

La morfina digital

La desconexión humana de nuestra era

Psic. Ana Beck

La morfina Digital





¿Qué es una adicción?

- La adicción es algo que disfrutes hacer a corto plazo y que perjudica tu bienestar a largo plazo, pero que de todas formas lo haces de manera compulsiva.

Adicción a las pantallas (IAD- Internet Addiction Disorder)

- Estudios han demostrado que es más fácil rehabilitar a un adicto a sustancias que a un adicto a pantallas/internet.
- Ya existen centros de rehabilitación a la tecnología en China, Korea del Norte y E.U.A.
- Esta relacionada con el alto índice de niños con T.D.A.H y trastornos psiquiátricos.

Puntos a favor:

- Los niños se calman, se entretienen y los hermanos no pelean.
- Evito el berrinche.
- Los cirujanos ejercitan y mejoran su agilidad en dedos.

Puntos a favor:

- Desarrollo de habilidades de reacción inmediata.
- Se han utilizado videojuegos adictivos para control del dolor en ex militares (dopamina y endorfina)

Creemos que lo necesitamos

- Nos da la sensación de tener algo que hacer.
(Terapia ocupacional)
- Nos hace sentir que pertenecemos y estamos actualizados.
- No podemos vivir sin nuestro aparato.

Puntos en contra:

- El cerebro en desarrollo de un niño se atrofia.
- No interactúa, no socializa.
- No trabaja la creatividad e imaginación.

Puntos en contra:

- Su estado de ánimo se deteriora.
- Aumenta la inquietud e hiperactividad.
- Comienzan a hablar obsesionados del juego.

Puntos en contra:

- Su vida gira alrededor del videojuego o programa.
- Creen que ya todo se mueve en velocidad de videojuego.
- No saben desarrollar capacidad de resiliencia.
- Cero tolerancia a la frustración o demora.

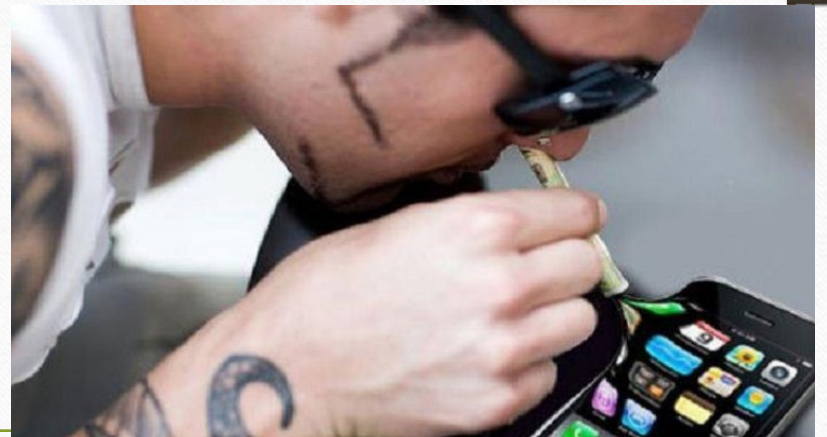
Puntos en contra:

- Se altera su ritmo circadiano.
- Dejan de salir, de comer y de ir al baño.
- Estado catatónico.
- Alucinaciones auditivas o visuales.
- Psicosis.
- Suicidio.



La paradoja:

- Los niños varones son expuestos a contenido violento y sexual prematuramente.
- Los hombres adultos juegan videojuegos como niños.



Nintendork.com - LogOff Warning



You have been on-line for 1 year.

Do you wish to Log Off and get a Life?

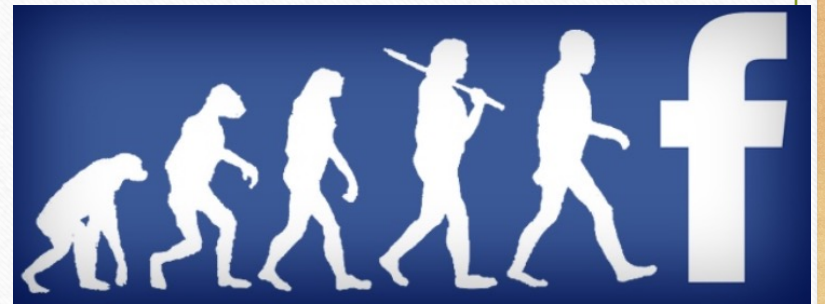
Yes

NO

☐ Remind me next year

Puntos en contra:

- Las niñas son más atraídas a textear, sextear y redes sociales, exhibiéndose y arriesgándose a peligros inimaginables.





La necesidad de la inmediatez

- Nuestras respuestas deben ser inmediatas.
- Es más fácil expresarnos vía chat, con emoticones.
- No enfrentamos, ni resolvemos.

¿Qué tanto es tantito?



¿Qué tanto es tantito?



Límites claros:

- Evaluar el contenido, contexto y la etapa de desarrollo de tu hijo.
- Tomar el tiempo y limitar contenidos. ¡EN TU CASA TUS REGLAS!
- Evalúa el tipo de personalidad de tu hijo.

La dieta tecnológica saludable

Dulces digitales

- Videojuegos.
- Surfeo en Youtube sin sentido.
- Pornografía online.
- Hiper-textear
- Hiper-redes sociales

VS

Vegetales digitales

- Surfear en internet para investigar.
- Enviar correos electrónicos.
- Videos educativos en YouTube.
- Skypear/Facetime con un amigo.
- Crear música o seguir a un equipo deportivo.

Si caes en el lado oscuro:

- Cualquier exposición: dulces o vegetales puede hacerte recaer en la adicción.
- Detox Digital de 4-6 semanas.
- Ayuda a reestablecer el SNC y a regularse para evitar el estado: “ataque o huida” de la hiper excitación que caracteriza la adicción a las pantallas.

¿Cómo quedarnos en el lado saludable?

- Enfocarnos en la educación en casa y escuela.
- Vínculos fuertes con adultos.
- Juego espontáneo y creativo.
- Arte y música.
- Lectura, poesía y rimas.
- Ritmo y movimiento.

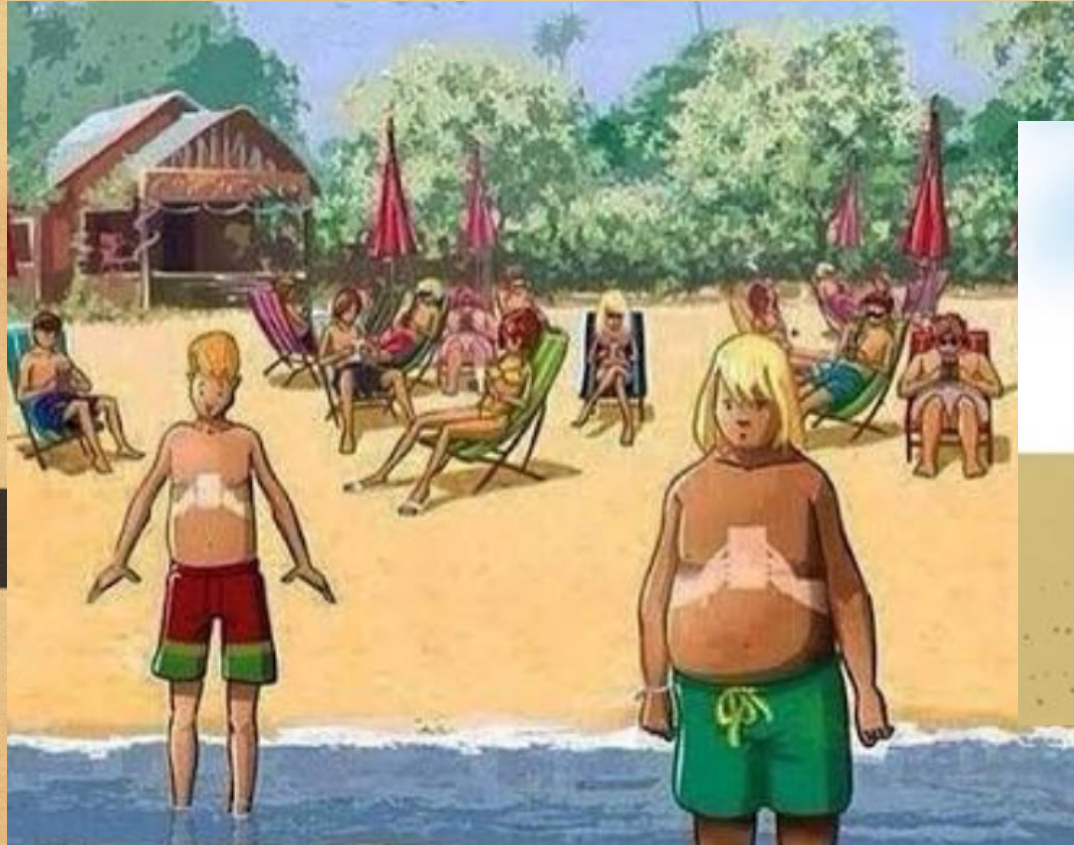


-
- Construcción, manualidades.
 - Jardinería.
 - Cocina y repostería.
 - Experiencias en la naturaleza y en el mundo real.
 - Actividad física como forma de vida.

¡Vivamos el presente!







-
- “Los diferentes medios de comunicación nunca serán un sustituto para la cara de alguien que alimenta con su alma a otra persona a ser valiente y honesta.”

Charles Dickens



¡Gracias!

Bibliografía sugerida

