

Tecnología y cerebro

Guía de actividades para los grados 6 a 12



Know Your Neuro

Preguntas del cuestionario

1) ¿Cómo está afectando la tecnología a nuestra capacidad de atención?

Respuesta: Prestar atención a múltiples estímulos en lugar de a uno solo a la vez divide nuestra atención y reduce nuestra capacidad de mantenerla durante períodos de tiempo más prolongados.

2) ¿Qué es la presencia ausente?

Respuesta: Un fenómeno que ocurre cuando desviamos nuestra atención a las pantallas en presencia de otra persona, lo cual interrumpe nuestra conexión interpersonal. Puede considerarse una forma de negligencia.

3) ¿Qué es la tecnoinferencia?

Respuesta: Ocurre cuando la tecnología interfiere con la proceso de prestar atención.

4) ¿Qué es un estado constante de insuficiencia?

Respuesta: La sensación de nunca estar terminado o completo en un mundo en línea. Estar en este estado puede contribuir a un aumento de la ansiedad.

5) ¿Qué es la fuga de cerebros?

Respuesta: El efecto que tiene el exceso de tiempo frente a las pantallas en el cerebro es que este se queda sin recursos energéticos.

¿Sufres de rabiets tecnológicas?

Un tecno-berrinche es un berrinche que ocurre cuando una persona pierde el acceso a la tecnología. Los tecno-berrinches pueden ser una señal de que el lóbulo frontal de la persona no está lo suficientemente maduro para manejar tanto uso de la tecnología. ¡Pregúntales a los estudiantes cuántos de los siguientes síntomas presentan y sé sincero!

Podrías tener un ataque de nervios tecnológico si:

- Necesitas que te digan varias veces que dejes el juego o la pantalla.
- Te sientes resentido con tus padres o tu profesor por pedirte que dejes de jugar o pantalla
- Te encuentras enfadándote o incluso enfurecido cuando tienes que salir de tu juego o pantalla
- Te resulta difícil pasar de las pantallas a otras actividades.

Actividades

Preguntas para el debate

1) ¿Cómo te sientes cuando otros prestan atención a sus pantallas mientras...?

¿Hablando contigo en persona?

2) ¿Cómo te sientes acerca de tu familia?

¿Reglas sobre el tiempo frente a la pantalla?

3) ¿Crees que tu uso de pantallas

¿Aumenta tu ansiedad o interfiere con tu sueño?

4) ¿Cómo te proteges del uso excesivo de la tecnología?

5) ¿Cómo afecta el uso que haces de la tecnología o las redes sociales a tus valores, autoestima o imagen corporal?

Efectos adversos para la salud

La exposición a pantallas a edades tempranas y la sobreexposición a pantallas se han relacionado con los efectos negativos o adversos para la salud que se enumeran a la derecha. Pregunte a los estudiantes:

1) ¿Experimenta usted alguno de estos efectos negativos para la salud debido al uso de la tecnología?

2) ¿Conoces a alguien que experimente alguno de estos efectos negativos para la salud debido al uso de la tecnología? ¿Cómo te afecta eso?

¿Cuál es tu relación con ellos?

3) ¿Sigues la regla del equilibrio cerebral?

¿Por qué sí o por qué no?

Lista de efectos adversos

- Problemas de pareja
- Problemas de peso
- Problemas para dormir
- Problemas de seguridad
- Problemas de pensamiento
- Sobreestimulación
- Problemas sociales
- Menos tiempo con los padres, amigos o no pantalla actividades relacionadas
- Déficits en las funciones ejecutivas
- Cuestiones académicas
- Problemas de aprendizaje
- Problemas de atención
- Disminución de la soledad, ayudando a los demás
- Depresión, ansiedad, •Videojuego o y sentirse excluido tecnología
- Dismorfia de selfie
- abuso/adicción