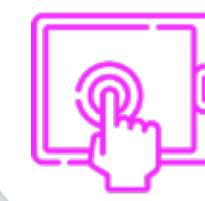


# Salud mental y pantallas

Autorregulación/Autonomía/Autoestima



# **Salud mental y emocional**

LA SOCIEDAD DEL CANSANCIO / recuperar ENTUSIASMO

(Elegir mi vida ( Amor Fati )

Empacho no es felicidad

La dictadura del placer...

Sociedad de la pobreza vs sociedad de la abundancia

Mantra: Líbranos de la perfección





## Salir del adulto frágil

- El sentido se teje en los vínculos.
- Aprender a ESCUCHAR.
- Escuchar es una manera de salir de uno mismo.
- “*En un mundo centrado en el ego productivo, la escucha rompe esa burbuja*”.
- El individualista de hoy es alguien quemado y agotado, crispado por todo lo que le molesta, como un infantil crónico, adultos frágiles.
- Si me cambias lo que yo quiero se quema todo.



## La mente no está (solo) en el cerebro

- DISTINTOS PERO NO DISTANTES
- Mis ideas no soy yo
- Yo no soy (solo lo que pienso)
- Mis ideas pueden y DEBEN CAMBIAR
- Genoma y ambioma



## Amar es prestar atención

*"La atención lleva al asombro. El asombro al agradecimiento. El agradecimiento al amor. Y el amor a la alegría. Ese es el proceso, las 5 A: atención, asombro, agradecimiento, amor y alegría." –*

Pablo d'Ors



## Autorregulación Emocional = Libertad

- Tener Recursos para atravesar el malestar
- Libertad es poder decir que SI y que No al mundo instintivo (sexualidad y agresión )
- Tristeza no es depresion
- Hospedar frustraciones
- Identificar, asimilar, comprender y regular

# Lo único que quiero es que seas feliz

- El placer es pasajero, puntual
- La Felicidad, es más estable, permanece
- El placer es más físico, visceral.
- La Felicidad es más espiritual
- El Placer está más en Recibir
- La Felicidad está en el DAR
- El placer se experimenta SOLO
- La Felicidad siempre es con OTROS
- No se puede ser adicto a la felicidad
- Placer: Dopamina
- Felicidad: Serotonina

# Haidt

**Las 4 acciones colectivas** que pide Jonathan Haidt en su libro  
The Anxious Generation:

- Nada de smartphones antes del instituto
- Nada de redes sociales antes de los 16 años
- Escuelas sin teléfonos
- Más independencia, juego libre y responsabilidad en el mundo real

**Sobreprotegemos en la vida real y desprotegemos en el mundo virtual**



## Validar emociones

- Esta bien no estar bien...
- No huir de la angustia, ni de la libertad.
- Aceptar que este dolor en el pecho me está ayudando a saber qué es importante para mi.
- Ya no condenarme ni por mi pasado mi historia o mi biología.
- El pasado me condiciona pero no me determina.

## Empatía

- |                       |                                  |                      |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------|
| - Escuchar sin juzgar | - Reconocer emociones en el otro | - Ser pacientes      |
| - No dar consejos     | - Conectar                       | - Ser compasivos     |
| - Perspectiva         | - Expresar mis sentimientos      | - Lenguaje no verbal |

## Saber esperar

**Saber esperar, el autocontrol que fomenta el foco y pospone la gratificación,** la paciencia que alimenta la perseverancia, el denominado control inhibitorio es una de las bases de la inteligencia ejecutiva.

Gestionar la autoregulación la clave en consecución de objetivos. Corteza prefrontal: atención, concentración, resolución de conflictos y control de los impulsos. PACIENCIA.

## Cerebro al aire libre

El cerebro humano necesita actividades en grupo y al aire libre. Así, desarrolla sus capacidades físicas y mejora otras habilidades como la observación, **la experimentación o la confianza en las propias percepciones.**

## Independencia cognitiva

*“Cada momento que conseguimos apartar nuestra mirada de las pantallas es un paso hacia nuestra independencia Cognitiva y hacia la reconquista de nuestra atención. El problema no son las pantallas, sino todo aquello que dejamos de hacer cuando decidimos estar frente a ellas”* Carlos Gonzalez

## Menos pantallas

Un estudio realizado en Noruega mostró que la prohibición del uso de teléfonos celulares en las escuelas de ese país generó múltiples beneficios, entre los que se cuentan disminución de visitas al médico por enfermedades psicológicas en mujeres, reducción del bullying, mejora de calificaciones en mujeres e impacto positivo en niños más pobres.

*"una disminución significativa en el margen intensivo del número de consultas relacionadas con el diagnóstico y tratamiento de síntomas y enfermedades psicológicas, (60% y un 29% en relación con la media previa al tratamiento) Por lo tanto, prohibir los teléfonos inteligentes conduce a una reducción de la necesidad de las niñas de recibir atención relacionada con problemas de salud mental". El desempeño educativo de las niñas mejora, señala Abrahamsson.*

Además, el estudio *"proporcionó evidencia de que el acoso escolar disminuye para niñas y niños cuando están a tiempo completo en la escuela secundaria sin teléfono"*. *"La prohibición de los teléfonos inteligentes no tiene efectos negativos en los estudiantes de familias de nivel socioeconómico alto ni en los niños"*, añade.

Además, el estudio *"proporcionó evidencia de que el acoso escolar disminuye para niñas y niños cuando están a tiempo completo en la escuela secundaria sin teléfono"*. La prohibición de los teléfonos inteligentes no tiene efectos negativos en los estudiantes de familias de nivel socioeconómico alto ni en los niños", añade.

## Impulsividad

2008 Gary Small documento cambios en el cerebro con uso moderado de internet, las cortezas prefrontales de los internautas estaban alteradas “los cerebros de los adictos a internet se ven como el cerebro de adictos a drogas o alcohol”, “estamos cada vez mas impulsivos” Dr Abojaudem. Una de las razones es el uso de la tecnología. El Diagnóstico de TDAH y TOC aumento un 66% en los últimos 10 años

## Comunicación es prevención

### **4 áreas fundamentales: LA FAMILIA, LA ESCUELA, SUS AMIGOS y SU TIEMPO LIBRE.**

1. Pasa más tiempo con tus hijos.
2. Retrasa el inicio del consumo de alcohol hasta los 18 años.
3. Acompaña a tus hijos en la mayor cantidad de actividades extracurriculares posibles después de la escuela.

### **SOPORTE PARENTAL ALTO, CONSUMO BAJO**

Está comprobado: en casas donde el soporte parental es alto, el consumo de sustancias es bajo. Padres comprometidos que apoyan a sus hijos en sus actividades extracurriculares reducen significativamente el riesgo. Conocer a los amigos de tus hijos y ofrecerles un espacio de contención los fines de semana también contribuye a disminuir el consumo. ¡Es ciencia!

# Sociedad andaluza oftalmología - Congreso

1

Desde la Sociedad Andaluza de Oftalmología (SAO) queremos dar **difusión a los graves problemas de visión y desarrollo que allí se plantearon.**

Para ello hacemos este comunicado adhiriéndonos a la reivindicación de limitar al máximo el uso de las pantallas y móviles en niños y de controlar su uso y los contenidos a que tienen acceso los más mayores.

2

Aumento en nuestras consultas de patologías que, aunque ya existían, han sufrido un **incremento exagerado en relación al tiempo de uso de las pantallas y a la distancia a la que las ven.**

Las más llamativas son la miopía progresiva y los estrabismos agudos por espasmos acomodativo que cursan con visión borrosa y cefalea, simulando un cuadro neurológico. Se presentan en nuestras consultas niños con ojo seco y orzuelos, cefaleas y déficit de atención que dificulta incluso la exploración.

### 3

Estas patologías oftalmológicas se unen trastornos de desarrollo madurativo que pueden ser irreversibles, alteraciones en el neurodesarrollo principalmente en las áreas del lenguaje y autocontrol, lo que afecta al coeficiente intelectual y la falta de atención.

Existe también una gran tendencia a la obesidad y los trastornos del sueño por falta de ejercicio físico, como explico la pediatra María Salmerón.

### 4

El psicólogo y sexólogo Villena comentó que la edad de acceso a pornografía en niños se ha adelantado a los 10 años y el 70% de ellos accede por accidente, se lo encuentra en las redes.

Siete de cada diez jóvenes ven porno semanalmente y uno de cada cinco consumidores de porno por ordenador se ha pasado a desnudar chicas con la inteligencia artificial.

Nueve de cada 10 universitarios cree que el porno es fiel a la realidad y a la larga les provoca frustración en sus relaciones sexuales. La pornografía alimenta las agresiones sexuales que están aumentando en menores incluso violaciones grupales.

## Cuidar vínculos en la familia

Sin culpa vs Culpógenos ( A Naouri)

Autoridad no es autoritarismo

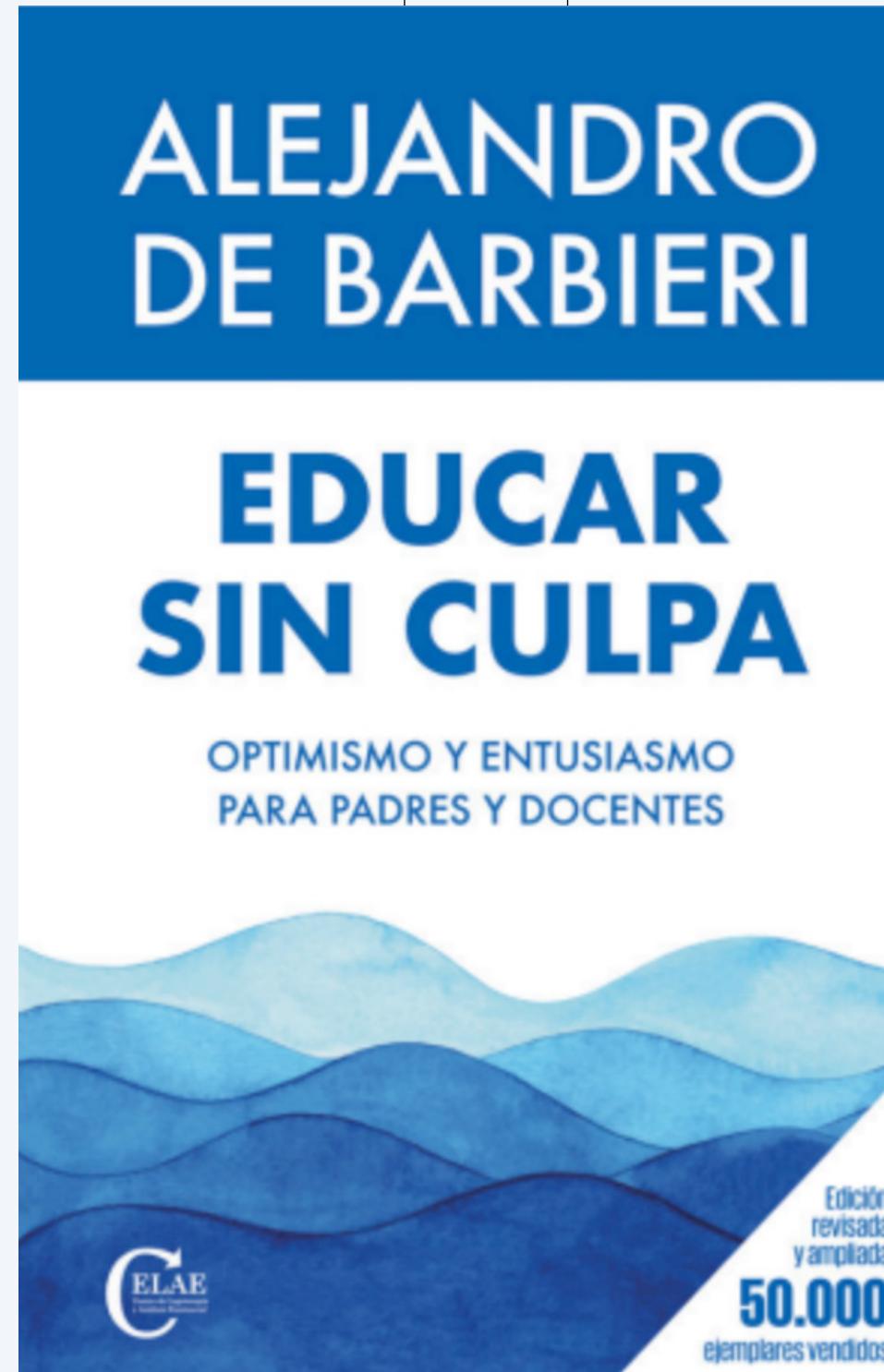
Sobreproteger es Desproteger ( 28—21)

Desarrollar CONFIANZA, AUTOESTIMA,  
SEGURIDAD , INDEPENDENCIA.

Educar es Cansarse amorosamente

HOSPEDAR FRUSTRACIONES

QUITATE DEL MEDIO



## Mantras

Disimulo: el adulto soy yo

Tu hijo es un milagro no es un problema

Tu calma lo calmara

Me puedo enojar pero no descontrola

El que te da tiempo te quiere

# Carta para sanar y crecer

Carta para mama y para papa

Solo te escribo para decirte

Te quiero...

Estoy orgulloso de ti.....

Te perdonó.....

Te pido perdón por...

No tengo nada que reclamarte

Mantra; recién ahora entiendo que HICISTE

LO QUE PUDISTE CON LAS HERRAMIENTAS

QUE TUVISTE...



## Confiar: dar Autonomía

1. Lenguaje, confianza y Red de sostén
2. CONFIAR EN POTENCIALIDAD
3. CREATIVIDAD, INNOVAR
4. ASUMIR DIFICULTADES PARA APRENDER
5. MINDFULNESS
6. ACEPTAR
7. ACTITUD POSITIVA
8. FLEXIBILIDAD y BUEN HUMOR
9. PREGUNTAR y CONSULTAR



## Massimo Recalcatti

"La empatía se ha convertido en la palabra de moda, junto con los conceptos de regla y diálogo. Yo no soy empático con mis hijos.

**No los entiendo, se me escapan, van más allá de mí.  
No son como yo, no viven como yo vivo, no tienen mi percepción de las cosas..."**

"...Pero a medida que los veo crecer tan diferentes, los amo, los contemplo y los admiro. También en su pereza indolente y en su apatía frívola. Mejor no ser empático, mejor sorprenderse, admirarse frente al secreto incomprensible del Otro al que amamos."

## Agradecer

La gente feliz no envidia, sino que AGRADECE SER adultos es agradecer, es crecer, no es seguir reclamando lo que pudo haber pasado...

*“Cada hombre (persona) es lo que hace con lo que hicieron de él”.* Sartre.

Ser adultos es dejar de ser hijo de mis padres para ser padre de mis hijos

## Salud mental y emocional

1. BIENESTAR FISICO: ejercicio físico, saber manejar el estrés
2. BIENESTAR EMOCIONAL: vivir como seres humanos
3. BIENESTAR RELACIONAL: cuidar los vínculos
4. BIENESTAR INTELECTUAL: leer, autoconocimiento, profundidad.
5. BIENESTAR ESPIRITUAL: ser agradecidos, naturaleza

