NIÑ@S, ADOLESCENTES, PANTALLAS Y REDES SOCIALES

CÓMO LES IMPACTAN EN SU DESARROLLO

Beatriz G. Luna - beatrizgluna@cop.es

Cercedilla- Febrero 2020

ALGUNAS IDEAS PARA COMENZAR

Beatriz G. Luna

La tecnología nos hace más inteligentes

¿?

Son nativos digitales, es su forma de entender el mundo

¿?

Es una realidad inevitable; cuanto antes empiecen mejor

¿?

Hay que restringir uso o enseñar un uso responsable

¿?

Si no usan RRSS se quedan excluidos

¿?

ALGUNAS IDEAS PARA COMENZAR

Beatriz G. Luna

Los hijos de los gurús tecnológicos no usan TICs/ RRSS

Desde la introducción de los smartphone ha aumentado la tasa de depresión y suicidio entre adolescentes y jóvenes

1 de cada 3 dispositivos está hackeado…

¿cuentas privadas?

En RRSS todo lo que digas podrá ser utilizado

en tu contra

A mayor tiempo de pantallas, más probabilidades de TDAH

Una foto/vídeo subido pueden quedar en internet/malas manos PARA SIEMPRE

Beatriz G. Luna

LADRÓN DE TIEMPO

Beatriz G. Luna

¿CÓMO SE DESARROLLA EL CEREBRO EN NIÑ@S Y ADOLESCENTES?

UN CEREBRO INMADURO AL NACIMIENTO

Beatriz G. Luna

Homo Sapiens: cerebro de +- 300.000 años

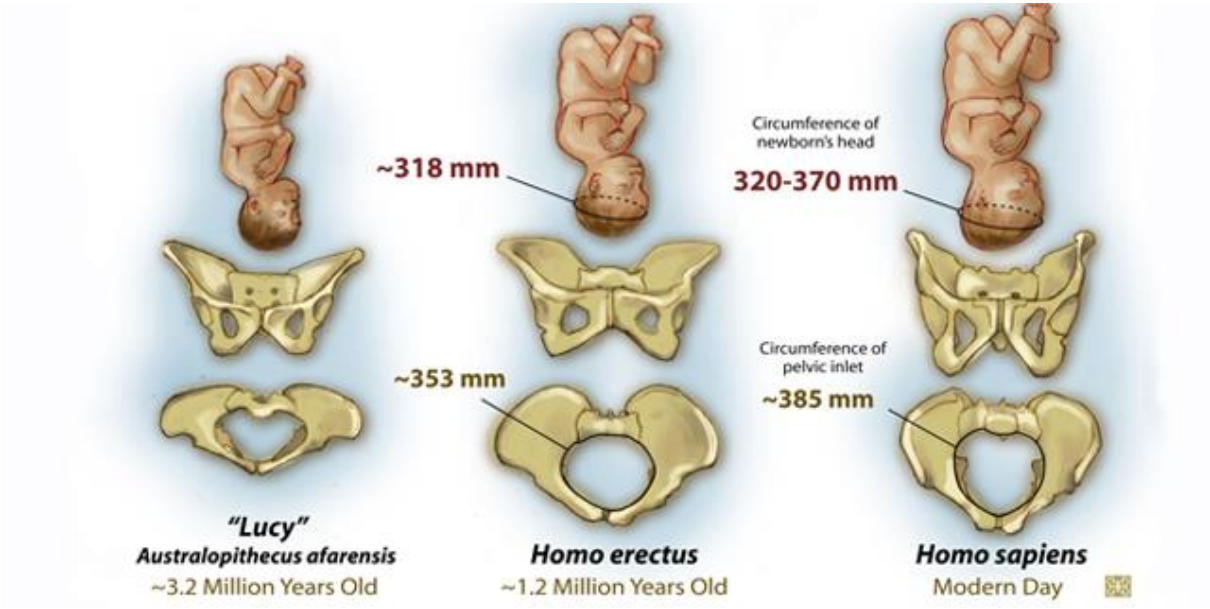
No diseñado para la tecnología

Madura gracias a la experiencia REAL (no virtual): sentidos, movimiento, contacto físico

Nuestro cerebro (adult@s) está desarrollado el de nuestros hijos NO

UN CEREBRO INMADURO AL NACIMIENTO

Beatriz G. Luna



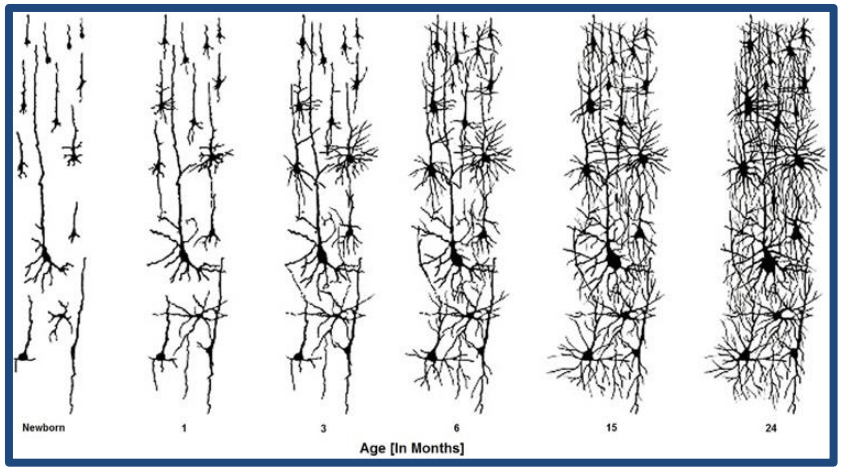
DESPROPORCIÓN CÉFALO-PÉLVICA

Nos hace nacer inmaduros

Maduramos fuera del útero

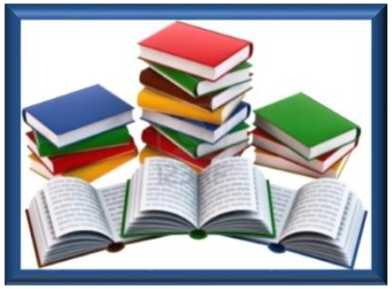
CRECIMIENTO NEURAL

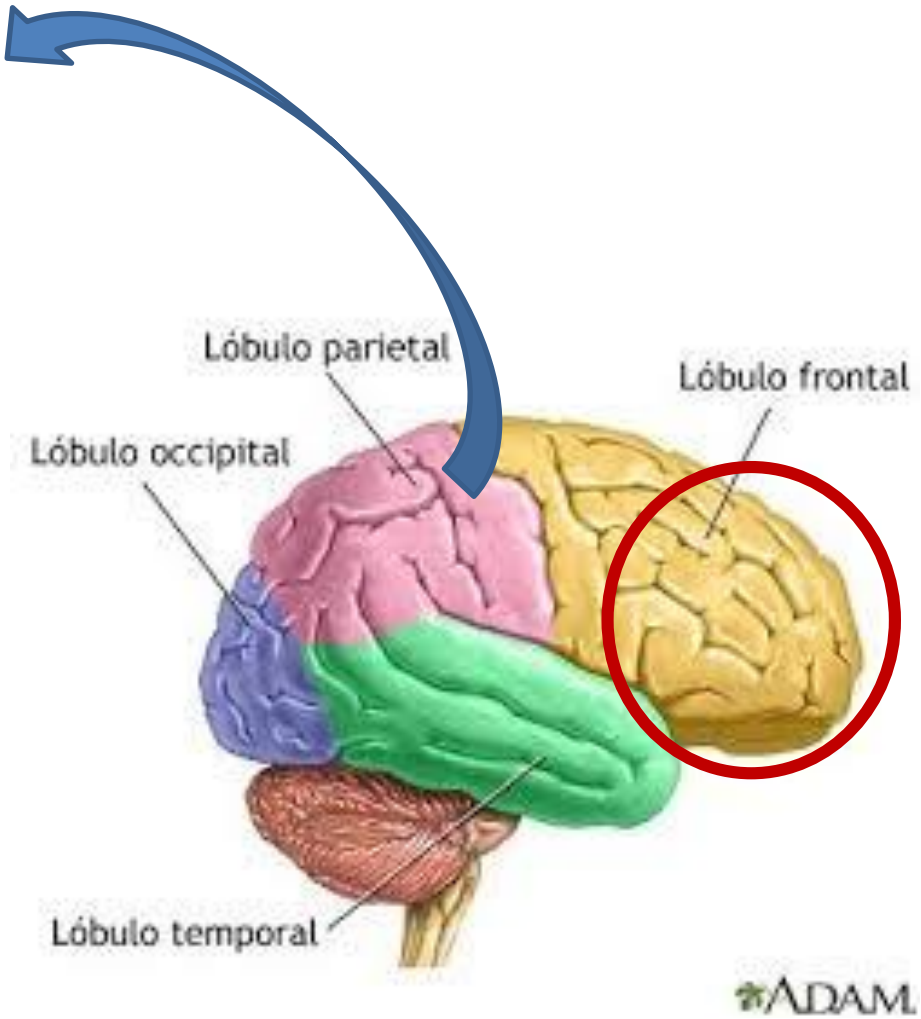
Beatriz G. Luna



0-3 **3-6**

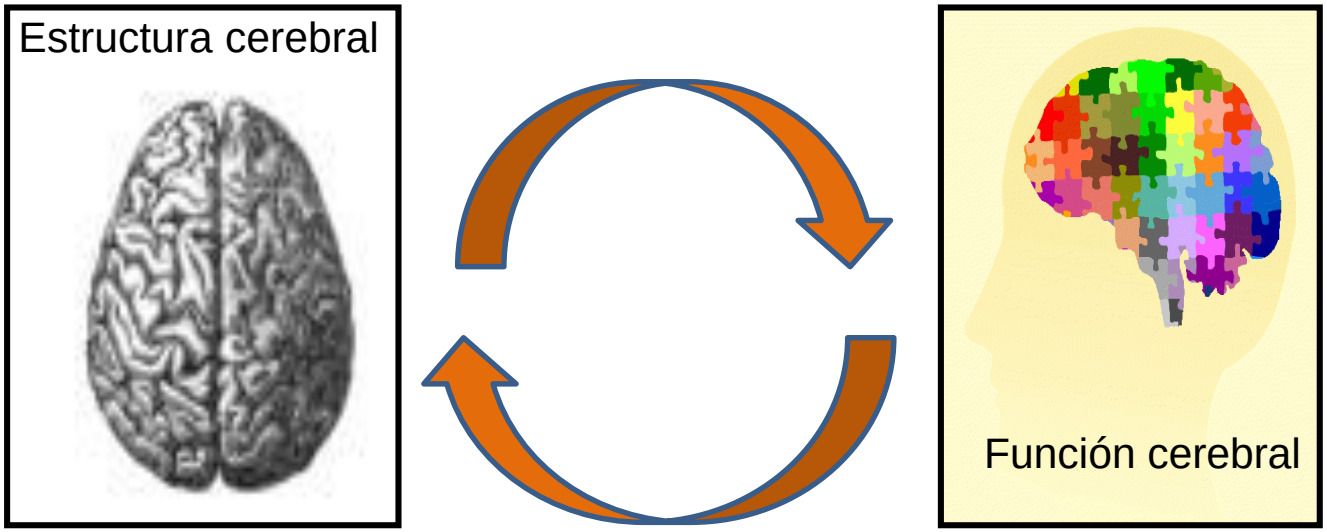
6-12… 25





DESARROLLO DEL CEREBRO

Beatriz G. Luna



CIRCUITOS ⟷ **EXPERIENCIA**

DESARROLLO 6-12 AÑOS

Beatriz G. Luna

Supera egocentrismo

Mayor control emocional

Relaciones interpersonales

Operaciones concretas, prepara para lógica y abstracción

Cerebro se va organizando a través de las experiencias del entorno

Actividad física

Experimentación, manipulación

Juegos “de siempre”

Cerebro madura en contacto con el mundo real, no virtual

¿es posible jugar al escondite viendo una pantalla?

¿es posible aprender a relacionarse a través de una pantalla?

DESARROLLO 12-18 AÑOS

Beatriz G. Luna

Desarrollo identidad y autoestima

Pensamiento crítico

Responsabilidad

Desarrollo moral

Cerebro se va organizando a través de las experiencias del entorno

Explosión emocional

Separación familia

Sentirse aceptado

Preparación vida adulta /relaciones de pareja

Cerebro madura en contacto con el mundo real, no virtual

¿se puede aprender a coger un autobús viéndolo en una pantalla?

¿se puede aprender a amar viendo una pantalla?

¿CÓMO FUNCIONAN LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS Y LAS REDES SOCIALES?

MECANISMOS DE REFUERZO

Beatriz G. Luna

Dopamina

Núcleo accumbens

“Subidón”

Repetir conducta

MECANISMOS DE REFUERZO

Beatriz G. Luna

Comer / beber

Ganar

Música

Drogas

Bailar, reír…

Aplauso

Tragaperras/ apuestas

Amigos

Aprender

Notificaciones / likes

ADICCIONES SIN SUSTANCIA

Reto

Sexo

IMPLICACIONES JURÍDICAS, COGNITIVAS Y EMOCIONALES DE LAS RRSS

PANTALLAS: ¿QUÉ DICEN LOS ESTUDIOS?

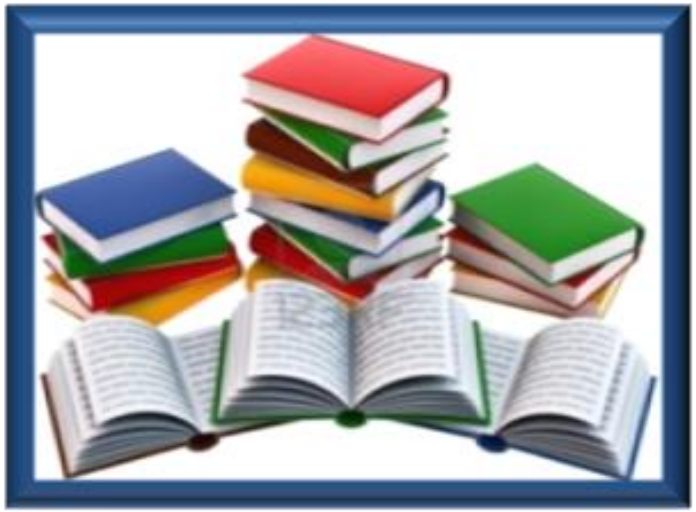
Beatriz G. Luna

El colegio / los libros son lentos, aburridos

Menos vocabulario y menos comunicación

Imaginación y creatividad reducidas

Baja tolerancia a la frustración



Dificultad en el control de impulsos

Aumenta la impaciencia, reduce la atención / concentración

A mayor tiempo de pantallas…

Más probabilidad TDAH

Más probabilidad de adicciones

En España, la edad legal mínima para RRSS: 14 años

La responsabilidad penal comienza a los 14 años

Art. 197 Código Penal:
Vulnerar intimidad
("Pantallazos" / reenvíar info. o fotos)
prisión 1-4 años

GROOMING

SEXTING

SECUESTRO INFORMACIÓN

CYBERBULLYING

HACKEO

APUESTAS

MANIPULACIÓN

REDES SOCIALES: MANIPULACIÓN

REDES SOCIALES: RIESGOS EMOCIONALES

Beatriz G. Luna

Chupete emocional

Evade, distrae, adormece…

Pero no me ayuda a estar a solas conmigo mism@

Contemplar mundo "ideal" de los otros

Comparar con mi vida "normal"

Sin haber desarrollado identidad, autoconcepto, autoestima, pensamiento crítico, tolerancia a la frustración…

Es jugar a la ruleta rusa emocional

Desajuste entre la realidad y la pantalla

Beatriz G. Luna

Lo que importa no es quién soy o qué hago…
lo que importa es lo que hago creer a los demás

¿puedo estar a gusto conmigo mism@ si necesito hacer creer a los demás que soy de otra manera?

¿puedo desarrollar un autoconcepto ajustado y una buena autoestima si necesito de los likes de los demás?

¿soy capaz de tolerar y gestionar mi malestar?

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL: ansiedad, depresión, lesiones, suicidio

Beatriz G. Luna

Las RRSS me conectan a otros ¿?
pero me desconectan de mí

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Beatriz G. Luna

ANTES de darle a nuestros hijo un smartphone, hagámonos las siguientes preguntas:

¿Tu hij@ tiene capacidad de autocontrol?

¿Cómo tolera la frustración?

¿Qué aficiones/amistades "sin pantallas" tiene?

¿Comprende las consecuencias de subir una foto/vídeo a internet?

¿Y de compartir información sensible/privada?

¿Hacer pantallazos?

¿Está preparado para ver porno?

¿Sabe lo que es un pederasta, cómo detectarlo y no caer en trampas?

¿Le dejarías entrar en un sex-shop? ¿Y en una casa de apuestas?

¿Estamos nosotr@s preparad@s para limitar, acompañar y supervisar su actividad? ¿Y para afrontar los conflictos que se deriven?

RECOMENDACIONES:

SER REFERENTE, MODELO

Fomentar actividades off line: lectura, baile, deporte, bici, caballo, música, scout, teatro, ajedrez, pintura…

Crear redes de apoyo

Retrasar lo máximo la utilización de RRSS

Actividad on line:

edificante – limitada –supervisada – control parental

Limitar APPS, desactivar NOTIFICACIONES

duolingo

Mejor preparación para mundo virtual = mundo real

gracias

Beatríz

beatrízgluna@cop.es

PARA SABER MÁS:

Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children

https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2754101?guestAccessKey=56c4b22b-ee5f-4594-bb23-c3813c9cccb1&utm_source=For_The_Media&utm_medium=referral&utm_campaign=ftm_links&utm_content=tfl&utm_term=110419

Association of Screen Time and Depression in Adolescence

https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/2737909

Student mental health problems – the role of social media

https://www.rsph.org.uk/

is4k INTERNET SEGURA FORKiDS

https://www.is4k.es

Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes

https://childmind.org/article/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/

"Las pantallas perjudican la atención de los niños". Catherine L´Ecuyer

https://www.youtube.com/watch?v=dPfass4v_t0&feature=emb_title

Este estudio demuestra que las pantallas tienen efecto negativo en el desarrollo de los niños

https://alvarobilbao.com/edad-2-4-efecto-negativo-pantallas-ninos

Cómo proteger a los niños de pedófilos y pederastas en Internet

https://www.youtube.com/watch?v=thgXsQnYH6w&feature=emb_logo

El dilema de las redes sociales