

¿por qué estoy acá?

.presentar cinco ideas y explicar por qué es tan relevante la adicción digital

.primera idea: dependencia a tecnología
destruye el mundo interno y disminuye
habilidades cognitivas

This Silicon Valley school shuns technology – yet most of the students are children of tech execs

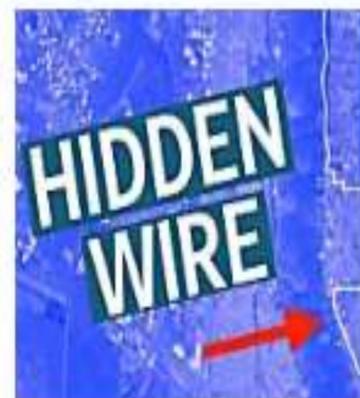


Eames Yates ✉ 🔗 🐦

🕒 Mar. 23, 2017, 9:19 AM 🔥 8,051



More Videos You May Like



There's a hidden wire stretched above American cities — and few people know what it's for



Here's what would happen if you fired a gun in space



6 scientifically proven things men can do to...



Donald Trump's 'strange' morning...

home

Teacher Network
Schools of the future

Tablets out, imagination in: the schools that shun technology

Parents working in Silicon Valley are sending their children to a school where there's not a computer in sight - and they're not alone



15,649 | 15

Matthew Jenkin

Wednesday 2 December 2015
07.00 GMT



Most popular in US



North Korea threatens to sink Japan and turn US to 'ashes and darkness'



Amazon redacts one-star reviews of Hillary Clinton's What Happened

SundayReview | OP-ED COLUMNIST

Resist the Internet



Ross Douthat MARCH 11, 2017



Ross Douthat

Politics, religion, moral values and higher education.

- Liberalism and the Campus Rape Tribunals SEP 13
- The Ivanka Way SEP 9
- The Apostle to the Media SEP 6
- Right-Wing Books, Wrong Answers SEP 2
- Our House Divided AUG 16

See More »

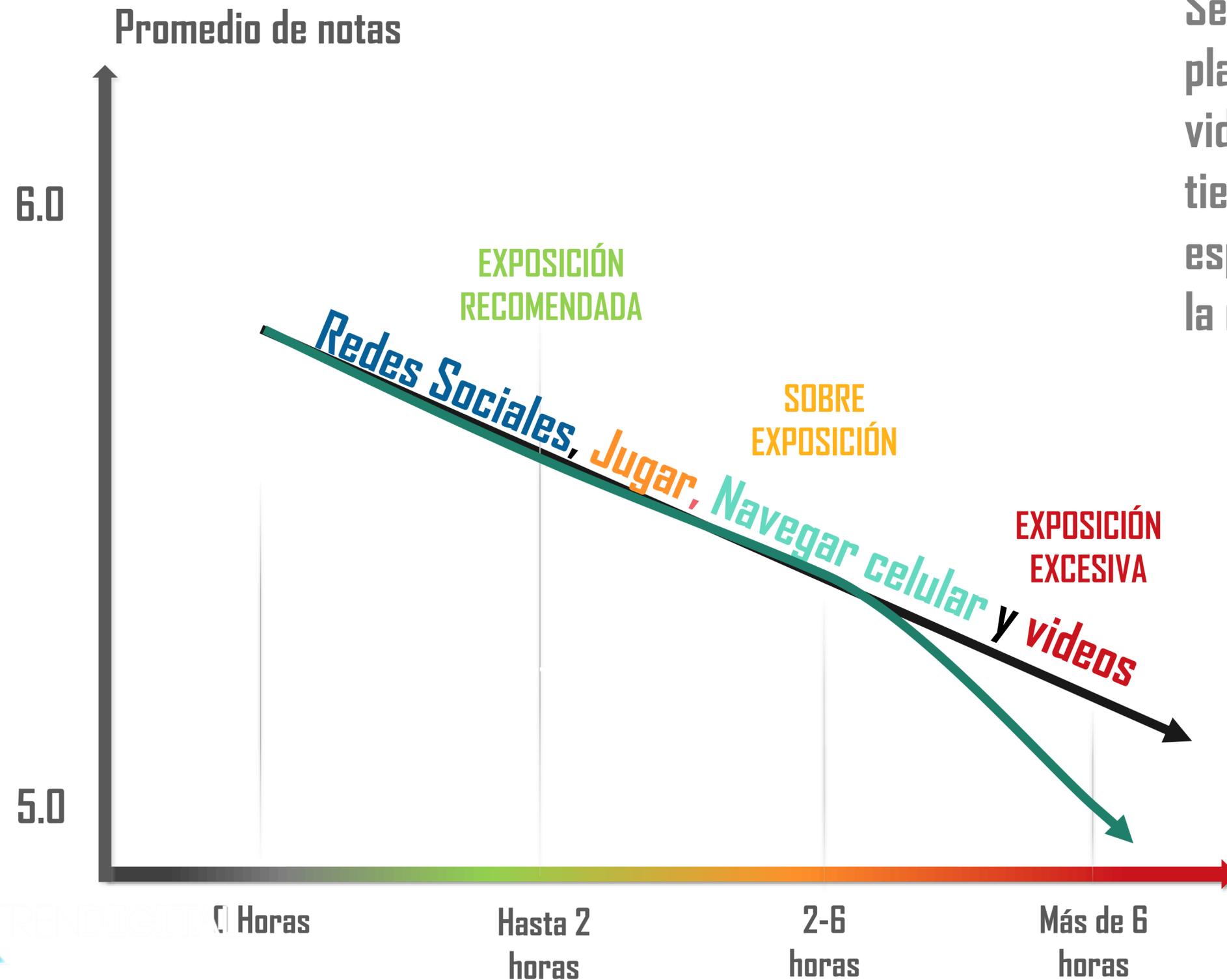
¿por qué?

.nos hace lentos y perdemos recursos
cognitivos

Diversos estudios han demostrado que en estudiantes, solo la presencia de los teléfonos ocupa una preocupación de las capacidades cognitivas, dejando una menor cantidad de recursos disponibles para otras funciones, disminuyendo la capacidad cognitiva.

Experimentos en la Universidad de Chicago, de California y de Arkansas entre otras, en que han participado distintos grupos de estudiantes, en todos se ha demostrado que aquellos estudiantes que tienen sus teléfonos con ellos, retienen menos información y su nivel de concentración también baja al compararse con aquellos que les piden dejar sus teléfonos afuera.

Consecuencias en rendimiento académico



Se observó que a mayor exposición a plataformas como redes sociales o videojuegos, los promedios de nota tienden a ser más bajos. Esto es especialmente sensible en el caso de la navegación en móviles.

Correlaciones

RRSS= -.153

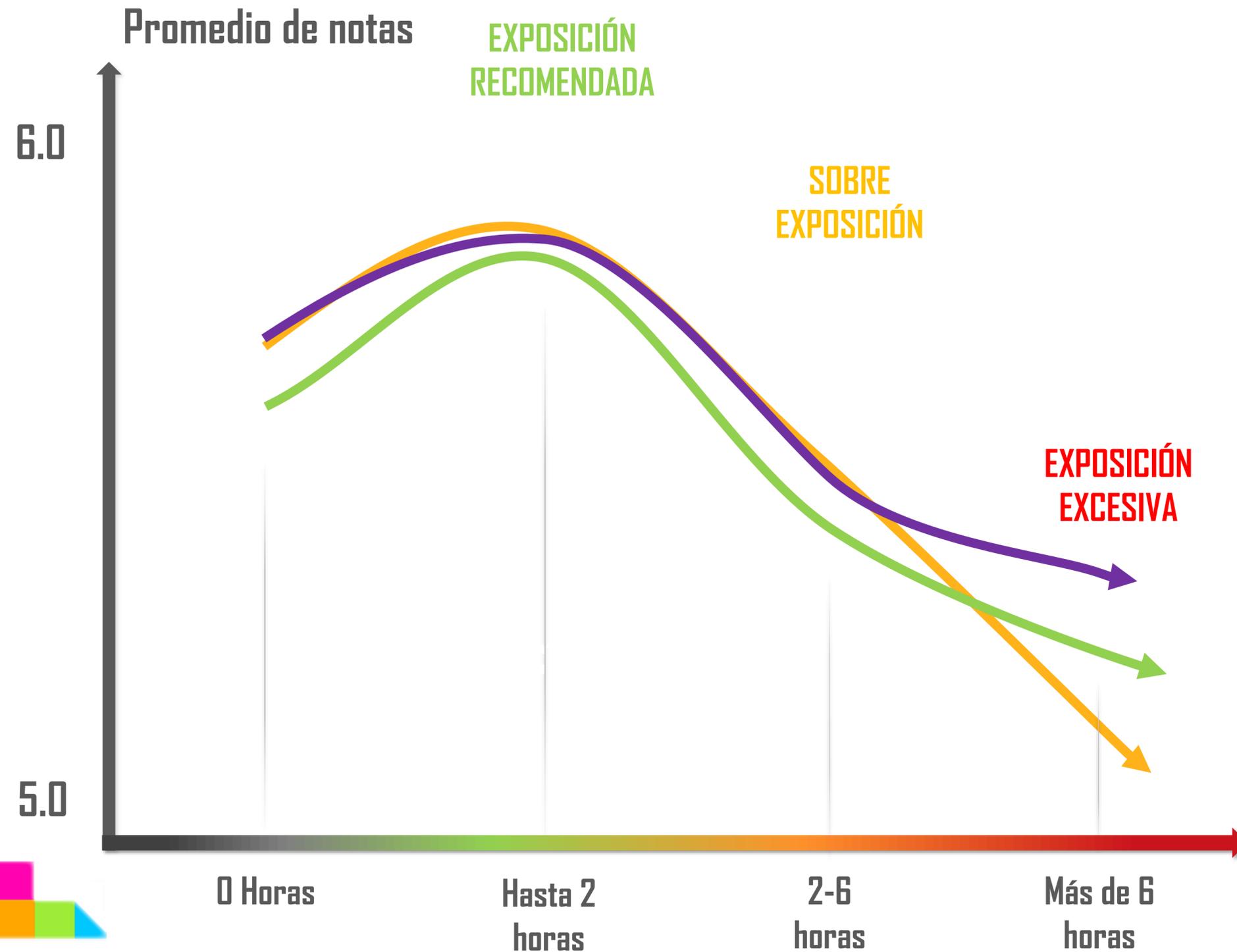
Jugar PC/consola = -.084

Navegar en móvil = -.184

Ver videos= -.108

ASK FM= -.116

Consecuencias en rendimiento académico



En el caso del chat, compartir fotos o navegar en PC, se observó una mejoría en los promedios de notas. Siempre y cuando los niveles de consumo estén dentro de los parámetros recomendados.

Correlaciones

Chat = -.122

Fotografías = -.098

Navegar en PC = -.082

En los adultos el efecto es similar: un estudio en Inglaterra del 2015 mostró que se concentraban menos en tareas difíciles y contestaban peor cuando escuchaban su teléfono vibrar por una notificación, incluso cuando no revisaban sus teléfonos .

Otro estudio de McGill University demostró que los conductores que utilizaban de forma rutinaria su smartphome para guiarlos mientras conducían, en vez de confiar en su memoria, mostraron una menor actividad cerebral e incluso una menor material gris en la región de del hipocampus en sus cerebros, un área muy relevante para la memoria

1

SUGERENCIA

Se debe considerar dejar los smartphome en casa al ir al colegio o en un casillero fuera de la clase cuando se quiera rendir más.

.segunda idea: derribar mitos



ENCUESTA NACIONAL

USO DE TECNOLOGÍAS

EN ESCOLARES 2016

INVESTIGADORES

DANIEL HALPERN

MARTINA PIÑA

JAVIER VÁSQUEZ

JOSEFINA RAMÍREZ

CAROLINA CASTRO

TrenDigital

www.tren-digital.cl

Facultad Comunicaciones UC

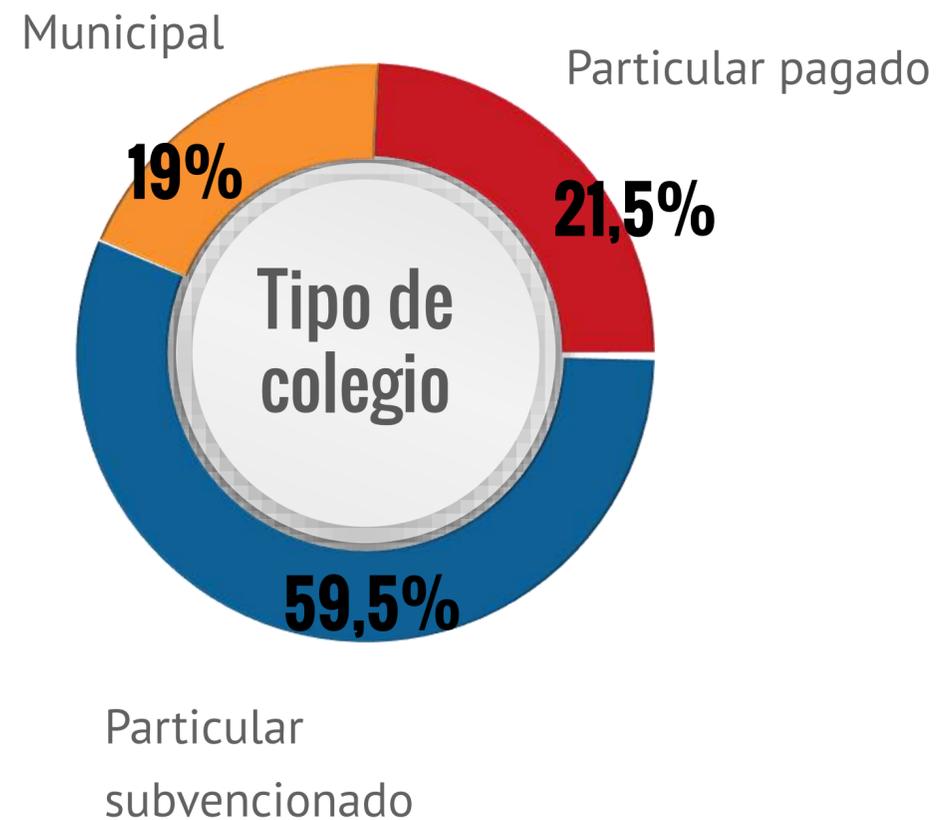
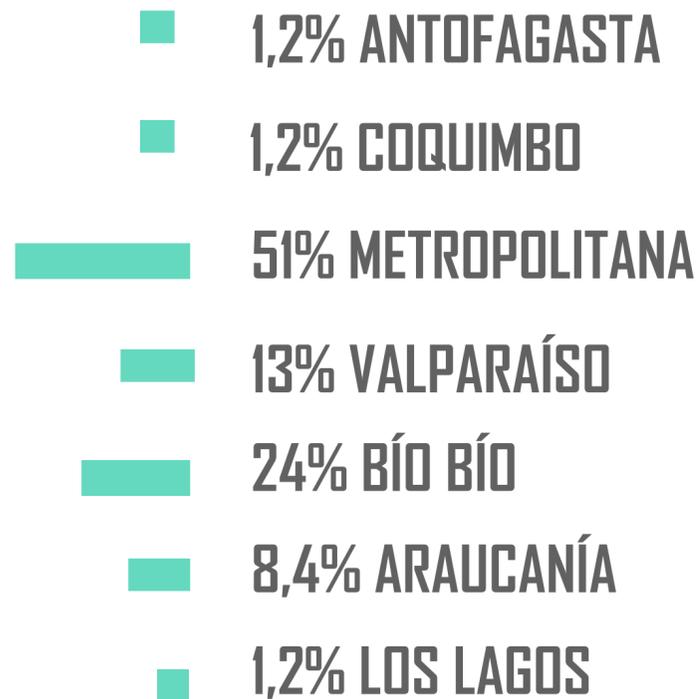
A QUIÉNES ENCUESTAMOS

Recopilamos **10.933** respuestas de **84** colegios entre noviembre de 2015 y octubre de 2016.

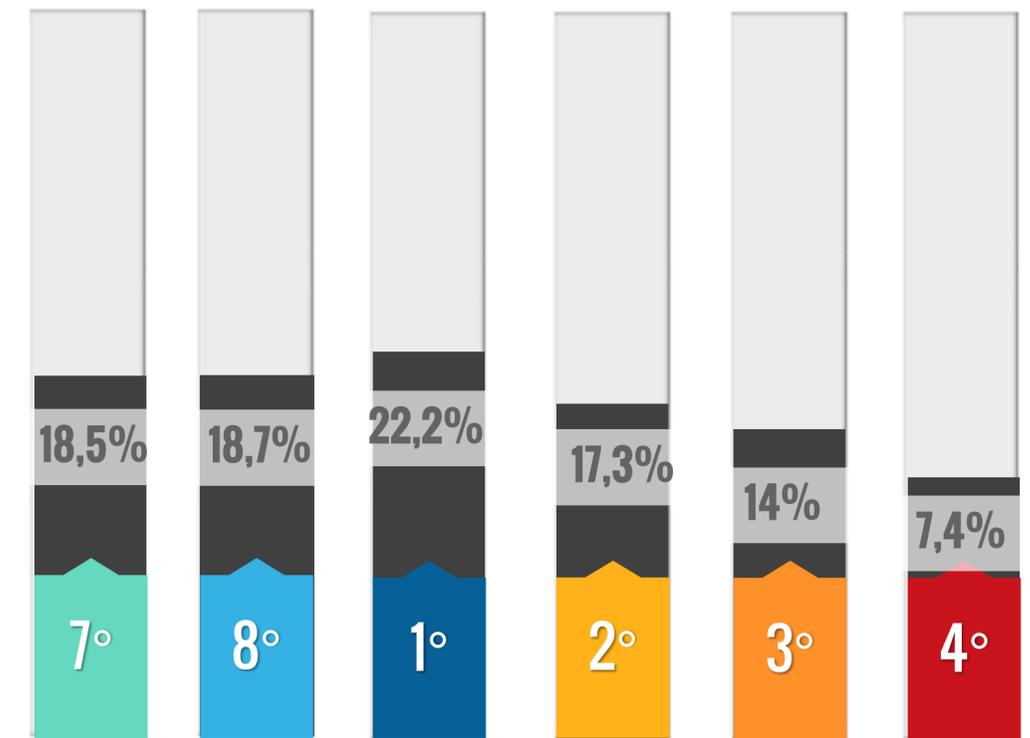
HOMBRES
42,7%

MUJERES
57,3%

Distribución establecimientos

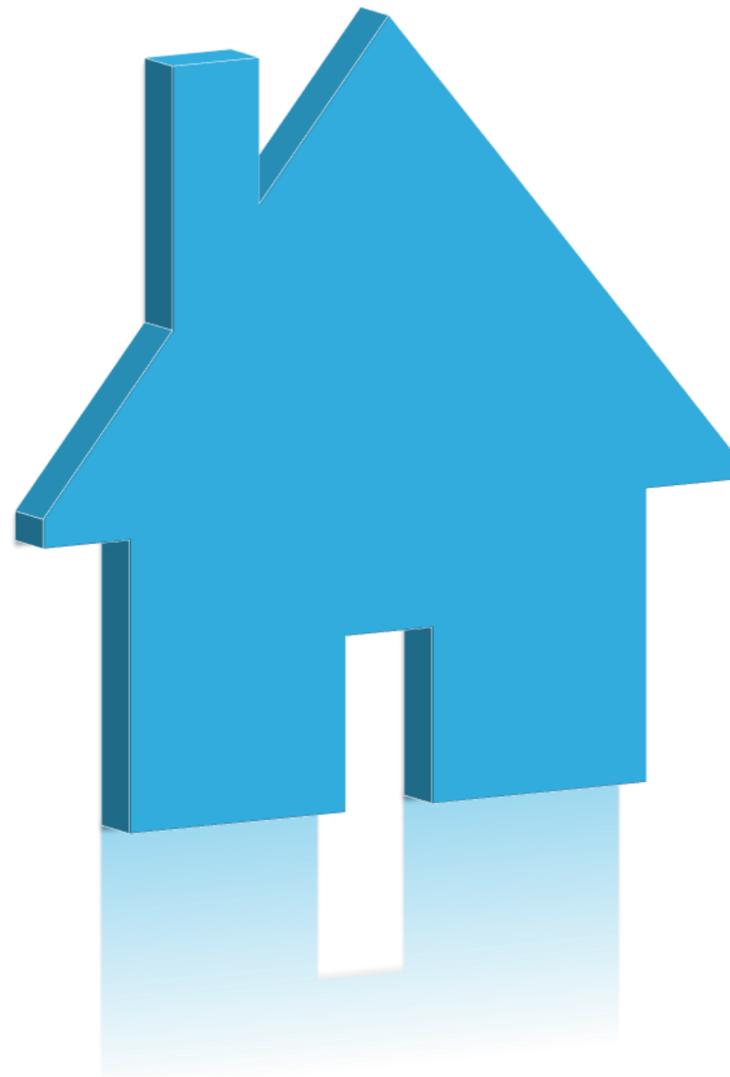


Curso



*En un establecimiento se sumó 5º y 6º que representa el 1,8 %.

¿Utilizan alguna de estas medidas en tu hogar?



Te dice en qué situaciones se pueden utilizar los aparatos (al comer, en el auto...)	68,0%
Te eliminan la tecnología a modo de castigo	53,3%
Tienen clave de seguridad para los aparatos que hay en la casa	39,2%
Te dicen a qué edad puedes usar redes sociales	38,1%
Te dicen a qué edad puedes tener tu propio dispositivo (como computador, celular...)	37,3%
Te dicen qué películas o programas de televisión puedes ver	30,6%
Te prohíben utilizar el celular en la noche	29,9%
Revisan tus perfiles en redes sociales	28,3%
Te dicen qué aplicaciones o juegos puedes usar (según edad y contenido)	25,1%
Usan sistemas para restringir páginas inapropiadas (control parental)	19,7%
Te dicen en qué lugar de la casa se pueden usar los aparatos (pieza, living...)	17,2%
Revisan tus conversaciones privadas en chat u otro	13,3%
Tienen sitios que avisan a qué contenido accediste (música, películas...)	13,0%
Revisan el historial de internet del computador	11,8%
Te dicen si puedes o no bajar aplicaciones o descargar contenido solo/a	10,6%

CORRELACIONES

SATISFACCIÓN VIDA

Controlando por edad, sexo y colegio, se encontró que todos estos aspectos están negativamente relacionados a niveles muy alto, salvo aquellos que tienen softwares.

.083***

EDAD QUE PUEDES
TENER DISPOSITIVOS

.041***

DICEN APPS QUE PUEDES
UTILIZAR

.074***

EDAD PUEDES USAR
REDES SOCIALES

.026**

CLAVE PARA DISPOSITIVOS
EN HOGAR

.077***

SITUACIONES PUEDE
UTILIZAR TICS

-.031**

TIENEN SITIOS AVISAN
CONTENIDOS ACCEDES

CORRELACIONES

SATISFACCIÓN TIEMPO LIBRE

Controlando por edad, sexo y colegio, se encontró que todos estos aspectos están negativamente relacionados a niveles muy alto, salvo aquellos que tienen softwares.

.05^{***}

**EDAD QUE PUEDES
TENER DISPOSITIVOS**

N.S

**DICEN APPS QUE PUEDES
UTILIZAR**

.046^{***}

**EDAD PUEDES USAR
REDES SOCIALES**

n.s

**CLAVE PARA DISPOSITIVOS
EN HOGAR**

.053^{***}

**SITUACIONES PUEDE
UTILIZAR TICS**

-.025^{**}

**TIENEN SITIOS AVISAN
CONTENIDOS ACCEDES**

CORRELACIONES

SATISFACCIÓN FAMILIA

Controlando por edad, sexo y colegio, se encontró que todos estos aspectos están negativamente relacionados a niveles muy alto, salvo aquellos que tienen softwares.

.08^{***}

EDAD QUE PUEDES
TENER DISPOSITIVOS

.048^{***}

DICEN APPS QUE PUEDES
UTILIZAR

.071^{***}

EDAD PUEDES USAR
REDES SOCIALES

.024^{**}

CLAVE PARA DISPOSITIVOS
EN HOGAR

.076^{***}

SITUACIONES PUEDE
UTILIZAR TICS

-.024^{**}

TIENEN SITIOS AVISAN
CONTENIDOS ACCEDES

“

EL CASTIGO ESTÁ NEGATIVAMENTE RELACIONADO

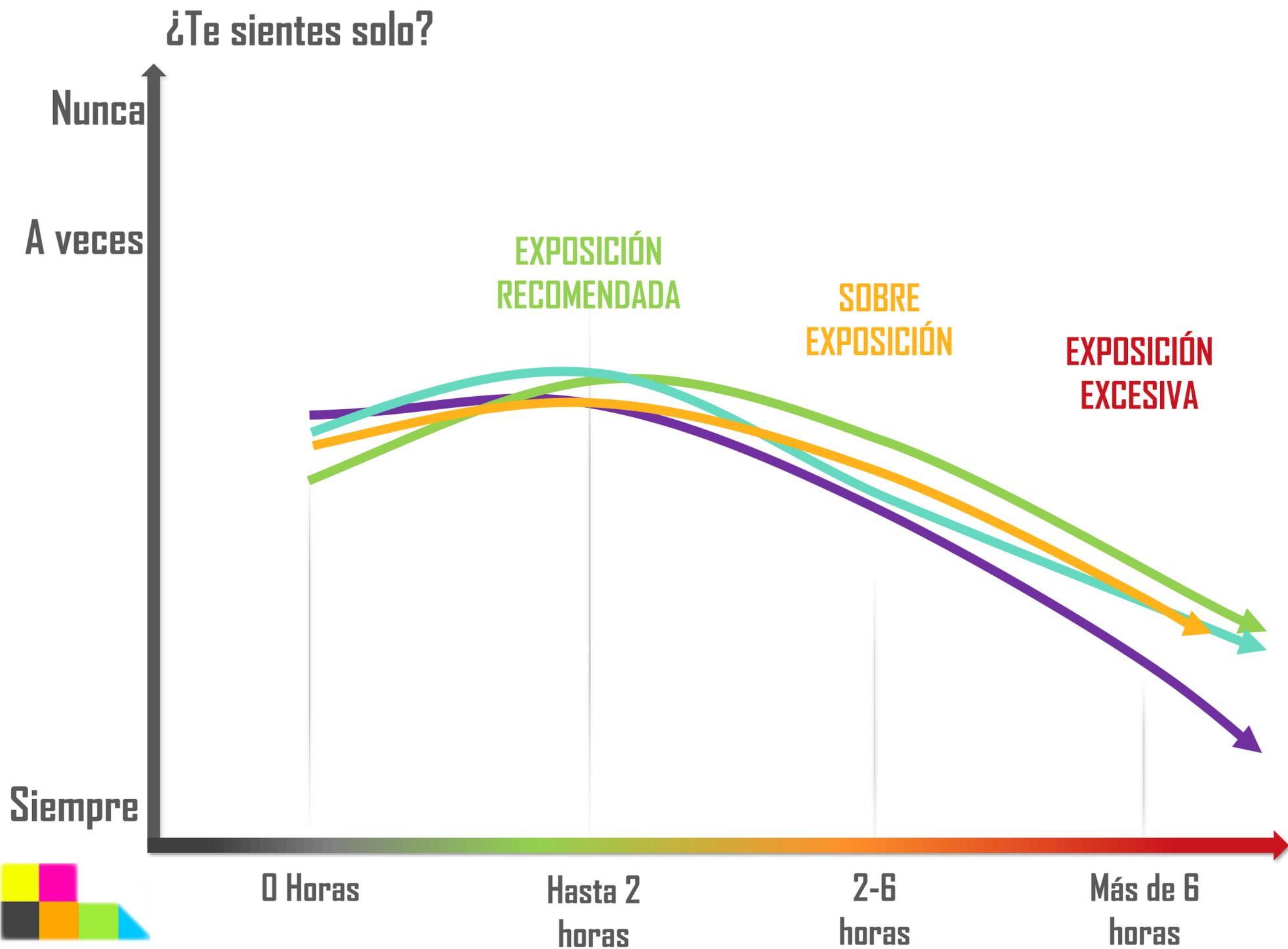
Frente a la pregunta de si tus padres te eliminan la tecnología a modo de castigo, tanto satisfacción frente a la vida como con tu familia están negativamente relacionados

”



.qué pasa con la socialización

Consecuencias en sensación de soledad



Se identificó una mínima mejora en la sensación de soledad con el uso recomendado de chats, navegar en internet.

Correlaciones

Fotografías = $-.065$

Chat = $-.064$

Navegar en PC = $-.058$

Navegar en móvil = $-.106$

2

SUGERENCIA

Se debe considerar dejar espacios libres de tecnología al socializar. Se debe especificar tiempos para que la familia no utilice tecnología. Ojalá agendar muchas actividades sin teléfono tanto para ustedes como para su familia, específicamente cuando se pueda descansar para conectarse con otros sin distracción

tercera idea: conversar

Planificador de palabras clave

Agregar ideas a su plan

Su producto o servicio

saber si estoy enamorado

Obtener ideas

Orientación ?

Chile

Todos los idiomas

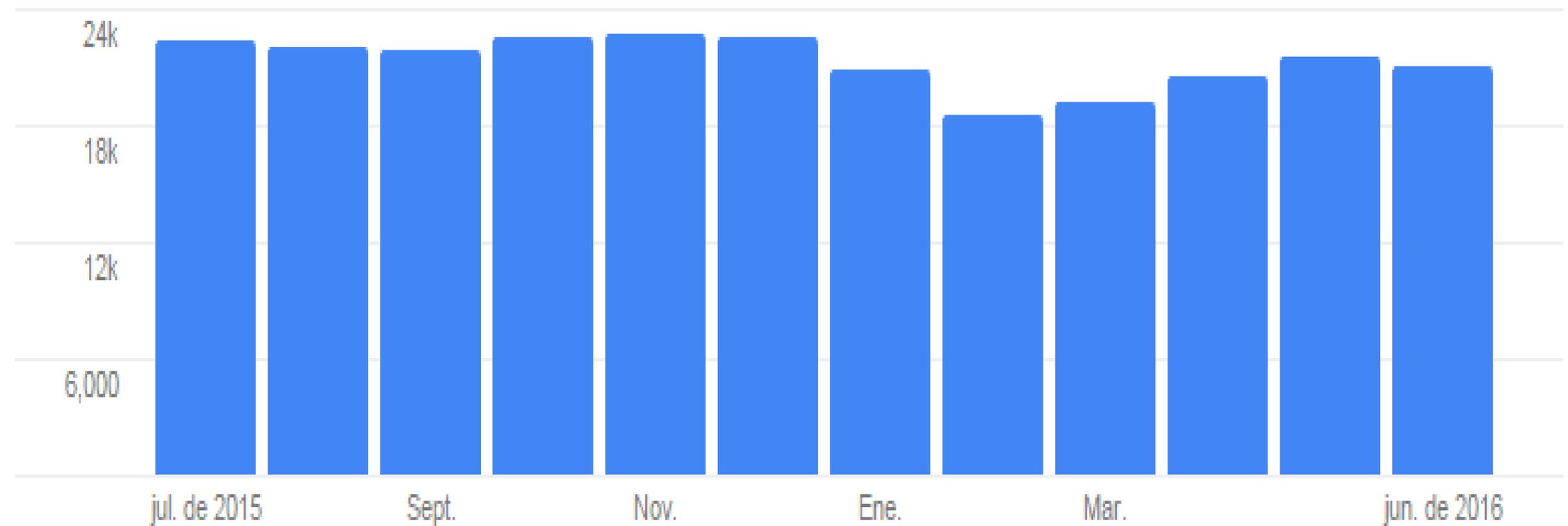
Google

Palabras clave negativas



Fluctuaciones del volumen de búsqueda

Promedio de búsquedas mensuales



Artículo Editar Discusión

Portada » Categorías » Computadoras y electrónica

Cómo hacer que tu PC sea muy rápida

Hay varias técnicas para hacer que tu computadora sea más rápida. Lee esto si tu computadora es lenta.

Página al azar

Escribe un artículo

Pasos

```
sidux@sidux:~$ ls -a -l
total 44
drwx----- 13 sidux sidux 480 2010-03-05 15:53 .
drwxr-xr-x 3 root root 60 2010-03-05 20:51 ..
-rw-r--r-- 1 sidux sidux 220 2010-03-05 20:51 .bash_logout
-rw-r--r-- 1 sidux sidux 3157 2010-03-05 20:51 .bashrc
drwxr-xr-x 2 sidux sidux 100 2010-03-05 15:53 .config
drwx----- 3 sidux sidux 60 2010-03-05 20:52 .dbus
-rw-r--r-- 1 sidux sidux 52 2010-03-05 20:52 .DCOPserver_sidux_0
lrwxrwxrwx 1 sidux sidux 32 2010-03-05 20:52 .DCOPserver_sidux_0 -> /home/sidux/.DCOPserver_sidux_0
drwxr-xr-x 2 sidux sidux 180 2010-03-05 20:52 Desktop
-rw-r--r-- 1 sidux sidux 22 2010-03-05 20:51 .dmarc
drwxr-xr-x 5 sidux sidux 160 2010-03-05 20:52 .fluxbox
drwxr-xr-x 2 sidux sidux 100 2010-03-05 20:52 .fontconfig
drwx----- 2 sidux sidux 120 2010-03-05 20:52 .gnupg
-rw-r--r-- 1 sidux sidux 0 2010-03-05 20:52 .hushlogin
-rw----- 1 sidux sidux 187 2010-03-05 20:52 .ICEauthority
drwxr-xr-x 4 sidux sidux 140 2010-03-05 20:52 .kde
drwx----- 3 sidux sidux 60 2010-03-05 20:52 .local
drwxr-xr-x 2 sidux sidux 100 2010-03-05 16:45 .mc
drwx----- 4 sidux sidux 80 2010-03-05 15:53 .mozilla
```

RENTING IS MAYHEM

Add Renters to an Allstate Auto Policy for
AS LOW AS \$4 A MONTH.

Allstate RENTERS [LEARN MORE](#)

Artículos relacionados



Pasos

2 Elimina la basura. Ve a Panel de Control > Agregar y Quitar Programas y eliminas las aplicaciones/programas que no uses o no necesites.

3 Ejecutar la Utilidad de Liberar Espacio en Disco es una gran forma de acelerar la computadora. Ve a Mi Computadora, haz clic derecho en el disco que quieras limpiar, y ve a Propiedades. Haz clic en el botón que dice "Liberar Espacio" el cual está a lado de la gráfica demostrando el uso del disco.

4 Desfragmenta tus discos. Ve a Inicio > Todos los Programas > Accesorios > Herramientas del Sistema y haz clic en Desfragmentador de Disco.

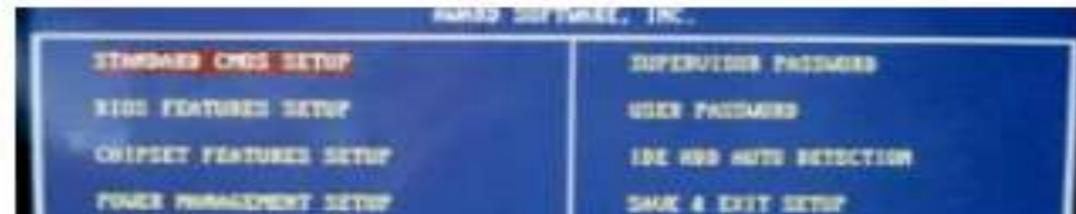
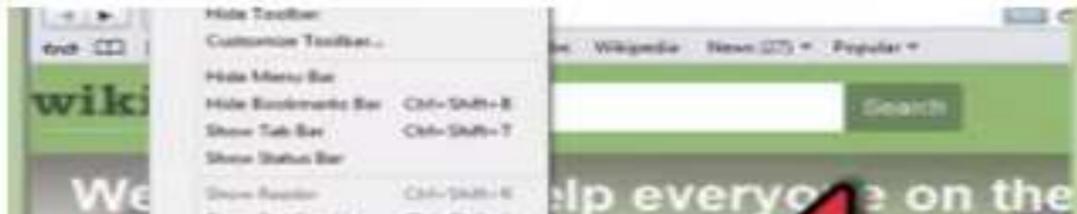
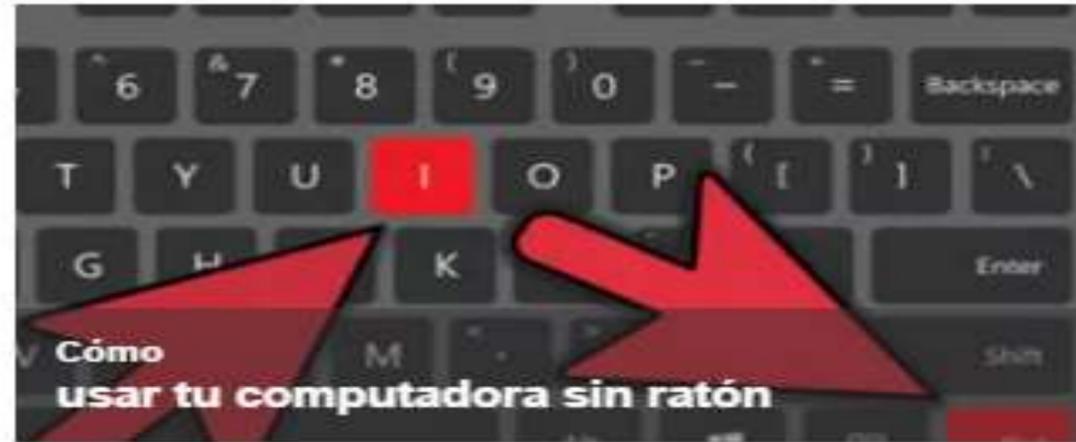
5 Limpiar tu carpeta de Prefetch también te puede ayudar. Ve a C:\Windows\Prefetch, y limpia todos los archivos y carpetas dentro, y reinicia la máquina. Haz esto mensualmente. No borres las carpetas, sólo los archivos dentro.



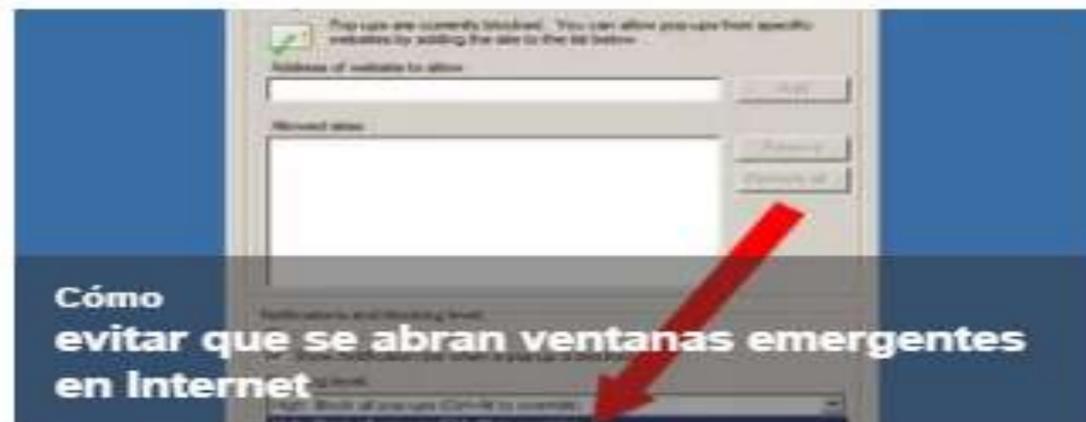
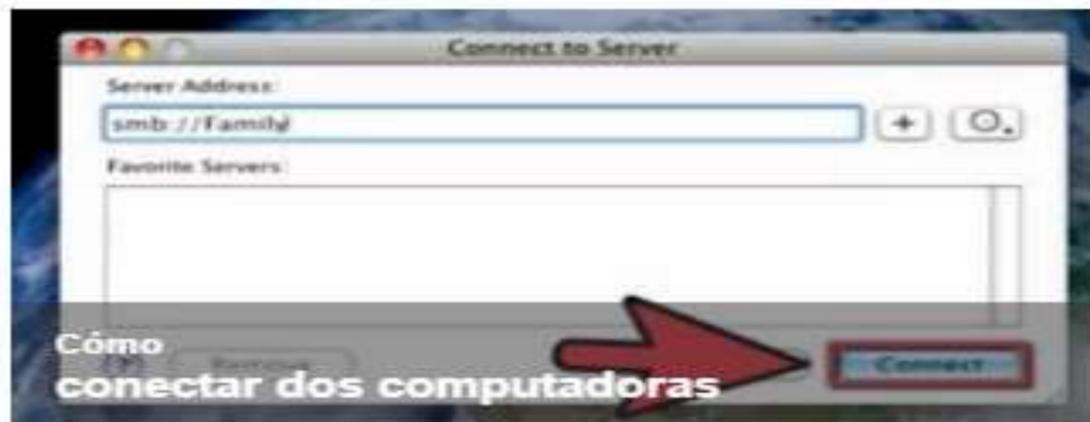
6 Aumenta el tamaño de tu archivo de página yendo a Panel de Control > Sistema > Avanzado > Ajustes. Asegúrate de hacer clic en el botón de ajustes en la pestaña de

"Desempeño". Después haz clic en Avanzado, luego en Cambiar. Aumenta tu archivo de

wikiHows relacionados



wikiHows relacionados



Acerca del artículo

Categorías: Computadoras y electrónica

Otros idiomas:

English: Make Your PC Very Fast, Português: Acelerar o PC, Italiano: Rendere Molto Veloce il tuo PC, Русский: эффективно ускорить работу компьютера, Deutsch: Deinen PC sehr schnell machen

[Discusión](#)
[Imprimir](#)
[Email](#)
[Editar](#)
[Agradecer a los autores](#)

Esta página se ha visitado 1488 veces.

¿Te ha ayudado este artículo?

Si

No

Cómo saber si se está enamorado

3 partes: [■ Analizar tus sentimientos](#) [■ Observar tu comportamiento](#) [■ Conocer las señales biológicas](#)

Si te preguntas si estás enamorado o no, hay muchas formas de determinarlo. Los procesos biológicos relacionados con el amor causan efectos secundarios físicos y cambios sutiles en tu comportamiento. Prestarle mucha atención a tu persona y a la forma en la que interactúas con tu pareja puede ayudarte a determinar si estás enamorado.

Parte 1

Analizar tus sentimientos



[Página al azar](#)

[Escribe un artículo](#)



Master's in Media Studies



Shape the Future of Media at BU. Get Started.



Artículos relacionados



Analizar tus sentimientos

3 Pregúntate si tienes en mente a tu pareja cuando tomas decisiones. Cuando las personas están enamoradas, es más probable que basen sus decisiones en su pareja. Esto no solo aplica a las decisiones importantes, como aceptar un trabajo o mudarse a otra ciudad. Incluso podrías basar las decisiones pequeñas en los gustos de tu pareja.

- Cuando estás enamorado, incluso las prioridades diarias harán que pienses en tu pareja. Por ejemplo, cuando te vistes en la mañana, podrías elegir un atuendo que consideras que a ella le gustaría.^[6]
- Notarás que estás dispuesto a experimentar cosas nuevas basándote en los intereses de tu pareja. Por ejemplo, de un momento a otro podrías querer ir de excursión si a ella le gusta, incluso si no sueles salir mucho de casa. Podrías querer escuchar música y ver películas que no coincidan con tus gustos habituales, solo porque a ella le interesan.^[7]



Analizar tus sentimientos

4 Piensa en tu futuro. Si estás enamorado, lo sentirás a largo plazo. Cuando sueñes con tu propio futuro (como conseguir otro trabajo o mudarte a otra ciudad), es probable que incluyas a tu pareja de alguna forma en esos sueños.^{[8][9]}

- Si quieres tener hijos, ¿piensas en tenerlos con tu pareja? ¿Consideras que esta persona sería grandiosa como padre o madre? ¿Puedes imaginarte teniendo hijos con otra persona, o solo con tu pareja? ¿Han conversado sobre tener hijos o acerca del futuro? Si es así, podría ser amor.
- ¿Has pensado en envejecer al lado de tu pareja? ¿Te agrada la idea de envejecer junto a ella? ¿Te has imaginado momentos distantes, como su jubilación y su aniversario por los 50 años de casados?
- Cuando tomas decisiones importantes sobre tu propio futuro, ¿incluyes a tu pareja? ¿No puedes imaginarte el hecho de mudarte a otra ciudad o conseguir otro trabajo sin el apoyo o la presencia de tu pareja?



Observar tu comportamiento



5 **Ten en cuenta si te sientes feliz cuando estás cerca de tu pareja.** Si bien esto podría parecer evidente, muchas personas notan que en realidad no experimentan los momentos más felices cuando están cerca de su pareja. Si bien ella no debe ser lo único que te dé alegría, debes sentir emoción y un placer verdadero en su presencia. No todos los días deben ser totalmente emocionantes, pero debes tener ganas de ver a tu pareja y siempre observar que ambos se diviertan juntos. Incluso las cosas pequeñas (como ver televisión) pueden ser más placenteras en compañía de tu pareja.

- Esto no significa que debes estar maravillosamente feliz cada segundo que pases con ella. Esta expectativa es poco realista; las relaciones requieren esfuerzo, incluso entre las personas altamente compatibles, y a veces ocurren conflictos y desacuerdos. Sin embargo, las investigaciones sugieren que la proporción de experiencias positivas y negativas en las relaciones exitosas es de aproximadamente 20:1.^[20] Básicamente, cuando estés junto a tu pareja, debes sentir felicidad con mayor frecuencia.
- Sentirte constantemente infeliz o angustiado cerca de tu pareja es una señal de una



- 1 Supervisa tu respuesta mental.** Cuando empiezas a enamorarte, tu cerebro segrega tres químicos: la feniletilamina, la dopamina y la oxitocina. Estos químicos tienen un gran efecto en tu comportamiento emocional.^{[22][23]} La dopamina, en particular, está relacionada con las vías de "recompensa" de tu cerebro, lo que significa que estar "enamorado" es algo que tu cerebro disfruta y quiere experimentar con más frecuencia.^[24]

wikiHows relacionados



Cómo saber si le gustas a una chica



Cómo excitar a tu novio



Cómo saber si un chico quiere más que una amistad



Cómo enamorar a un chico



Cómo hacer que un chico siempre quiera hablar contigo



Cómo saber si un hombre te ama



wikiHows relacionados



Cómo saber si un chico quiere más que una amistad



Cómo enamorar a un chico



Cómo hacer que un chico siempre quiera hablar contigo



Cómo saber si un hombre te ama



Cómo tener una buena relación de pareja



Cómo hacer una carta de amor



Cómo hacer que una chica te extrañe



Cómo averiguar si él está jugando contigo

wikiHows relacionados



Acerca del artículo

Categorías: Amor y romance

Otros idiomas:

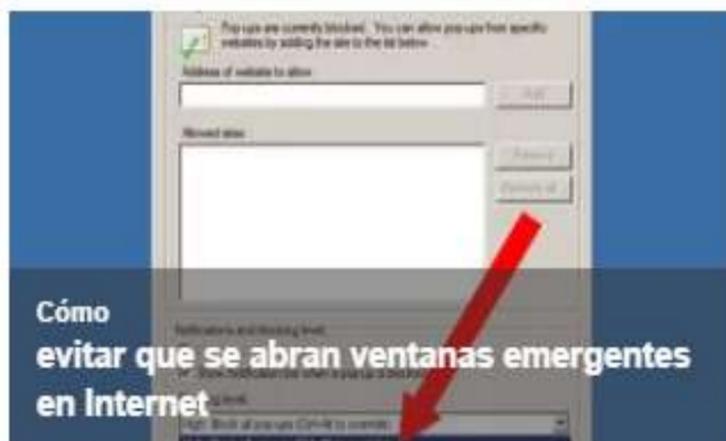
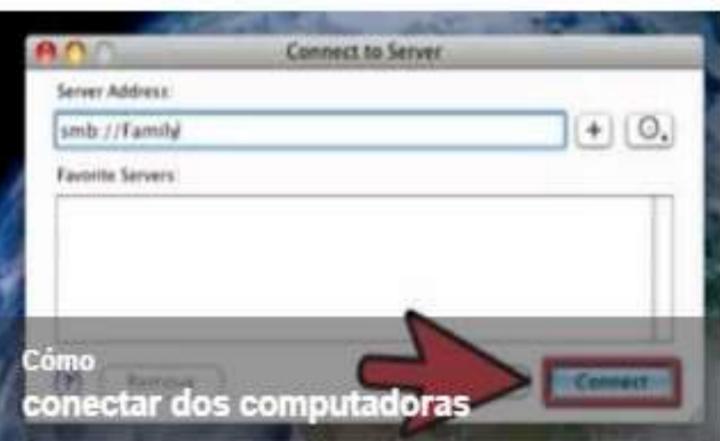
English: Tell if You Are in Love, Português: Saber se Você Está Apaixonado, Italiano: Capire se Ti Sei Innamorato di Qualcuno, Français: savoir si c'est de l'amour, Русский: узнать, любовь ли это, Deutsch: Herausfinden ob du verliebt bist, Nederlands: Er achter komen of je verliefd bent, 中文: 辨别你是否陷入了爱河, Čeština: Jak poznat, zda jste zamilovani, Tiếng Việt: Biết nếu Bạn đang yêu, العربية: معرفة إذا كنت واقعًا في الحب أم لا, ไทย: รู้ว่าคุณกำลังมีความรักอยู่หรือเปล่า, 한국어: 사랑에 빠졌는지 확인하는 방법

[Discusión](#) [Imprimir](#) [Email](#) [Editar](#) [Agradecer a los autores](#)

Esta página se ha visitado 245 390 veces.

¿Te ha ayudado este artículo?

wikiHows relacionados



Acerca del artículo

Categorías: Computadoras y electrónica

Otros idiomas:

English: Make Your PC Very Fast, Português: Acelerar o PC, Italiano: Rendere Molto Veloce il tuo PC, Русский: эффективно ускорить работу компьютера, Deutsch: Deinen PC sehr schnell machen

[Discusión](#)
[Imprimir](#)
[Email](#)
[Editar](#)
[Agradecer a los autores](#)

Esta página se ha visitado 1488 veces.

¿Te ha ayudado este artículo?

wikiHows relacionados



Acerca del artículo

Categorías: Amor y romance

Otros idiomas:

English: Tell if You Are in Love, Português: Saber se Você Está Apaixonado, Italiano: Capire se Ti Sei Innamorato di Qualcuno, Français: savoir si c'est de l'amour, Русский: узнать, любовь ли это, Deutsch: Herausfinden ob du verliebt bist, Nederlands: Er achter komen of je verliefd bent, 中文: 辨别你是否陷入了爱河, Čeština: Jak poznat, zda jste zamilovani, Tiếng Việt: Biết nếu Bạn đang yêu, العربية: معرفة إذا كنت واقعًا في الحب أم لا, ไทย: รู้ว่าคุณกำลังมีความรักอยู่หรือเปล่า, 한국어: 사랑에 빠졌는지 확인하는 방법

[Discusión](#)
[Imprimir](#)
[Email](#)
[Editar](#)
[Agradecer a los autores](#)

Esta página se ha visitado 245 390 veces.

¿Te ha ayudado este artículo?



HOY LAS PERSONAS

ESTÁN GOOGLEANDO

Y NO CONVERSANDO



GOOGLE NO PUEDE DAR EL SENTIDO COMÚN

**Y HAY PREGUNTAS QUE NO DEBERÍA
RESPONDER...**

**PORQUE JUSTAMENTE EN EL ESFUERZO QUE
PONEMOS DETRÁS ESTÁ LA RESPUESTA**

Para niños pequeños, los riesgos del uso de smartphones son aún más grandes. Un estudio de la University of Toronto encontró que por cada media hora de tiempo de exposición a pantallas, los menores de tres años aumentaban el riesgo de retraso en el hablar en un 49%. Crecer en casas con *heavy smartphone use* puede también retrasar el desarrollo emocional.

Dr. Jenny Radesky de Boston, explica que cuando los niños aprenden el lenguaje, aprenden sobre sus propias emociones y cómo regularlas. Ellos aprenden cómo tener una conversación mirando a los adultos, especialmente al leer las expresiones faciales. Y si ello no sucede, los niños pierden un aspecto relevante en su desarrollo

3

SUGERENCIA

El ejemplo es la mejor educación. El teléfono nunca debe interponerse en el saludo entre un padre cuando llega del trabajo y el niño que espera en la casa

.cuarta idea: let it be

Howard Gardner





The App Generation

HOW TODAY'S YOUTH NAVIGATE IDENTITY, INTIMACY,
AND IMAGINATION IN A DIGITAL WORLD

¿CUÁNTOS DE USTEDES SE HAN PERDIDO EN UNA CALLE?

¿CUÁNTOS DE USTEDES SE FUERON DE UNA FIESTA PORQUE ESTABA MALA?

GENERACION NO TOMA RIESGOS

Y SI LOS PADRES SON SU AGENDA...



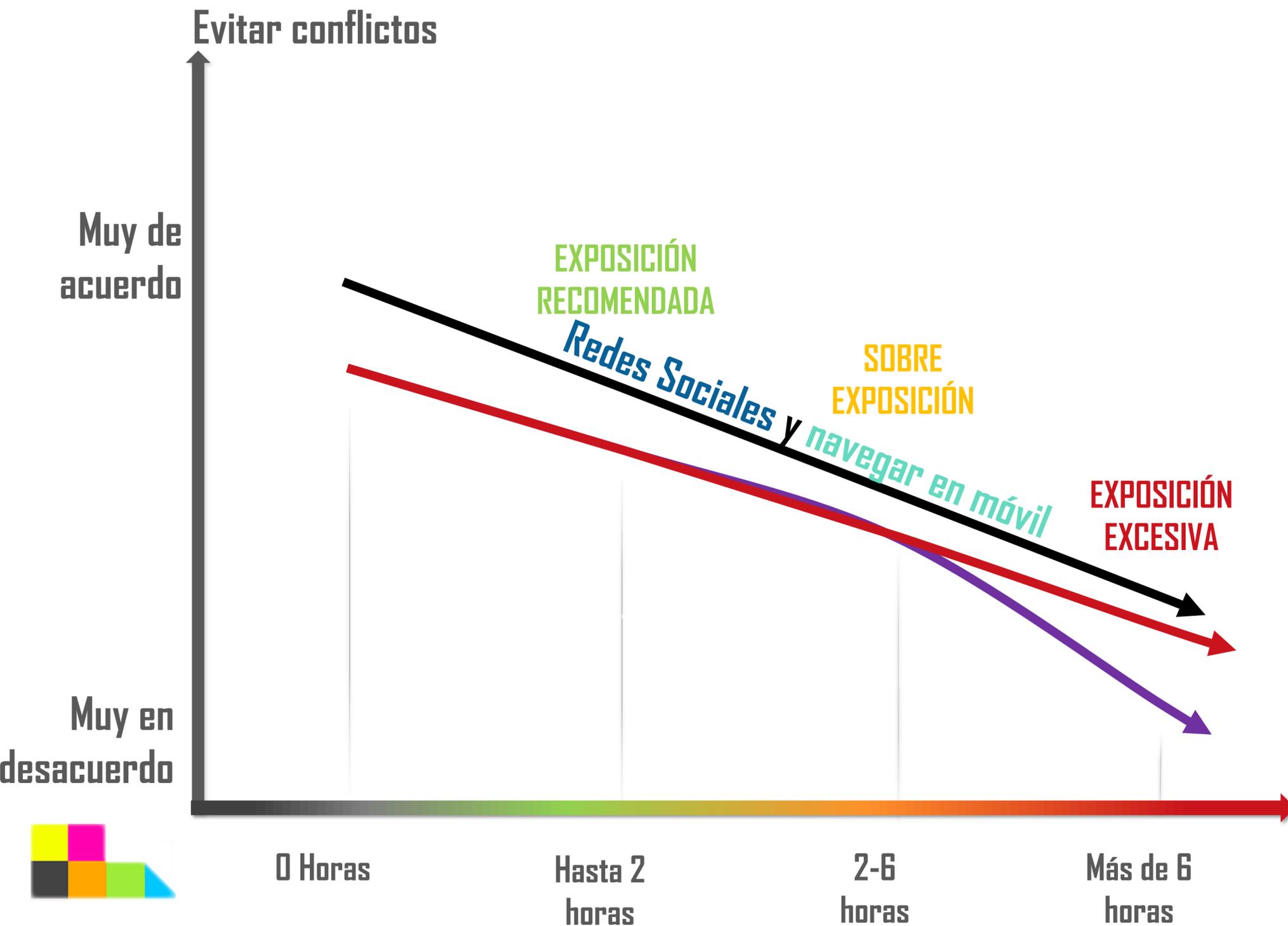
AGUDIZAN EL PROBLEMA

DEJEN QUE SUS HIJOS SE CAIGAN...

LOS PORRAZOS AHORA DUELEN MENOS

.quinta idea: problemas asociados

Consecuencias en relaciones sociales



La exposición redes sociales y actividades como el compartir fotografías, o ver videos resultó impactar negativamente en el desarrollo de habilidades sociales como el ser capaz de evitar conflictos.

Correlaciones

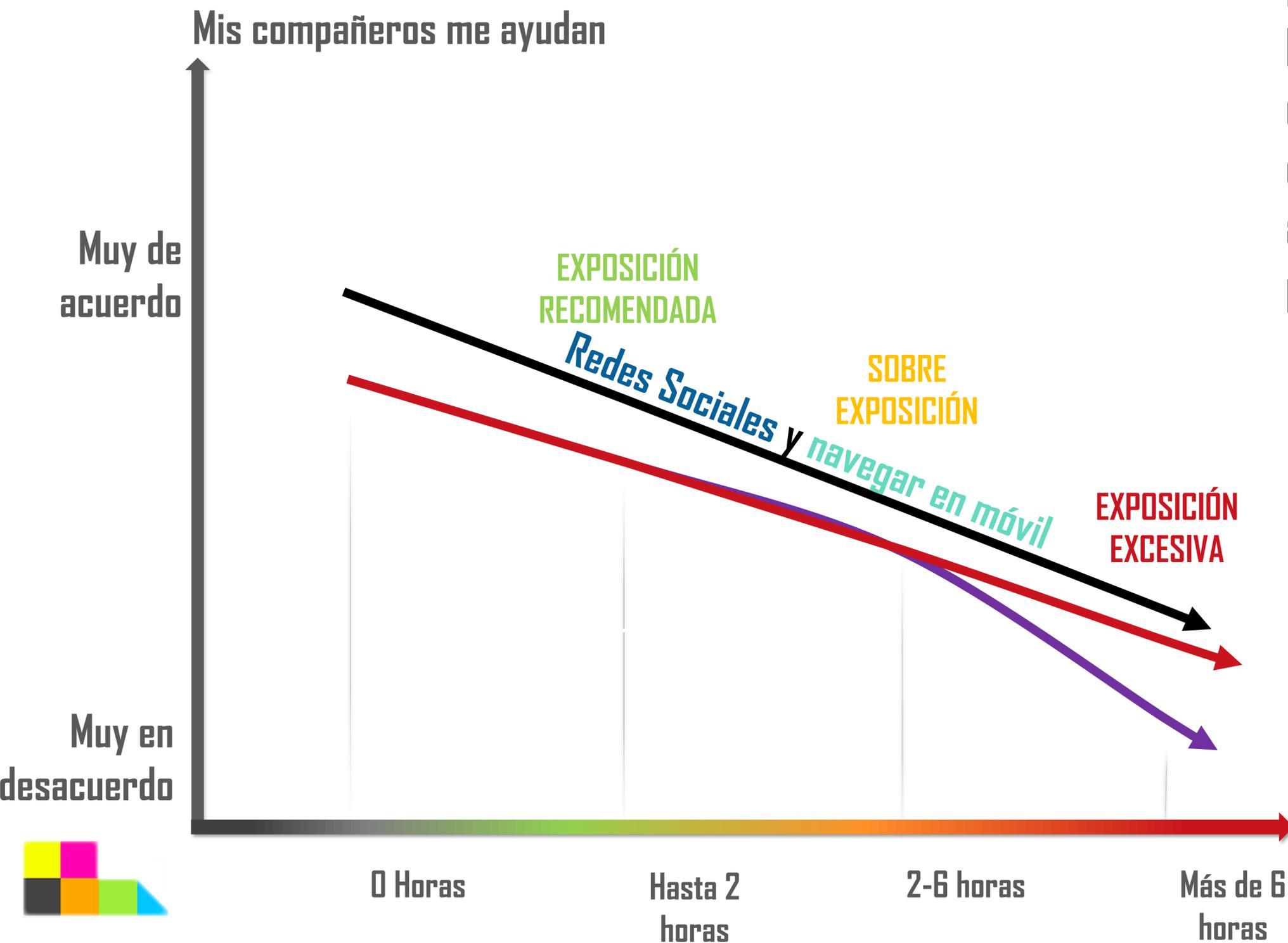
RRSS= -.130

Fotografías= -.112

Navegar en móvil = -.155

Ver videos= -.083

Consecuencias en relaciones sociales



De forma similar a lo sucedido con la habilidad para evitar conflictos, la exposición a distintas plataformas digitales también se vio asociado con aspectos como la integración con los pares.

Correlaciones

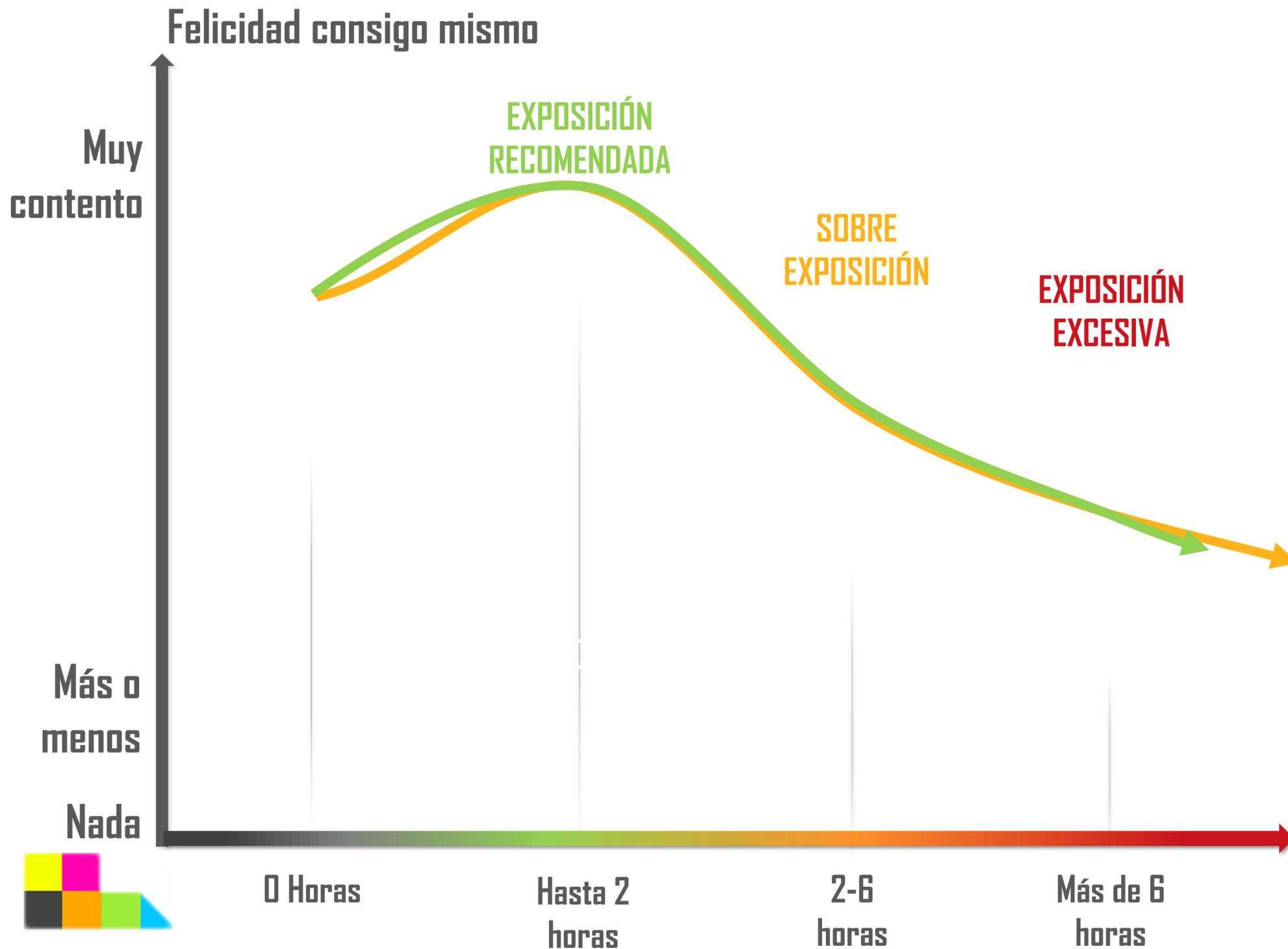
RRSS= -.130

Fotografías= -.112

Navegar en móvil = -.155

Ver videos= -.083

Consecuencias en autoestima



Nuevamente, el chatear y navegar en el PC en rangos recomendados de tiempo demostró estar asociado con mayores grados de autoestima.

Correlaciones

Navegar en PC = $-.064$

Chat = $-.146$

4

SUGERENCIA

Nunca la imagen debería ser más relevante que su identidad, y al compartir una imagen, siempre deben pensar que van a ser vistos por alguien más.

5

PROBLEMAS

1

PROMEDIO

2

HABILIDADES SOCIALES

3

AUTOESTIMA

4

PERDEMOS VALOR

5

SOLEDAD

5

TIPS

1

No destruyan mundo propio

2

No respondan con texto: se conversa

3

Revisan los niños no deberían sentir que
están en tierra de nadie

4

LAS REGLAS SE PONEN ANTES

5

NO NEGOCIEN CON TECNOLOGIA

PRESENTACIÓN

ADICCIÓN DIGITAL: LA NUEVA COCAÍNA

PUERTO VARÁS

DANIEL HALPERN



High Mobility Multipurpose Wheeled Vehicle (Humvee) en Afganistán



High Mobility Multipurpose Wheeled Vehicle (Humvee) en llamas



First Lieutenant Sam Brown en West Point



First Lieutenant Sam Brown después del accidente del Humvee



First Lieutenant Sam Brown se casa con la enfermera



First Lieutenant Sam Brown forma una familia



¿Qué es lo impresionante en esta historia?

Los analgésicos narcóticos son de los pocos medicamentos que proporcionan alivio al dolor diario. Estos opiáceos narcóticos tienen un efecto **analgésico** que estimula la liberación de **endorfinas**, amortiguando el dolor, pero son altamente **adictivos**.

Por eso su médico le sugirió un tratamiento experimental para ayudar a Sam a aliviar su dolor, un videojuego llamado **SnowWorld**.

VIRTUAL- REALITY THERAPY

Patients can get relief from pain or overcome their phobias by immersing themselves in computer-generated worlds BY HUNTER G. HOFFMAN

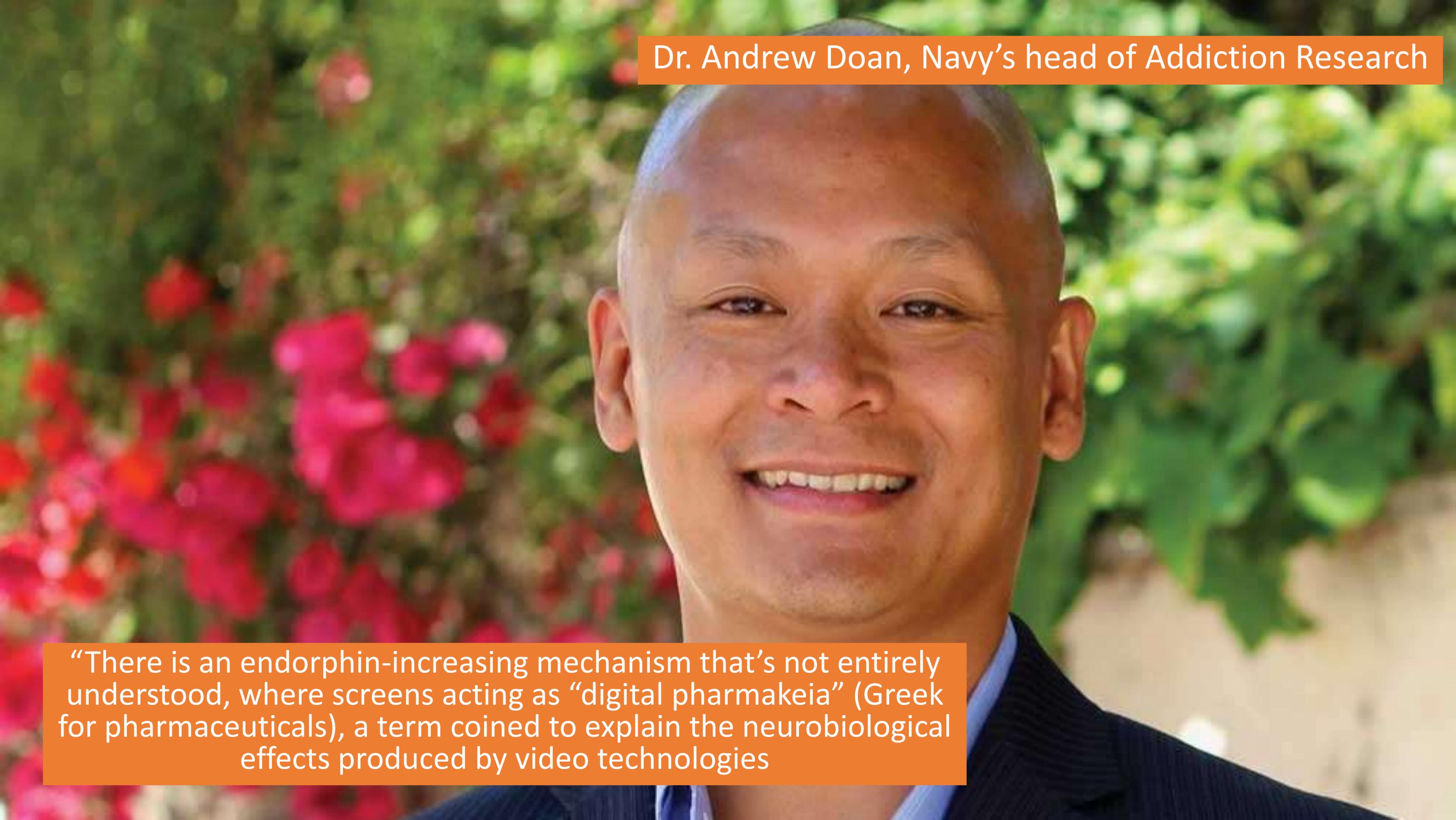


David Patterson y Hunter Hoffman, dos psicólogos de la Universidad de Washington, trabajaron en métodos de manejo del dolor no opioides para ayudar a las víctimas de quemaduras en el Harbor View Burn Center en Seattle. Descubrieron que cuando los pacientes estaban inmersos en un juego de realidad virtual, su sensación de dolor disminuía enormemente.

En 2011 utilizaron SnowWorld y concluyeron que para los soldados con el dolor más severo, el video juego funcionaba mejor que la morfina. Los investigadores atribuyeron este cambio a la "distracción cognitiva".

"I was for sure feeling less pain than I was with the morphine.
I think it definitely could have been an increase in my
dopamine or endorphins."



A portrait of Dr. Andrew Doan, a man with a shaved head, smiling. He is wearing a dark blue suit jacket over a light blue shirt. The background is a blurred outdoor setting with green foliage and pink flowers.

Dr. Andrew Doan, Navy's head of Addiction Research

“There is an endorphin-increasing mechanism that’s not entirely understood, where screens acting as “digital pharmakeia” (Greek for pharmaceuticals), a term coined to explain the neurobiological effects produced by video technologies

**UN VIDEO JUEGO
PUEDE SER MÁS
POTENTE QUE LA
MORFINA**

Si bien este es un avance fenomenal en la medicina para el tratamiento del dolor y para las víctimas de quemaduras, surge la pregunta:

¿Qué efecto tiene esta droga digital -más poderosa que la morfina- en el cerebro y el sistema nervioso de niños de siete años? Y si las pantallas estimulantes son de hecho más poderosas que la morfina, ¿pueden ser tan adictivas?

A portrait of Dr. Peter Whybrow, a middle-aged man with a white beard and balding head, wearing a dark suit, white shirt, and a green and red striped tie. He is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is dark and out of focus.

Dr. Peter Whybrow, Director de Neurociencia en UCLA

Llama a las pantallas “electronic cocaine”; China identificó Internet Addiction Disorder (IAD) como su crisis de salud número uno, con más de 20 millones de adolescentes adictos a Internet, mientras que Corea del Sur ha abierto más de 400 centros de rehabilitación



OPEN LETTER FROM JANA PARTNERS AND CALSTRS TO APPLE INC.

January 6, 2018

Board of Directors

Apple Inc.

1 Infinite Loop

Cupertino, California 95014

Ladies & Gentlemen,

JANA Partners LLC and the California State Teachers' Retirement System ("we" or "us") collectively own approximately \$2 billion in value of shares of Apple Inc. ("Apple" or "you"). As shareholders, we recognize your unique role in the history of innovation and the fact that Apple is one of the most valuable brand names in the world. In partnership with experts including Dr. Michael Rich, founding director of the Center on Media and Child Health at Boston Children's Hospital/Harvard Medical School Teaching

PARTNERS

JANA Partners LLC

JANA Partners is an investment manager specializing in event-driven investing founded in 2001 by Barry Rosenstein. JANA typically applies a fundamental value analysis discipline to identify companies that have one or more specific catalysts to unlock value. In certain cases, JANA can be the instrument for value creation by becoming an actively engaged shareholder.

The California State Teachers' Retirement System

January 6, 2018

Board of Directors
Apple Inc.
1 Infinite Loop
Cupertino, California 95014

Ladies & Gentlemen,

JANA Partners LLC and the California State Teachers' Retirement System ("we" or "us") collectively own approximately \$2 billion in value of shares of Apple Inc. ("Apple" or "you"). As shareholders, we recognize your unique role in the history of innovation and the fact that Apple is one of the most valuable brand names in the world. In partnership with experts including Dr. Michael Rich, founding director of the Center on Media and Child Health at Boston Children's Hospital/Harvard Medical School Teaching Hospital and Associate Professor of Pediatrics at Harvard Medical School, and Professor Jean M. Twenge, psychologist at San Diego State University and author of the book *iGen*, we have reviewed the evidence and we believe there is a clear need for Apple to offer parents more choices and tools to help them ensure that young consumers are using your products in an optimal manner. By doing so, we believe Apple would once again be playing a pioneering role, this time by setting an example about the obligations of technology companies to their youngest customers. As a company that prides itself on values like inclusiveness, quality education, environmental protection, and supplier responsibility, Apple would also once again be showcasing the innovative spirit that made you the most valuable public company in the world. In fact, we believe that addressing this issue now will enhance long-term value for all shareholders, by creating more choices and options for your customers today and helping to protect the next generation of leaders, innovators, and customers tomorrow.

More than 10 years after the iPhone's release, it is a cliché to point out the ubiquity of Apple's devices among children and teenagers, as well as the attendant growth in social media use by this group. What is less well known is that there is a growing body of evidence that, for at least some of the most frequent young users, this may be having unintentional negative consequences:

- A study conducted recently by the Center on Media and Child Health and the University of Alberta found that 67% of the over 2,300 teachers surveyed observed that the number of students who are negatively distracted by digital technologies in the classroom is

JANA Partners is an investment manager specializing in event-driven investing founded in 2001 by Barry Rosenstein. JANA typically applies a fundamental value analysis discipline to identify companies that have one or more specific catalysts to unlock value. In certain cases, JANA can be the instrument for value creation by becoming an actively engaged shareholder.

The California State Teachers' Retirement System

The California State Teachers' Retirement System, with a portfolio valued at \$219.6 billion as of October 31, 2017, is the largest educator-only pension fund in the world. CalSTRS administers a hybrid retirement system, consisting of traditional defined benefit, cash balance and voluntary defined contribution plans. CalSTRS also provides disability and survivor benefits. CalSTRS serves California's more than 914,000 public school educators and their families from the state's 1,700 school districts, county offices of education and community college districts.

Dr. Michael Rich

Michael Rich, MD, MPH, is Associate Professor of Pediatrics at Harvard Medical School, Associate Professor of Social and Behavioral Sciences at the Harvard School of Public Health, and practices Adolescent Medicine at Boston

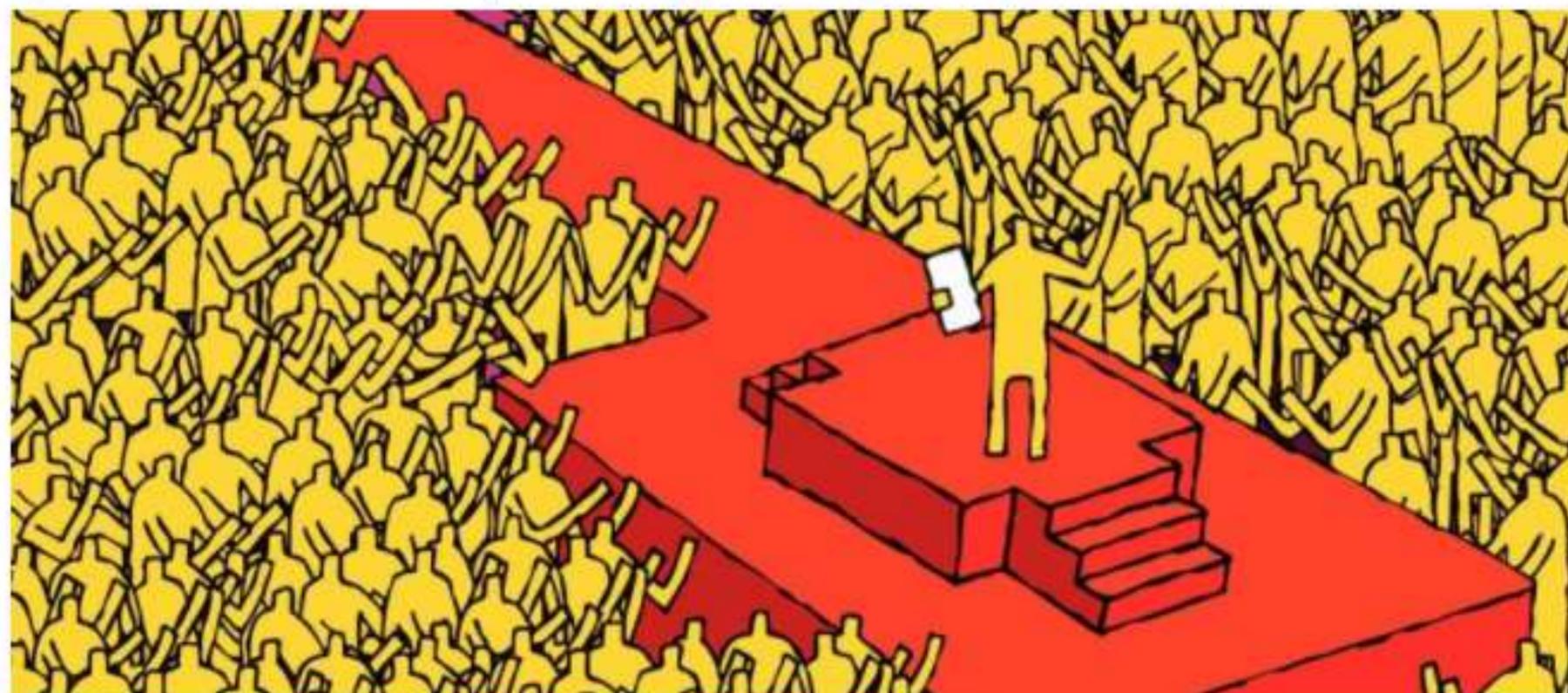
SOCIAL RESPONSIBILITY

Why an Activist Hedge Fund Cares Whether Apple's Devices Are Bad for Kids

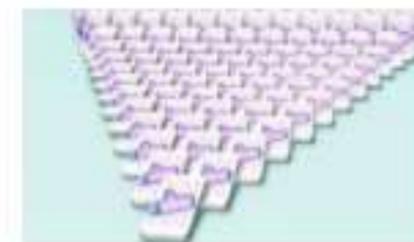
by Robert G. Eccles

JANUARY 16, 2018

SUMMARY SAVE SHARE COMMENT 0 TEXT SIZE PRINT \$8.95 BUY COPIES



WHAT TO READ NEXT



Facebook, BlackRock, and the Case for Purpose-Driven Companies



Chamath Palihapitiya, ex vice presidente para el crecimiento de usuarios de Facebook

Me siento terriblemente culpable por haber contribuido a desarrollar herramientas que están rompiendo el tejido de la sociedad. Recomiendo una larga pausa de las redes sociales... El círculo que creamos de feedback basado en el corto plazo y la dopamina nos está destruyendo ...





Sus comportamientos, ustedes no se dan cuenta, pero están siendo programados... No era intencional, pero ahora ustedes tienen que decidir cuánto van a resignar de su independencia intelectual... Puedo controlar mi decisión, que es que yo no uso esa mierda. Puedo controlar la decisión de mis hijos, que es que no tienen el permiso de usar esa mierda...pero ustedes...

Universidad de Standford, Diciembre 2017

Sean Parker, creador de Napster y primer presidente de Facebook



Explotamos una vulnerabilidad en la psicología humana al diseñar las plataformas, para que causaran conductas similares a la adicción... Lo entendíamos, conscientemente, y lo hicimos de todas maneras....Sólo Dios sabe lo que le está haciendo al cerebro de nuestros hijos....

El razonamiento que condujo a construir estas aplicaciones, siendo Facebook la primera, era cómo logramos consumir la mayor cantidad de tu tiempo y atención consciente que sea posible. Y eso significa que tenemos que darte algo así como un toquecito de dopamina cada tanto, porque alguien le dio 'me gusta' o comentó una foto o una publicación, y eso hará que aportes más contenido, y eso hará que recibas más 'me gusta o comentarios... es un circuito cerrado de retroalimentación de validación social".

A photograph of Dr. Steve Hyman, a man with glasses and a beard, sitting in a chair and resting his chin on his hand. He is wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt. The background is slightly blurred, showing what appears to be a formal setting with other people seated at tables.

¿Por qué el cerebro prefiere el opio al brócoli? ¿Por qué nuestros cerebros gravitan hacia ciertas sustancias o comportamientos más que otros?

Los invito a entender el viaje del adicto, porque el cómo una persona puede perseguir algo de forma tan compulsiva y autodestructiva, ya sea crack o tecnología, requiere de una exploración de conceptos fundamentales a lo largo del camino...

Dr. Steve Hyman, Ex director del National Institute of Mental Health

1

DOPAMINA

2

MIELINA

3

EL PARQUE DE
LAS RATAS

DOPAMINA

- El cuerpo humano es un organismo que **interpreta** los estímulos del exterior, los procesa y genera una respuesta.
- Esta interpretación que hace el cuerpo humano se genera en el sistema nervioso y luego se extiende al resto del cuerpo como reacción fisiológica.
- “No lloro y después estoy triste; estoy triste (sentimiento) y después lloro (respuesta fisiológica: lágrimas, enrojecimiento de la piel, expresión facial, etc.)”

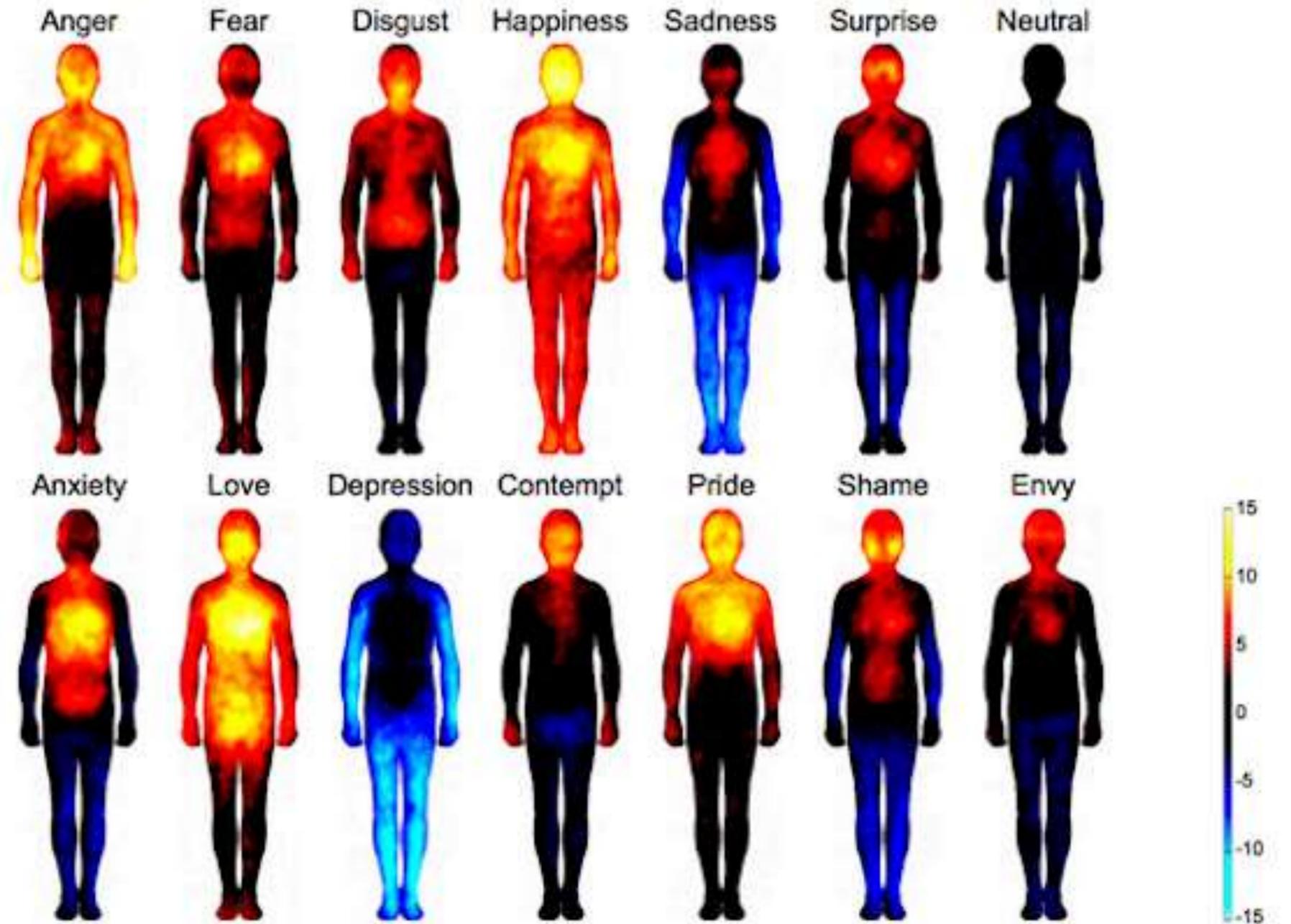


Fig. 2. Bodily topography of basic (Upper) and nonbasic (Lower) emotions associated with words. The body maps show regions whose activation increased (warm colors) or decreased (cool colors) when feeling each emotion. ($P < 0.05$ FDR corrected; $t > 1.94$). The colorbar indicates the t-statistic range.

QUÍMICA BÁSICA DEL CEREBRO



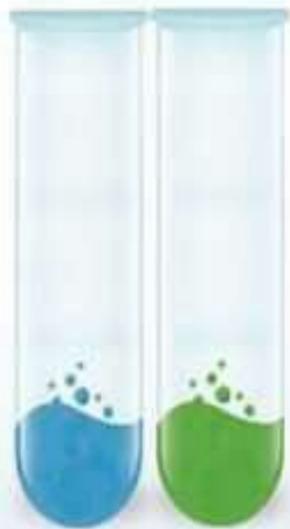
Esquizofrenia



Ansiedad



Felicidad



Depresión



Amor



¿Listos para pelear?

Oxitocina

Noradrenalina

Adrenalina

Dopamina

Serotonina

El sistema nervioso es una gran red cuyo centro de operaciones es el cerebro y su unidad básica la neurona, y el lenguaje en el que se comunican los elementos de esta red son los neurotransmisores.

Estos neurotransmisores transmiten la información de una neurona a otra, son mensajeros químicos.

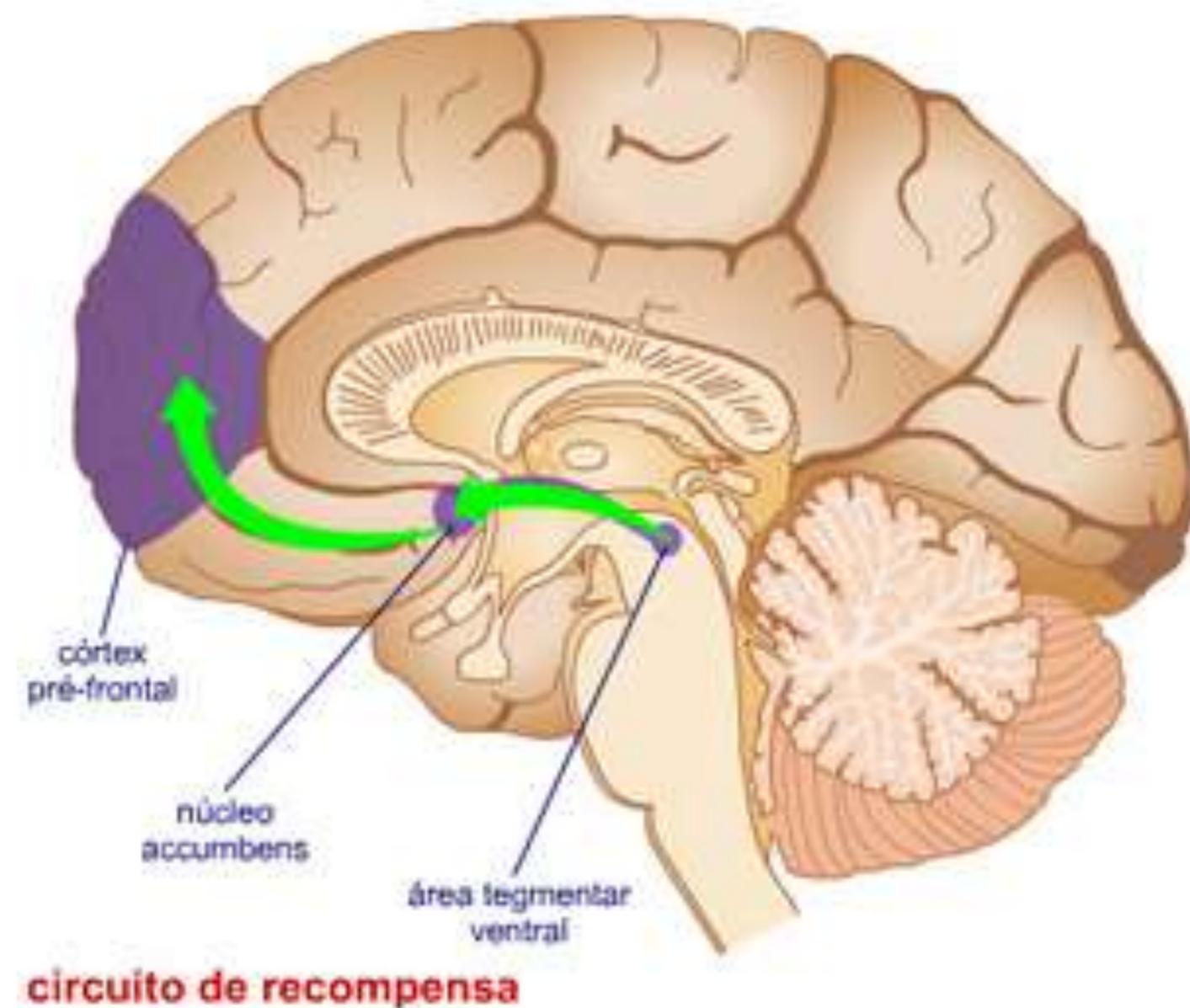
La mayor o menor presencia de estos neurotransmisores altera la forma en que vemos y entendemos la realidad.

¿Cómo ve la realidad un deprimido versus una persona sana? ¿Cómo la ve un adicto?

De estos neurotransmisores la dopamina es protagonista de las transformaciones que sufre un adicto. Un exceso de dopamina "dopa" a la persona, cuando consigue un éxito, cuando obtiene algo que deseaba mucho, ese furor de estar en las nubes, ese es un golpe de la dopamina en cómo vemos la realidad.

Cuando algo nos da placer surge la necesidad por obtenerlo otra vez, y otra vez, y otra vez... Es el inicio de la adicción, el cerebro y el cuerpo en busca del siguiente "golpe" de dopamina.

Esto que nos causa placer puede ser tanto un objeto físico como un "me gusta", o un nuevo seguidor: mecanismos de recompensa externos.

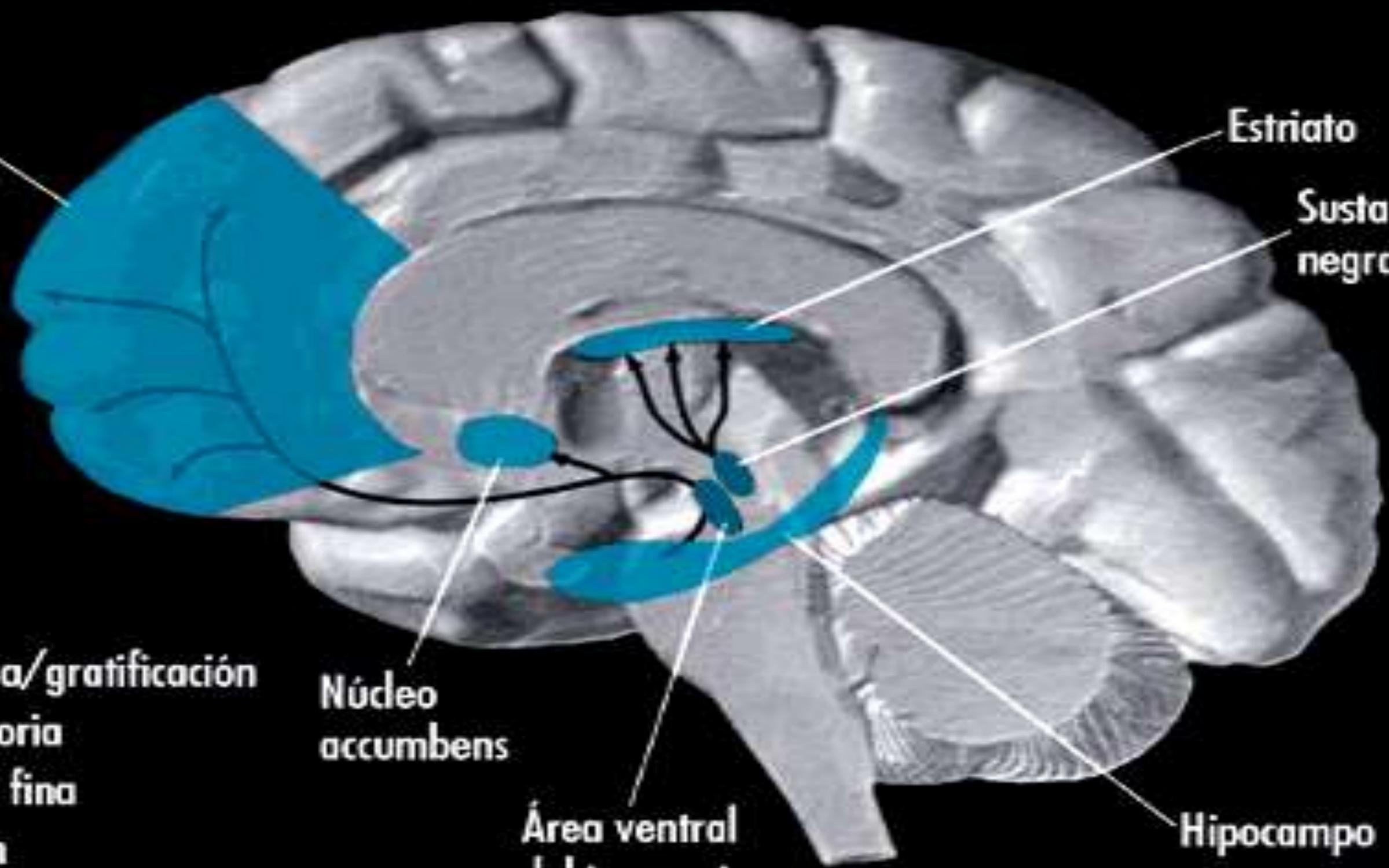


Vías de acción de la dopamina

Corteza frontal

Estriato

Sustancia negra



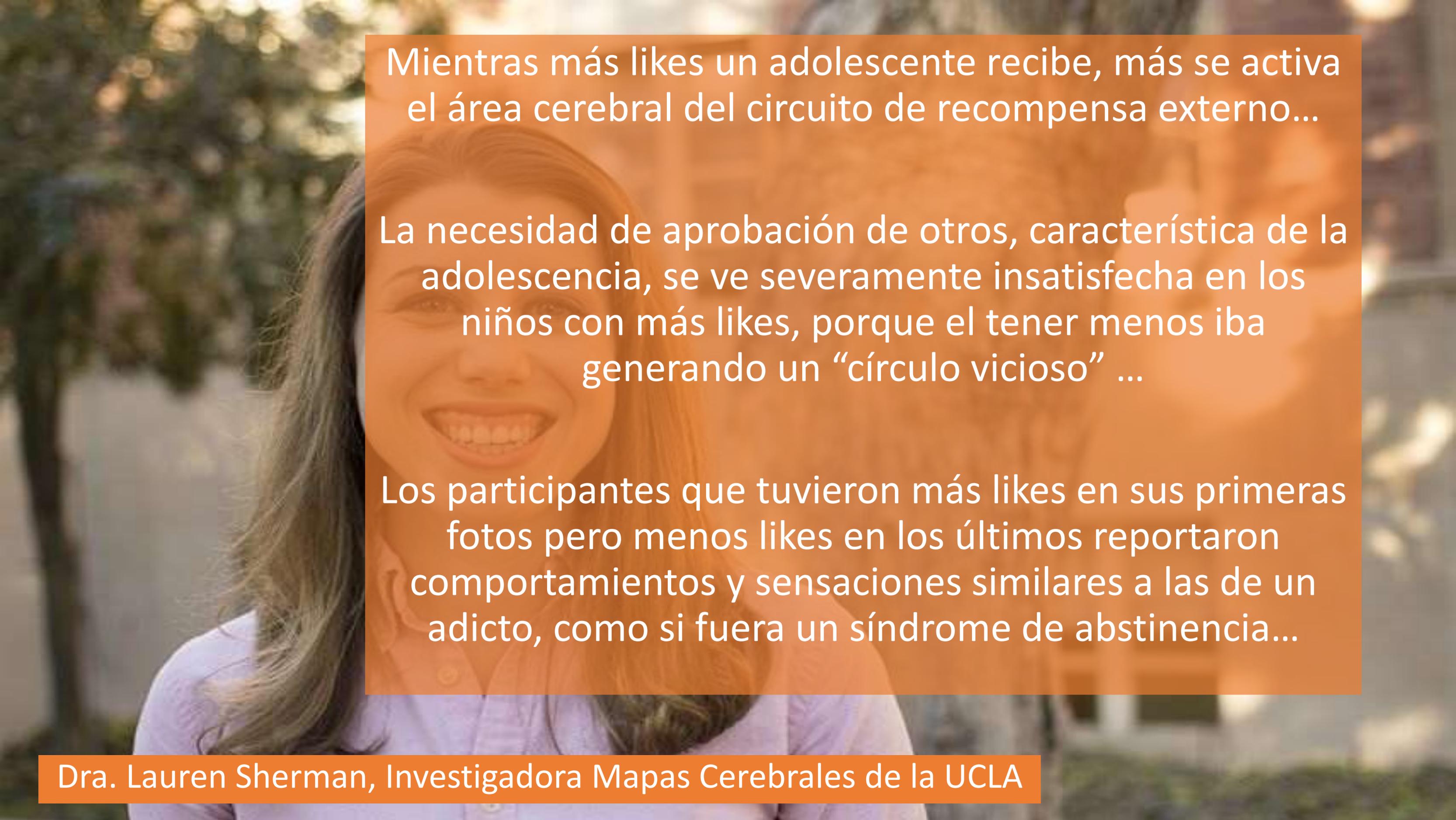
Funciones:

- recompensa/gratificación
- placer, euforia
- motricidad fina
- compulsión
- perseverancia

Núcleo accumbens

Área ventral del tegmento

Hipocampo

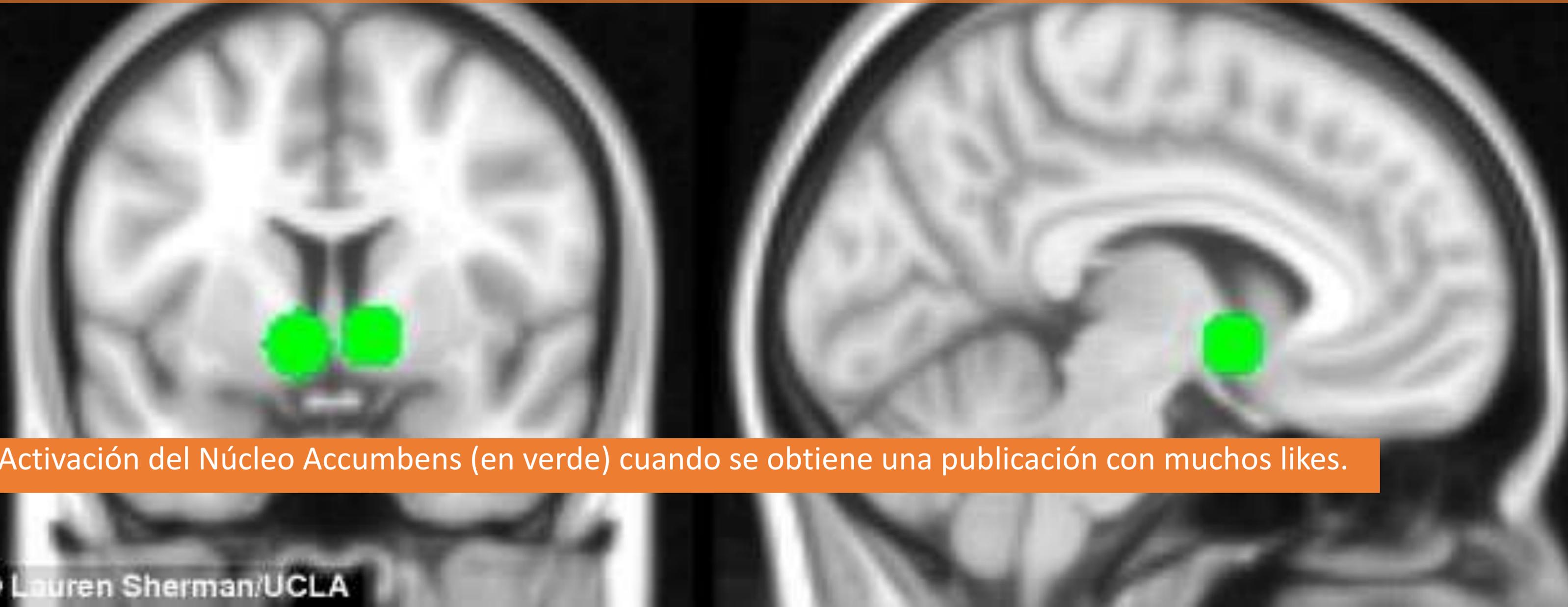


Mientras más likes un adolescente recibe, más se activa el área cerebral del circuito de recompensa externo...

La necesidad de aprobación de otros, característica de la adolescencia, se ve severamente insatisfecha en los niños con más likes, porque el tener menos iba generando un “círculo vicioso” ...

Los participantes que tuvieron más likes en sus primeras fotos pero menos likes en los últimos reportaron comportamientos y sensaciones similares a las de un adicto, como si fuera un síndrome de abstinencia...

Al dejar de tener likes quedaron con esas redes sin nutrirse, porque la secreción de dopamina dependía de la popularidad lograda en la red social. La baja en dopamina se expresó en ansiedad, menor atención, menor motivación, poca tolerancia a la frustración, entre otros (Sherman, 2016).



Activación del Núcleo Accumbens (en verde) cuando se obtiene una publicación con muchos likes.

(PARÉNTESIS

What Does a 400% Increase in Antidepressant Use Really Mean?

By Maia Szalavitz @maiasz | Oct. 20, 2011

f Share

Like 931

Tweet

G+

in Share

Guardar

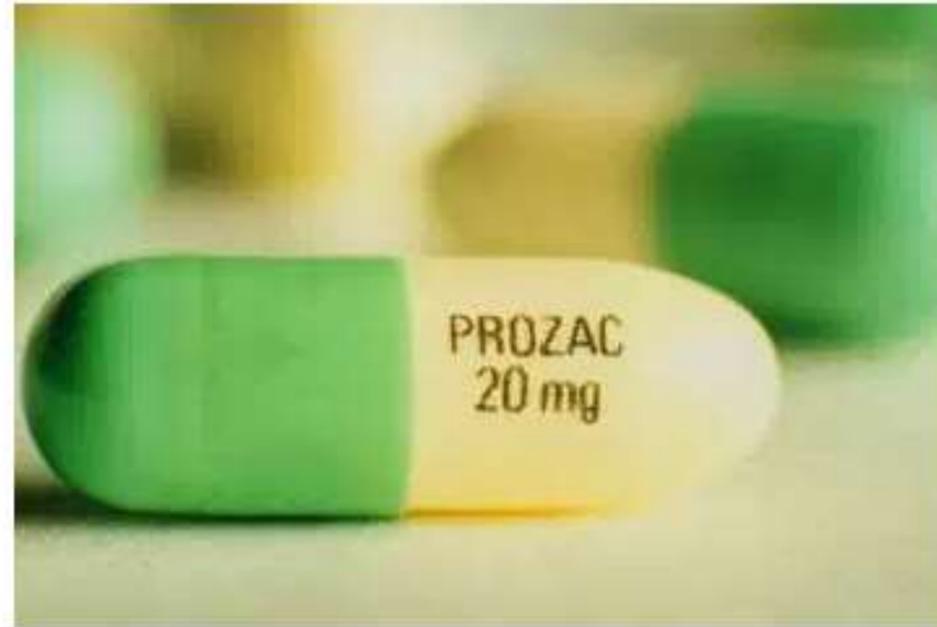
Read Later

Antidepressant prescribing has risen nearly 400% since 1988, according to data from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). More than 1 in 10 Americans over age 12 now takes an antidepressant, the study finds, and yet two-thirds of those with severe symptoms of depression do not take antidepressants at all.

The new research, led by CDC epidemiologist Laura Pratt, was based on responses from about 12,000 people who took part in a national annual health survey in 2005-08. The findings were released on Wednesday as a National Center for Health Statistics Data Brief.

The findings reflect the paradoxical reality of depression treatment in the U.S. While some observers complain that antidepressants are being handed out like candy, the data show that patterns of prescription generally adhere to what is known about depression prevalence in the U.S. In fact, the research suggests that depression is consistently undertreated.

First of all, depression is common: 9.1% of American adults will suffer from the illness at any given time, according to earlier CDC research. Although the current study finds that antidepressant prescriptions (11%) are more



Jonathan Nourok / Getty Images

Email

Print

+ Share

Follow @TIMEHealth

Japan's Booming Sex Niche: Elder Porn



Young Kids, Old Bodies



Benedict Cumberbatch Talks Secrets, Leaks, and Sherlock



Obama's Trauma Team



Get all access to digital and print [SUBSCRIBE](#)

Most Popular

FROM HEALTH & FAMILY

1 5 Things You Should Know About Chicken Pox and Shingles

2 12 Reasons Tea Is Good for You

By the numbers: Antidepressant use on the rise



Users are most likely to be women, older adults and non-Hispanic whites

By Lea Winerman

November 2017, Vol 48, No. 10

Print version: page 120

12.7%

The percentage of the U.S. population over age 12 who took antidepressant medication in the past month, according to an analysis from the National Center for Health Statistics. Most antidepressants are used to treat depression, while some are prescribed for other conditions.¹

64%

The increase in the percentage of people using antidepressants between 1999 and 2014. In 1999, 7.7 percent of the population took the medication.

19.1%

The percentage of older adults (over age 60) who took antidepressants in the past month. Antidepressant use increases with age. These medications are used by 16.6 percent of people ages 40 to 59, 7.8 percent of those ages 20 to 39, and 3.4 percent of adolescents ages 12 to 19.

2 times

Women are twice as likely as men to take antidepressant medication (16.5 percent compared with 8.6 percent). Women are more likely than men to take antidepressants in every age group.

Related APA Resources

- Newsletter Article (330)
- Magazine Article (275)
- Web Page (188)
- Press Release (61)
- Scholarship/Grant/Award (58)

[More resources \[+\]](#)

Letters to the Editor

- [Send us a letter](#)

Antidepressant use is rising sharply around the world

Skye Gould and Lauren F. Friedman

🕒 Oct. 6, 2016, 9:30 AM 🔥 1,548



A few years ago, the Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) looked at antidepressant use in 25 countries and found something startling.

In every single country the OECD looked at, antidepressant use was on the rise.

In Germany, antidepressant use had risen 46% in just four years. In Spain and Portugal, it rose about 20% during the same period. Iceland led the pack in overall use with about one in ten people taking a daily antidepressant — but that figure may underestimate the actual rate of use, since [that calculation isn't restricted to just adults](#).

The United States was not included in the OECD analysis (we've added it to the chart below), but if it had been, it would knock Iceland out of the top spot: 11% of Americans over the age of 12 take an antidepressant.

Recommended For You



Warren Buffett thinks the 'elite' have wasted \$100 billion ignoring his best investment advice

Videos You May Like



Here's why the American flag is reversed on military uniforms



A whiskey expert explains the difference between rye, bourbon, and

¿por qué \$#%@% nos sentimos más solos si se supone que somos la generación más conectada?

Cada segundo se envían 7,500 tweets, 1,394 fotos en Instagram, más de 2 millones de emails y vemos más de 119,000 videos en YouTube. Y textteamos como si nuestra vida dependiera de ello: solo en Estados Unidos se envían 69,000 textos por segundo, con más de billones todos los días; en el mundo se calculan 30 billones de mensajes de texto diarios

Algo está fallando... si somos seres sociales con necesidad de conexión, ¿por qué nos deprimimos a medida que nos conectamos?

DOS EJES CENTRALES

Necesidad de conexión humana. Sabemos que podemos enfermarnos tanto física como psicológicamente sin contacto humano. De hecho, podemos volvernos locos.

Al ser sociales, encontramos un **propósito y significado que refuerzan nuestros estados emocionales** en gran medida a través del contexto social y cultural creado por el contacto con los demás.

Dr Donald Hebb y Dr John Zubek: Experimentos de aislamiento



En el Centro Médico de la Universidad McGill en Montreal, a fines de la década de 1950, motivado por comprender el "lavado de cerebro" del ejército coreano, el psicólogo Dr. Donald Hebb reclutó universitarios para aislarlos en cubículos insonorizados, privados de contacto humano. El objetivo era eliminar el contacto social y la estimulación perceptiva para ver cómo se comportaban

Dr Donald Hebb y Dr John Zubek: Experimentos de aislamiento

Después de pocas horas los voluntarios comenzaban a desear estimulación; empezaban a hablar, cantar o recitar poesías para romper la monotonía. Luego se volvían muy ansiosos y no podían realizar pruebas simples de matemática y asociación de palabras. Pero lo peor era cuando después de días testeaban lo que sucedía con mínimas estimulaciones: psicosis y alucinaciones...

A close-up portrait of Sarah Shourd, a woman with dark hair, wearing a large, wide-brimmed, textured hat. She is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is a blurred outdoor setting with green grass, trees, and a white fence.

Sarah Shourd, escalando en Iraq fue tomada prisionera

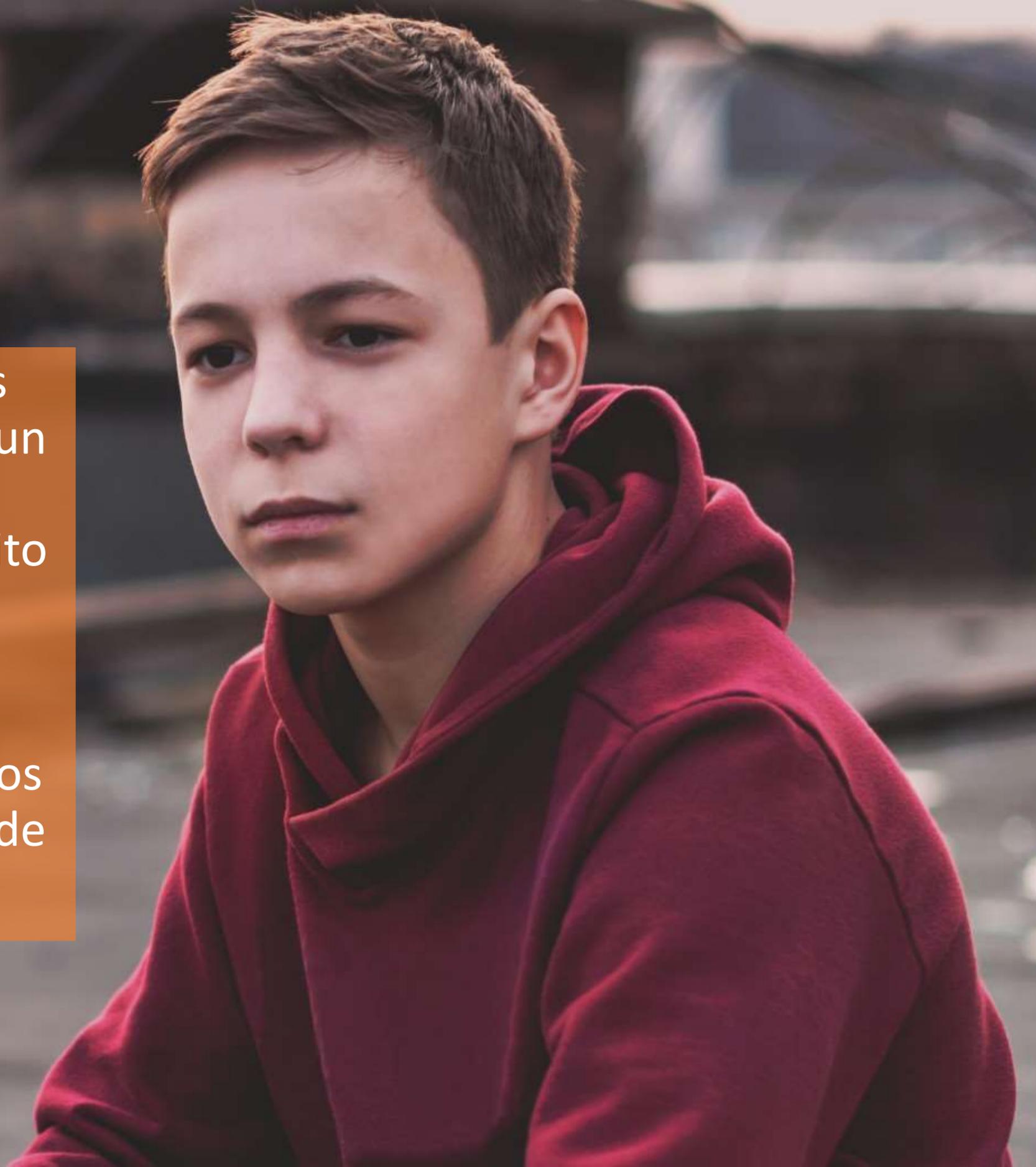
Se desvió inadvertidamente sobre la frontera iraní, fueron acusados de espionaje y sentenciada a confinamiento solitario en Teherán, donde soportó poco más de un año con mínimo contacto humano. Según Sarah, comenzó a perder la cabeza después de dos meses... "En un momento, escuché a alguien gritando, y no fue hasta que sentí las manos de uno de los guardias más amigables en mi cara, tratando de revivirme, que me di cuenta que los gritos eran míos".



LAS PERSONAS TIENEN UNA NECESIDAD DE CONEXIÓN

Al parecer la comunicación electrónica no está satisfaciendo nuestra necesidad más profunda de conexión. Al contrario, se está creando una ilusión de conexión social, a través de un medio que tiene nuestros receptores de dopamina en atención perpetua, buscando la próxima recompensa.

¿Qué le sucede a un niño que no tiene esas conexiones en la vida real y que ya se siente un poco triste? En esos casos, la ilusión de conexión hace más daño que bien. El gran mito de los medios sociales como genuinos y significativos de conexión social ha sido desacreditado por varios estudios que relacionan las redes sociales con los trastornos del estado de ánimo y una mayor incidencia de problemas de salud mental.



TRES RAZONES QUE ASOCIAN USO DE REDES SOCIALES A DEPRESIÓN



UNO:: COMPARACIÓN SOCIAL

El 2015 un estudio publicado en el Journal of Social and Clinical Psychology de la Universidad de Houston, indicó que el uso prolongado de Facebook conduce a síntomas depresivos. ¿El mecanismo? Un fenómeno psicológico conocido como "comparación social". Es una tendencia natural a compararnos con nuestros conocidos; y si parecen estar viviendo vidas maravillosas, mientras que el usuario está en una especie de rutina, lo hace sentir aún peor.

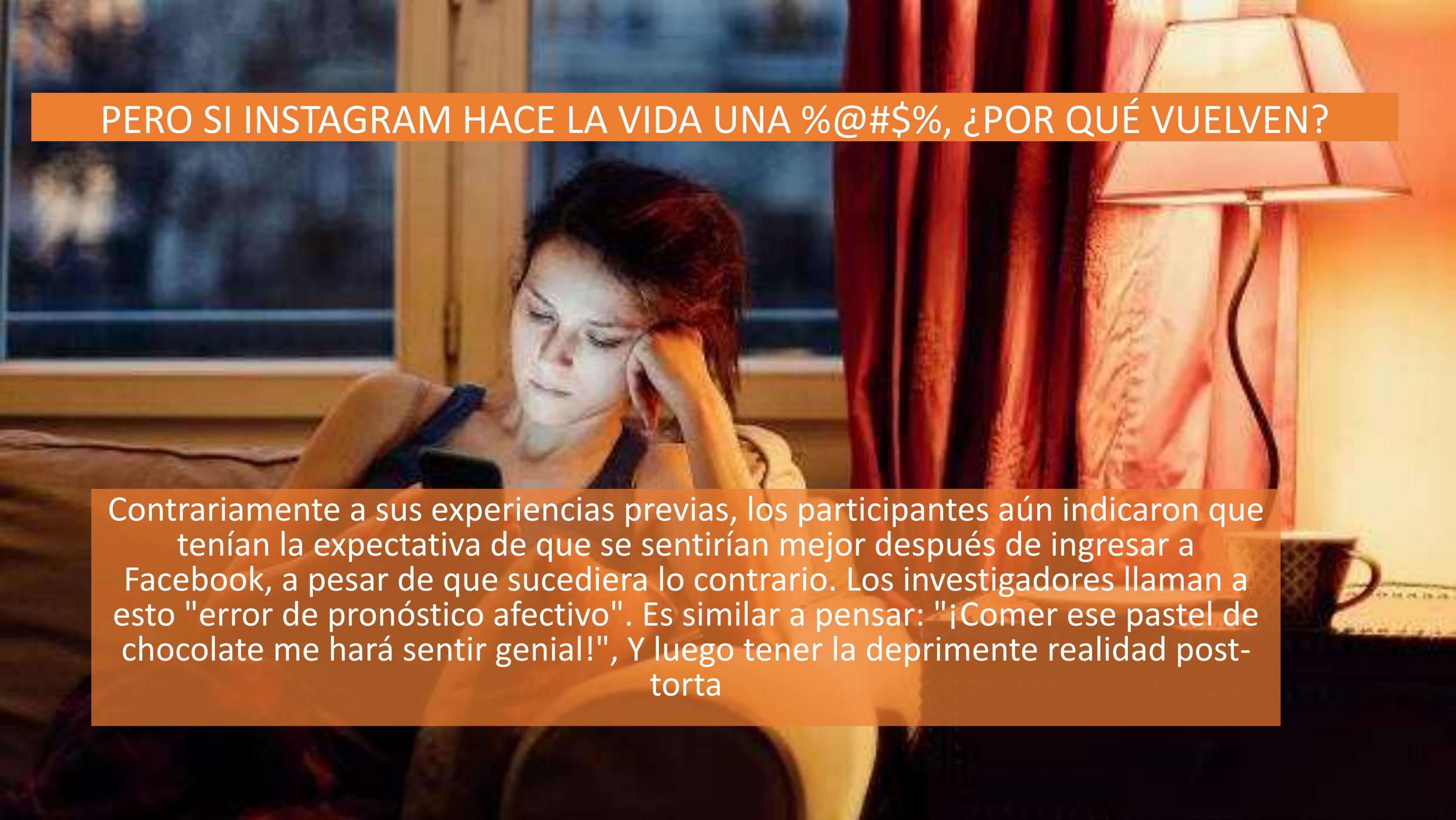
DOS:: LENGUAJE NEGATIVO

En el mundo de comunicación online no hay filtro social, las personas se atreven a decir todo porque no ven las reacciones del otro, lo que lleva a que *digan lo que piensan y no piensen lo que deberían decir*

TRES:: PRODUCTIVIDAD

En un estudio de la Universidad de Austria publicado en *Computers and Human Behavior*, se comparó distintos grupos con actividades online, y aquellos en Facebook mostraron el peor ánimo después del uso, porque lo consideraron menos significativo, menos útil y más una pérdida de tiempo, lo que lleva a una disminución en el estado de ánimo...

(PARÉNTESIS)



PERO SI INSTAGRAM HACE LA VIDA UNA %@#\$, ¿POR QUÉ VUELVEN?

Contrariamente a sus experiencias previas, los participantes aún indicaron que tenían la expectativa de que se sentirían mejor después de ingresar a Facebook, a pesar de que sucediera lo contrario. Los investigadores llaman a esto "error de pronóstico afectivo". Es similar a pensar: "¡Comer ese pastel de chocolate me hará sentir genial!", Y luego tener la deprimente realidad post-torta

RECUERDO EUFÓRICO

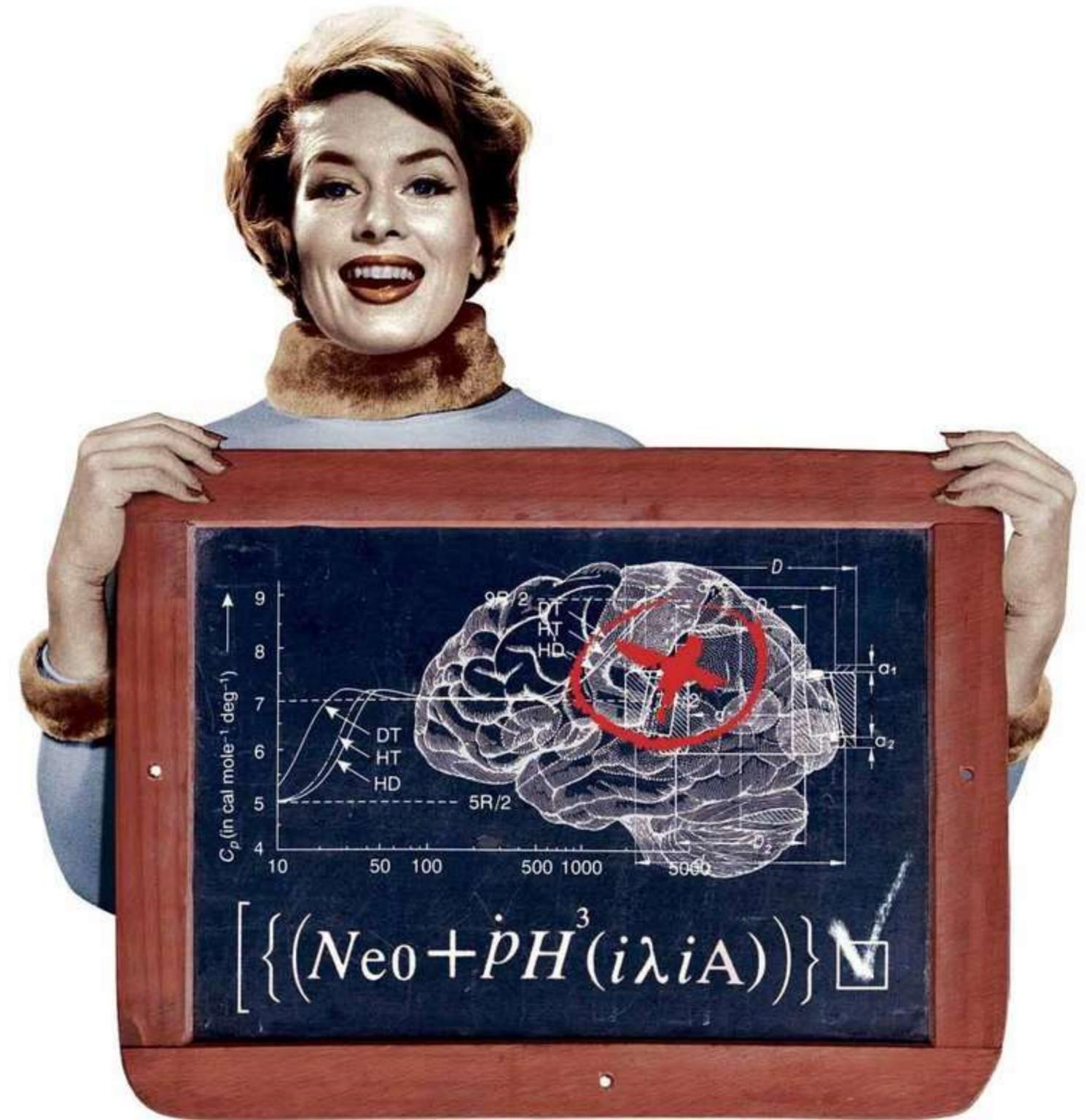
En el campo de la adicción se conoce bastante bien este fenómeno: lo que inicial y brevemente hace sentir bien (chocolate, Facebook, heroína), tientan porque son dopaminérgicos.

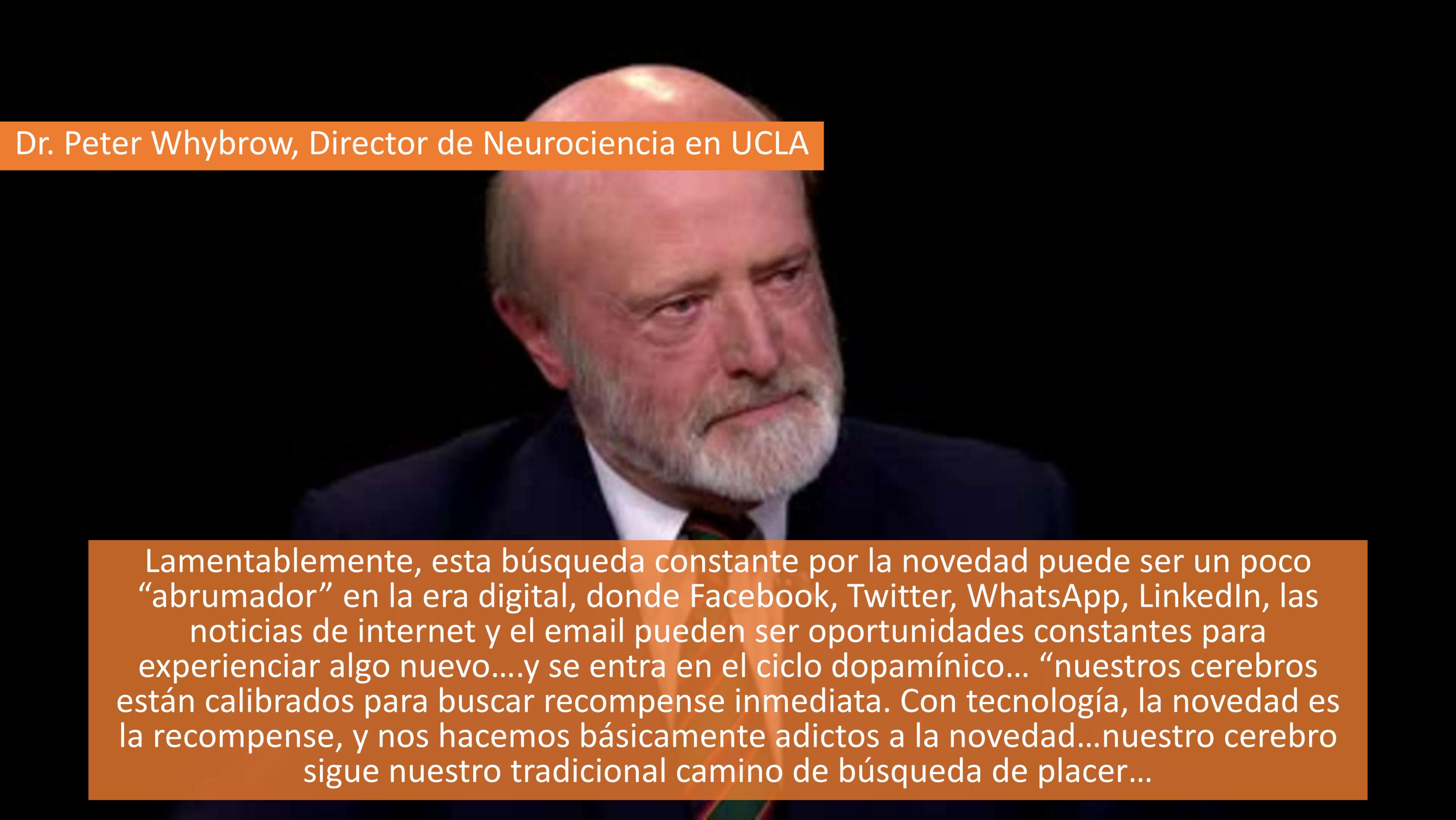
La persona se enfoca más en ese recuerdo a corto plazo de dopamina que sintió haber experimentado en el pasado -lo que se conoce como "recuerdo eufórico" - y tiende a no recordar conscientemente las realidades menos agradables y más recientes.

Desde un punto de vista neurológico, sabemos que las tentaciones dopaminérgicas a veces pueden anular la racionalidad de lo que se debe ~~saber en la corteza frontal.~~

NO ES SOLO CONEXIÓN

Las personas tienen otra necesidad psicológica básica: la recompensa y sed de novedad, conocida como neofilia. Los biólogos evolutivos han entendido que nuestra exploración por algo nuevo se basa en la búsqueda por la supervivencia. Como Winifred Gallagher señala en su libro *New: Understanding Our Need for Novelty and Change* (2011), “Nuestros cerebros humanos están biológicamente preparados para la novedad, lo que, a su vez, nos ha ayudado a sobrevivir al cambio ambiental catastrófico”



A close-up portrait of Dr. Peter Whybrow, a middle-aged man with a white beard and balding head, wearing a dark suit and tie. He is looking slightly to the right with a thoughtful expression. The background is dark and out of focus.

Dr. Peter Whybrow, Director de Neurociencia en UCLA

Lamentablemente, esta búsqueda constante por la novedad puede ser un poco “abrumador” en la era digital, donde Facebook, Twitter, WhatsApp, LinkedIn, las noticias de internet y el email pueden ser oportunidades constantes para experimentar algo nuevo...y se entra en el ciclo dopamínico... “nuestros cerebros están calibrados para buscar recompense inmediata. Con tecnología, la novedad es la recompense, y nos hacemos básicamente adictos a la novedad...nuestro cerebro sigue nuestro tradicional camino de búsqueda de placer...

La RSPH les pidió a 1.479 británicos de entre 14 y 24 años que valoraran cómo cada una de estas redes sociales impactaba en su salud y bienestar.

La conclusión fue que todas empeoraban su salud mental en cuatro aspectos: la calidad del sueño, la imagen corporal, el ciberacoso y el sentimiento de estar perdiéndose algo.

Las luces LED de las pantallas interferirían con los mecanismos cerebrales que producen la melatonina, la hormona del sueño

Dra. Shirley Cramer, Directora de la Sociedad Real de Salud Pública UK



El informe de la RSPH determinó que cuando se expone a mujeres jóvenes a Facebook, sus preocupaciones sobre su imagen corporal aumentan al comparar con las que no usan la red social.

Comienzan a expresar su deseo de cambiar su apariencia e, incluso, de recurrir a la cirugía plástica: Instagram y Snapchat lideran la lista de las peores redes sociales para la salud mental. Ambas son plataformas fuertemente enfocadas en las imágenes y, al parecer, pueden estar produciendo sentimientos de insuficiencia y ansiedad.

Dra. Shirley Cramer, Directora de la Sociedad Real de Salud Pública UK



Sean Parker, creador de Napster y primer presidente de Facebook



Explotamos una vulnerabilidad en la psicología humana al diseñar las plataformas, para que causaran conductas similares a la adicción... Lo entendíamos, conscientemente, y lo hicimos de todas maneras....Sólo Dios sabe lo que le está haciendo al cerebro de nuestros hijos....

PORQUE EN VERDAD NO ES SOLO CONEXIÓN...

Texting compulsivo no solo lleva a problemas con parejas y relaciones interpersonales: los adolescentes que muestran esta tendencia tienen el doble de posibilidades de emborracharse de forma frecuente, 41% más de posibilidad que utilicen drogas, 350% más de probabilidades de que ya hayan tenido sexo y 90% de tener 4 o más parejas... La explicación podría estar en personalidades más compulsivas, pero también que se pierde sensibilidad en la corteza frontal...

Hay otro factor relevante al tratar de comprender completamente el potencial adictivo de las tecnologías es el programa de recompensas, también conocido como el programa de refuerzo, un término utilizado por los psicólogos para describir el patrón o la frecuencia de la dopamina.

Las actividades dopaminérgicas naturales requieren tiempo y esfuerzo: Buscar, cortar, comer y digerir el chocolate. Lo mismo se puede decir de la excitación sexual, el coqueteo y el clímax. En general las personas no se recompensan repetidamente durante un período de horas.

Sin embargo, las drogas y la estimulación virtual pueden repetirse rápidamente, una y otra vez. Y es ese programa de recompensa rápida de un orgasmo cerebral continuo que crea una dinámica de adicción tan poderosa.

1

DOPAMINA

2

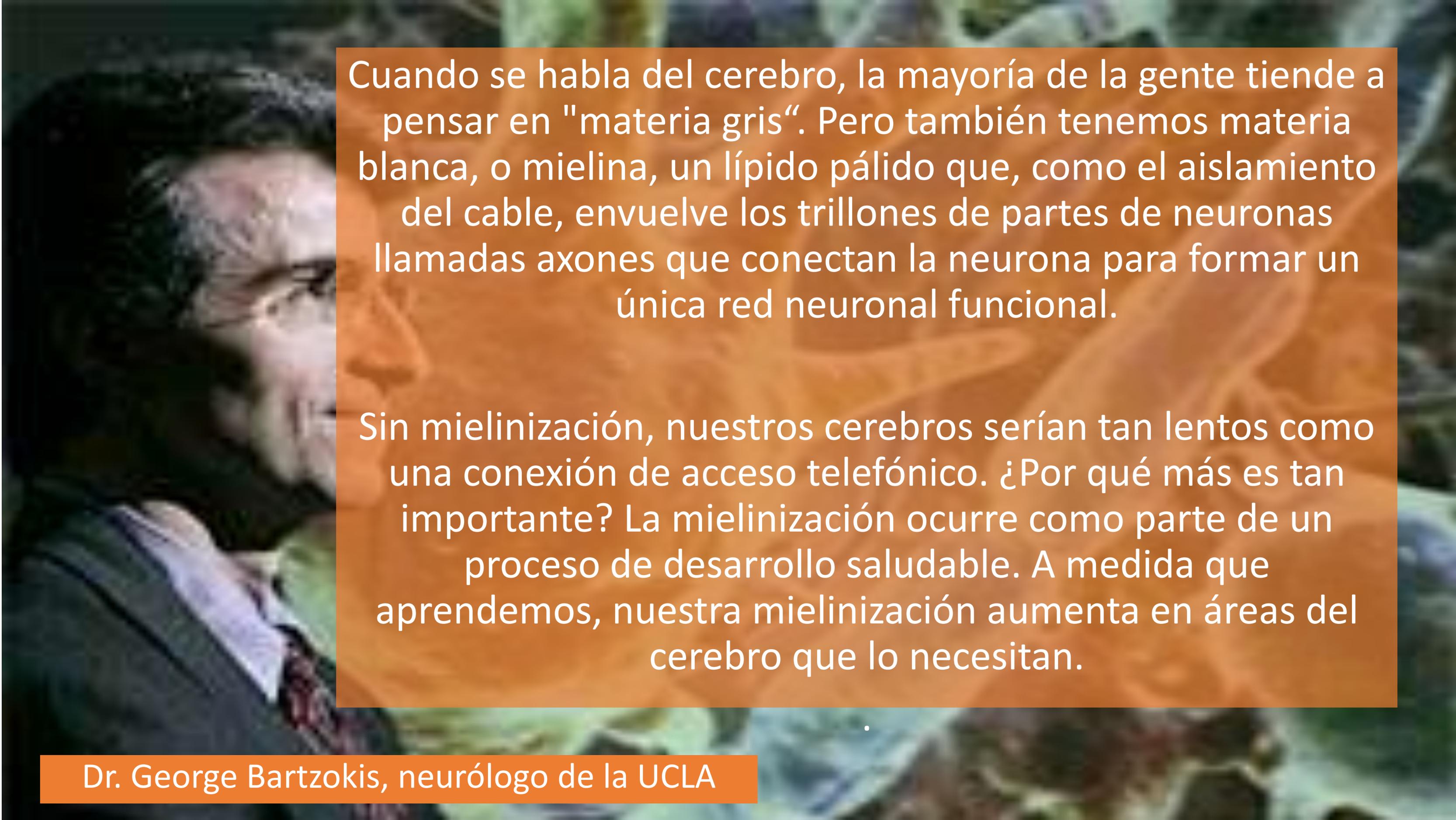
MIELINA

3

EL PARQUE DE
LAS RATAS

2

MIELINA



Cuando se habla del cerebro, la mayoría de la gente tiende a pensar en "materia gris". Pero también tenemos materia blanca, o mielina, un lípido pálido que, como el aislamiento del cable, envuelve los trillones de partes de neuronas llamadas axones que conectan la neurona para formar un única red neuronal funcional.

Sin mielinización, nuestros cerebros serían tan lentos como una conexión de acceso telefónico. ¿Por qué más es tan importante? La mielinización ocurre como parte de un proceso de desarrollo saludable. A medida que aprendemos, nuestra mielinización aumenta en áreas del cerebro que lo necesitan.

En 2012, un equipo de investigación dirigido por el Dr. Hao Lei de la Academia de Ciencias de China descubrió que los cerebros de las personas que habían sido diagnosticadas con trastorno de adicción a Internet tenían anomalías de integridad de mielina en las regiones cerebrales que involucraban atención ejecutiva, toma de decisiones y generación emocional. En sus hallazgos, publicados en la Biblioteca Pública de Ciencias, el Dr. Lei afirma: "Los resultados sugieren que IAD puede compartir mecanismos psicológicos y neuronales con otros tipos de adicción a sustancias y trastornos de control de impulsos..."

USO DE SMARTPHONE Y TABLETS EN COLEGIOS

Beland y Murphy, de la London School of Economics, analizaron cómo las políticas telefónicas en 91 escuelas en Inglaterra cambiaron desde 2001, comparando esa información con los resultados obtenidos en los exámenes realizados por 130 mil estudiantes de 16 años. Después de la prohibición del uso del teléfono, los puntajes en las pruebas mejoraron un 6,4%. El impacto en los estudiantes de bajo rendimiento (en su mayoría pobres y educación especial) aumentó en un 14 por ciento

Dra Victoria Dunckley, Síndrome de Pantalla Electrónica (ESS)



Mientras miraba los datos, vio que las visitas para los niños diagnosticados con trastorno bipolar pediátrico se habían multiplicado por 40 entre 1994 y 2003; que entre 1980 y 2007 el diagnóstico de déficit atencional había aumentado en un 800%, mientras que las prescripciones de medicamentos psicotrópicos administrados a los niños habían aumentado drásticamente en las últimas dos décadas. ¿Qué estaba sucediendo?

INSPIRE

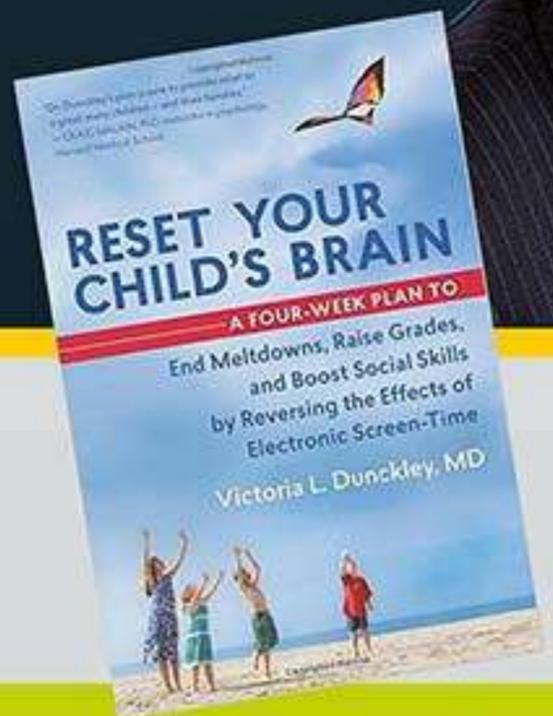
Listen Now: INSPIRE #141 at www.InspireNationShow.com

Dra Victoria Dunckley, Síndrome de Pantalla Electrónica (ESS)



WHAT YOU NEED TO KNOW ABOUT **ELECTRONIC SCREEN-TIME**

La naturaleza estimulante de una pantalla, independiente de su contenido, causa estragos en el sistema nervioso de un niño en niveles cognitivos, conductuales y emocionales. Conceptualizó ESS como un desorden de desregulación; una incapacidad en los niños para modular su estado de ánimo, atención o nivel de excitación de manera apropiada. Dunckley hipotesizó que interactuar con las pantallas sobreestimula al niño y lleva al sistema nervioso a querer luchar o huir, lo que conduce a una desregulación de los diversos sistemas biológicos y hormonales.



Michael Sandler Interviews Author of the "Reset Your Child's Brain"

www.InspireNationShow.com

1

DOPAMINA

2

MIELINA

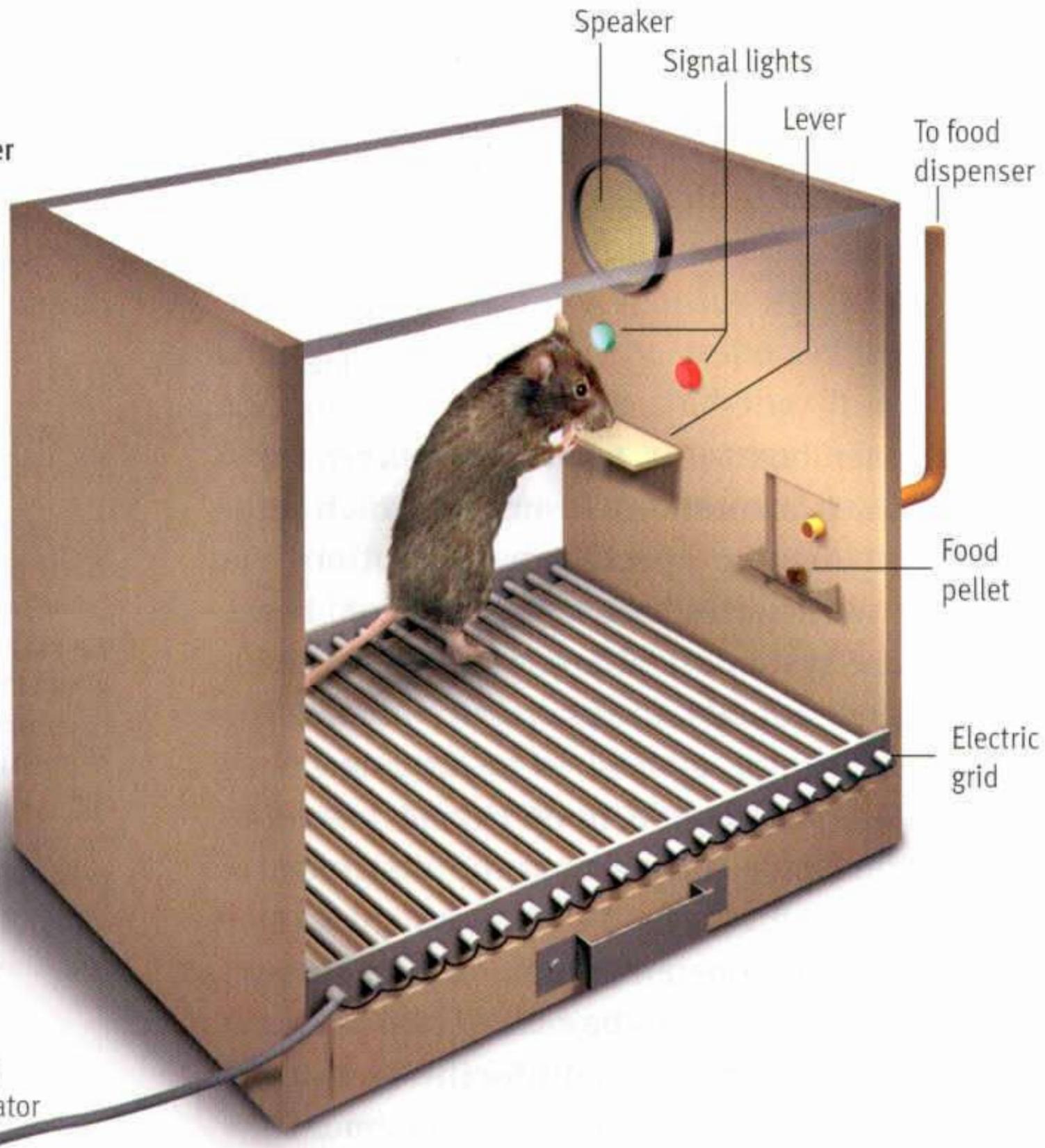
3

EL PARQUE DE
LAS RATAS

3

EL PARQUE DE LAS RATAS

(a)
Skinner
box





BRUCE ALEXANDER

En el experimento del Dr. Alexander, menos del 20% de las ratas se hizo adictas

SOLUCIÓN



