

Uso excesivo de la Tecnología

Definiciones y preguntas abiertas

Presencia ausente: fenómeno que sucede cuando una persona está absorta en la tecnología mientras está frente a otra persona, interrumpiendo la conexión y el contacto entre ellas; puede suponer una forma de desprecio o menoscabo («ningufoneo»).

«Tecnointerferencia»: sucede cuando la tecnología interfiere y rompe el proceso de creación y mantenimiento de las relaciones paternofiliales; causado por el uso de chupetes virtuales, niñeras electrónicas y padres en presencia ausente.

Estado de insuficiencia continua: sensación de no conseguir acabar, de que sigue, sin cierre o salida, particularmente en los mundos virtuales de Internet.

Agotamiento cerebral: el efecto que el exceso de tiempo de pantalla tiene en el cerebro. Las redes sociales, los videojuegos, la navegación por Internet y la formación en línea requieren la participación activa del cerebro, que puede agotar sus recursos energéticos si se dedica a ello más de 3-4 horas seguidas..

Pensamiento crítico

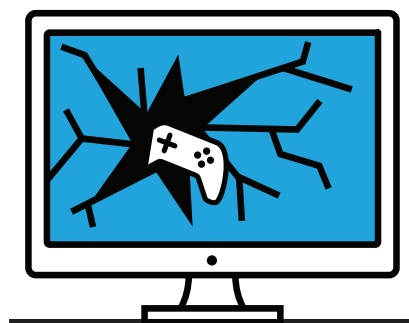
Alumnos:

- ¿Qué sientes cuando los demás prestan atención a sus pantallas mientras hablan o están contigo en persona?
- ¿Cómo te ha ayudado o dificultado la tecnología en tus relaciones con padres, amigos y profesores?
- ¿Tiene tu familia alguna norma sobre el uso de pantallas cuando os sentáis juntos a la mesa? ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué sí o no?
- ¿Cómo afecta el uso de la tecnología a tu cerebro y a tu salud física?
- ¿Crees que el uso excesivo de la tecnología tiene relación con la ansiedad? ¿De qué manera?
- ¿Te gusta que tu cerebro esté constantemente estimulado por la tecnología? ¿Por qué sí o no?
- ¿Tienes «tecnorrabietas» cuando te piden que dejes de jugar a un videojuego o que «sueltes ya» las pantallas?

«Tecnorrabieta»

Un enfado fuerte provocado por la falta de acceso a la tecnología; indicador de que el Lóbulo Frontal no está lo suficientemente maduro para controlar esa tecnología. Estás a punto de tenerla o la tienes una cuando:

- Necesitas que te digan varias veces que dejes la consola o la pantalla.
- Te sientes resentido con tus padres por pedirte que dejes la consola o la pantalla.
- Te enfadas o enrabbietas cuando tienes que dejar la consola o la pantalla.
- Te cuesta dejar de estar frente a la pantalla para pasar a otras actividades.



Profesores y familia:

- ¿Qué te preocupa más en relación al uso excesivo de la tecnología por parte de tu hijo o alumnos?
- ¿Cómo ha afectado el uso de la tecnología a su capacidad de concentración y atención?
- ¿Tu uso de la tecnología te hace sentir «conectado» todo el rato? ¿Qué se siente?
- ¿Cómo te proteges a ti mismo, a tus hijos o a tus alumnos del agotamiento cerebral?
- ¿Tienes «tecnorrabietas»? ¿Cómo las defines?
- ¿Alguna vez te has dado cuenta de que eras o eres una «presencia ausente» para los demás?
- ¿Crees que has sufrido alguna «tecnointerferencia» que te haya causado problemas a la hora de establecer relaciones y conexión personal con tus hijos o alumnos?