfiere en el correcto proceso cognitivo y emocional de los niños, para gestionar el estrés, el aburrimiento y la frustración, producen un retraso en el lenguaje y el alcanzar en el verdadero desarrollo.

No se recomienda su uso en menores de dos años y hasta cinco un máximo de una hora al día. En preescolar es un error terrible su uso; ante los posibles caprichos de los niños, hay que saberlos quitar con firmeza.

Hay que evitar que los niños y jóvenes pasen sus almuerzos y comidas delante de las pantallas.

“Las pantallas han venido para quedarse; no podemos y debemos huir de ellas. Sabemos que tienen grandes ventajas en la vida social, profesional, personal y divulgativa; pero conocer, ayuda a decidir con más libertad”.

LA TECNOLOGÍA EN LAS AULAS Y LA GRAN POLEMICA DE HOY

Muchos preguntan si pueden apostar por lo no digital en las aulas y otros observan con inquietud la disminución en los resultados de los últimos tiempos.

Hay muchos factores que influyen en este debate, pero hay una cuestión importante: ¿está demostrado que las pantallas mejoren el rendimiento, aprendizaje, lectura y funciones cognitivas como para digitalizar definitivamente las aulas?

Se dice que los niños de este siglo son nativos digitales y por lo tanto, hay que enseñarles a estudiar con pantallas.

Muchos especialistas están advirtiendo como el auge de móviles, de Tablet, etc..., producen un retraso en el desarrollo de los niños.

Algunos especialistas dicen que el futuro de la educación pasa por introducir ordenadores en los colegios.

El famoso Larry Cuban, profesor de la universidad de Stanford, ponía en duda las ventajas de las TIC'S, de las tecnologías de la información, afirmando que no se demostraba que el alumno aprendiera mejor.

Catherine L'écuye, explica que el uso de las pantallas perjudica el desarrollo de los niños.

El gran pedagogo Gregorio Lui nos dice: en los tiempos de Google, los conocimientos más poderosos se han sustituido por los buscadores más potentes, perjudicando la capacidad de retención y atención de los jóvenes. Según Michel Demurget, doctor en neurociencia nos dice: se ha comprobado que los estudiantes tiene ahora un coeficiente más bajo que el de sus padres, parece ser que tanta pantalla conduce a una disminución del rendimiento cognitivo, aunque las causas vienen siendo multifactoriales como :

- Los cambios en los estilos de vida.
- El abandono de la lectura.
- La alimentación poco saludable.
- El deterioro en la calidad de las relaciones intrafamiliares perjudicando el desarrollo emocional.
- El trauma de la soledad, del miedo.
- La disminución del tiempo del sueño.
- La hiper estimulación de la C.P.F., con la disminución de la atención y de la concentración.
- El tener un estilo de vida excesivamente sedentario.

La inmersión digital de la educación quizá no sea la mejor opción, sin perjuicio de su carácter auxiliar en niños a partir de la adolescencia, como muy pronto.

En muchos lugares se está volviendo a la tiza, al papel, a la caligrafía, a los libros de texto y al fortalecimiento de la memoria.

En Suiza, últimamente la ministra de educación, Lotta Etdholm, anunció la estrategia de las pantallas, afirmando que el uso debido de los libros de texto conlleva ventajas en el aprendizaje, que ninguna Tablet puede sustituir. Y ella seguía diciendo: tenemos una crisis de lectura en las escuelas suecas; corremos el riesgo de estar creando una generación de analfabetos funcionales.

En la zona del sur de San Francisco, existe un movimiento muy importante que busca alejar a los pequeños de los móviles, de los videos o grupos de Tablet; movimiento formado por los mejores ingenieros de las tecnologías actuales.

Cuanto más altos son los ingresos de dichas familias, más preocupación y obsesión se da por mantener a sus hijos alejados de las pantallas.

Algún gran ejecutivo se enorgullecía de decir que no tenía ningún dependiente y colaborador obrero que no controlará lo que sus hijos hacen y el tiempo que pasan con sus dispositivos digitales.

Vienen recordándonos que las pantallas frenan las habilidades motoras, la atención, la imaginación y la capacidad de profundizar.

Si los hijos de los programadores estudian sin pantallas, es que algo importante nos estamos perdiendo.

Los beneficios del uso de las pantallas en edades tempranas no están demostrados.

Aconsejan volver a la escuela clásica, donde se quiere que los niños piensen y razonen. Los estímulos y las ganas de aprender tienen que nacer de adentro.



El gran director y pedagogo Pierre Lacoent afirma: lo que detona el aprendizaje es la emoción y son los humanos los que producen esa emoción y no las maquinas.

La creatividad es propia de la condición humana.

Su mensaje es ensañar lejos de la pantalla, mientras no se demuestre que existe un beneficio claro.

Nunca una herramienta especializada en distraer, será la mejor aliada para la educación.

Las pantallas frenan el correcto aprendizaje de los pequeños.

Debemos adaptar el mundo digital a las diferentes facetas de la vida de la forma más saludable y segura; a veces no resulta fácil, ya que se activa la brecha entre jóvenes y mayores y entre alumnos y profesores.

El mundo está muy digitalizado y hay que aprender a manejarse en él, pero con prudencia y con conocimiento.

La base del aprendizaje tiene que ir siempre dirigidas a estimular el asombro, a permitir la comprensión de lo que se va estudiando; a fomentar la memoria, a aprender a relacionarnos con nosotros y a adquirir hábitos para potenciar la salud física y psicológica.

Estos cambios tecnológicos tan drásticos están perjudicando el modo en el que los niños estudian y retienen lo aprendido.

Es bueno el intentar adáptanos poco a poco sin tomar medidas extremas y no arriesgar con generaciones enteras como nos lo advierte la ministra de educación de Suecia.

Tampoco podemos permitimos analfabetos digitales. Habrá que integrar la tecnología sin hacer daño, informándonos mucho para no quedarnos a tras conociendo los límites y asesorándonos con profesionales.

Es fundamental asentar bien las bases del futuro y aprender a gestionar el sacar el máximo partido a una digitalización llena de posibilidades.

Como padres y docentes, necesitamos de toda información.

El mundo de la pantalla en la educación todavía no ha mejorado el aprendizaje.

LOS BENEFICIOS DE PRACTICAR EJERCICIOS FÍSICOS Y EL DEPORTE ANTE LAS REDES DE COMUNICACIÓN

Hasta la peor patología de la mente se cura con el deporte. La actividad física salva cerebros y conductas enfermas

A través del ejercicio físico, se incrementa el suministro de oxígeno y nutrientes al cerebro, así como una liberación de neurotransmisores que nos produce la sensación de bienestar; las funciones cognitivas como el aprendizaje se refuerzan considerablemente con los ejercicios.

El hipocampo aumenta de tamaño si se hace ejercicio aeróbico de forma continua.

Al realizar una actividad física, experimentas bienestar, el cerebro libera más dopamina y aparecen la satisfacción, el placer y las ganas de seguir practicándolo.

La dopamina en el deporte está relacionada con la competición, la recompensa y la motivación.

La práctica de los ejercicios físicos, reducen la probabilidad de acercarse a las drogas y de caer en ciertas adicciones.

Fomentar el deporte en todo centro y lugar es fundamental para la formación personal.

Moverse es una de las recetas recomendables contra las dolencias de hoy: mejora los niveles cardiovasculares, disminuye el riesgo de enfermedades inflamatorias, oncológicas, psiquiátricas y reduce la mortalidad por cualquier causa.

El deporte, es protector para el cerebro por varios motivos:

- ❖ Aumenta el riesgo sanguíneo.
- ❖ Potencia el desarrollo de vasos en varias áreas cerebrales.
- ❖ Promueve la generación de nuevas conexiones neuronales.

La mejor tarea para la mente es el movimiento, pues mejora la creatividad, la memoria, la concentración, la atención; se mejora la comunicación entre

las neuronas engrosando los axones y las dendritas; es causa de que se pueda retrasar el inicio de enfermedades graves como el Alzheimer, el Parkinson así como mil enfermedades.

A través de los ejercicios físicos continuados se favorece el recordar listas y listas de nombres científicos, a veces tan difíciles de recordar en el mundo científico.

El caminar y hacer ejercicios físicos mejora la creatividad, la memoria y el resolver problemas; estimula en mucho las funciones cognitivas,

Con el ejercicio físico la atención se potencia y mejora de forma considerable y no solamente en el instante en el que uno realiza el ejercicio, sino que su efecto se prolonga hasta cuatro horas después. Por esta razón se aconseja a los colegios, el tener la asignatura de educación física en las primeras horas de la mañana.

Al realizar la actividad física a primera hora, el cerebro está mejor preparado para prestar atención, retener información y aprender.

El deporte contribuye a la neurogénesis y a consolidar las células gliales, que son un sostén del cerebro.

Según la doctora Stamoulis, demostró que con el hecho de hacer ejercicios físicos con frecuencia potencia el óptimo desarrollo de las redes cerebrales de los niños y jóvenes.

Los jóvenes tienen que realizar actividad física varias veces a la semana.

El ejercicio físico también mejora el sueño y regula el azúcar de la sangre a través de los diferentes ejercicios físicos.

Moverse lanza el mejor mensaje a tu mente; las neuronas agradecen cualquier actividad; ayuda a los cuadros depresivos, potencian la atención y la concentración.

En conclusión:

El deporte mejora la saturación de oxígeno, genera la creación de nuevos vasos sanguíneos, libera B.D.N.F. y endorfinas, potencia la CPF y la dopamina saludable. Todo ello conlleva una mejora en la atención, en el aprendizaje en la capacidad de resolver problemas; disminuye el estrés la ansiedad y mejora el ánimo, así como el aspecto emocional.

Ideas extractadas, la mayor parte de ellas, de la obra: "Recupera tu mente, recupera tu vida", Autor: Marian Rojas Estapé.

HNO ANGEL CORRES

BENEFICIOS Y RIESGOS DEL USO DE LAS TIC



<p>Mejoran la comunicación</p> <p>Reducen barreras</p> <p>Facilitan la socialización</p> <p>Mayor acceso a información</p> <p>Ocio y entretenimiento.</p>	<p>Falta de privacidad</p> <p>Información inapropiada</p> <p>Aislamiento social</p> <p>Sedentarismo</p> <p>Ciberacoso</p> <p>Grooming</p> <p>Sextorsión...</p>
--	---

  

BENEFICIOS DEL DEPORTE EN EL CEREBRO




DISMINUYE LOS NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD


LIBERA ENDORFINAS LO QUE PRUMUEVE LA SENSACIÓN DE BIENESTAR


RALENTIZA LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES


IMPULSA LA CREATIVIDAD


MEJORA LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA


POTENCIA CIERTAS HABILIDADES COGNITIVAS (MEMORIA, ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN)

