

Madrid, 4 de junio de 2020

Estimadas familias:

De nuevo compartimos con vosotros reflexiones y aportaciones sobre distintos temas, a través de este formato digital, que hemos utilizado como vía de comunicación desde el inicio del confinamiento en marzo, y que esperamos que os esté resultando útil.

Esta vía de **comunicación**, a través de correos electrónicos y llamadas telefónicas desde el principio, y además por medio de videoconferencias y clases a través de Teams, incluso chats por Teams, y encuentros a través del formato Webinar, nos ha mantenido unidos y en contacto, no sólo en el entorno educativo, sino por supuesto en el entorno laboral, y como no, en el personal. La tecnología, la conexión wifi y a través de datos, nos han "salvado" en la mayor parte de los casos del aislamiento, tanto en el entorno laboral, como en el educativo, y nos han mantenido cerca de familiares y amigos mientras no podíamos salir de casa.



En este comunicado queremos hablaros sobre el **uso de las pantallas** y proponeros integrarlo como algo más dentro de la educación de vuestros hijos.

Es muy importante pensar que igual que hemos sido capaces de adaptarnos a estas circunstancias tan especiales e inesperadas, vamos a ser igualmente capaces de ir retomando la actividad presencial o semipresencial y las relaciones sociales cara a cara (o "mascarilla a mascarilla").

Es muy posible que tengamos secuelas después de lo ocurrido, tanto a nivel físico, como psicológico y social.

Hoy queremos hablaros sobre las posibles consecuencias relacionadas con el uso excesivo de pantallas, internet, redes sociales y videojuegos. Quizá algunas personas o algunos de nuestros hijos, pensemos que hemos desarrollado algo de adicción. Sin embargo, **una cosa es el abuso o el uso inadecuado o excesivo, y otra muy diferente una adicción**. Os lo contamos más adelante. Vamos primero a ver las secuelas de este uso abusivo que prácticamente todos hemos hecho desde el 11 de marzo, obligados por la situación.

La **secuelas físicas** más habituales del uso excesivo de pantallas son:

Dolores musculares e incluso dolor de cabeza relacionado con el mantenimiento en el tiempo de una postura sentados, y más si esa postura no es ergonómica. Ocurre tanto frente al ordenador como utilizando tablet o móvil.

¿Habéis oído hablar del [síndrome de la cabeza adelantada](#)? Algo a prevenir e investigar si os interesa la Educación Física. Una secuela de la utilización de smartphones continua que hacemos casi todos actualmente.

Problemas visuales. Unos síntomas que muchos de nosotros ya estamos sufriendo por el uso excesivo de pantallas, y del que nuestro servicio

de enfermería nos habló en su comunicado de hace unos días.



Las **secuelas a nivel de procesos psicológicos** están siendo ya estudiadas. Una de ellas es lo que se ha denominado "La fatiga de Zoom", que nos habla , entre otros muchos aspectos, de cómo nuestro sistema perceptivo está acostumbrado a obtener información del entorno en nuestras relaciones humanas por muchos canales, y en las videoconferencias se han restringido algunos de ellos, y aumentado otros. En nuestras reuniones (de trabajo, sociales o familiares) no vemos todos los rostros en primer plano, y además nuestra comunicación se basa en muchos códigos no verbales que ya tenemos integrados en nuestras conexiones cerebrales. Así pues, nos fatigamos más porque para nuestro cerebro, es un nuevo aprendizaje comunicarnos de esta manera. Es un tema interesantísimo también, del que os dejamos este enlace por si queréis profundizar más en ello: <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2020/04/fatiga-de-zoom-pasa-factura-cerebro-que-se-debe> .

El agotamiento de las videollamadas

“Nuestras mentes están juntas cuando nuestros cuerpos sienten que no lo estamos. Esa disonancia hace que las personas tengan sentimientos encontrados, es agotadora.”

Gianpiero Petriglieri, profesor asociado de Insead, que explora el aprendizaje sostenible y el desarrollo en el lugar de trabajo, y Marissa Shuffler, profesora asociada de la Universidad de Clemson.

Artículo Control Remoto Covid19



ASOCIACIÓN
EMDR
ESPAÑA

www.emdr-es.org

Y la última de otras consecuencias que vamos a tratar hoy, porque sabemos que preocupa mucho a familias y educadores, es que la sobreexposición puede haber generado **adicción** en algunas personas. Adicción a las redes sociales o a los videojuegos son las que creemos que han sido las más consultadas por vosotros.

Por ello, seguimos a vuestra disposición para hablar de estos y otros temas que puedan estar generando malestar o dudas en vuestra familia. Y os dejamos estos recursos y enlaces para que los consultéis. Son muy útiles y colaboramos con ellos habitualmente desde el colegio.

¿Necesitas más información o recursos accesibles?

Guillermo Cánovas, director de Educalike, comparte con nosotros estos recursos audiovisuales, a falta de la conferencia que teníamos coordinada con él en el colegio el pasado 19 de mayo, y adaptados a la situación que vivimos:

- Sobre pautas en casa respecto al uso de la tecnología:
<https://www.youtube.com/watch?v=WWwV8rMV3TE>
- Para alumnos, padres y profesores sobre las normas para respetar en las comunicaciones con el colegio durante la cuarentena, y sobre la importancia de cuidar las posturas con tantas horas de tecnología:
<https://www.youtube.com/watch?v=KWyaZZ0btg>
<https://www.youtube.com/watch?v=KrYMsfgKjGI>

Rocío Guillén, Educadora del CAD de Tetuán (Fuencarral -El pardo), que trabaja cada año con vuestros hijos en sesiones de Apoyo a los Programas de Prevención”, nos ofrece su Móvil: 608869381, para dudas y consultas sobre posibles adicciones (no solo a las tecnologías).

También puedes contactar con ella, y con la psicóloga especializada en familias:

- En el teléfono de centralita: 699 480 480 (lunes a viernes 10:00-14:00 h y 17:00-20:00 h.)
- Por Correo electrónico: serviciopad@madrid.es
- A través del Chat online de su web: <http://www.madridsalud.es/serviciopad/>

Es muy interesante este artículo en el que se dan pautas para diferenciar entre uso, abuso y adicción a las pantallas: <http://www.madridsalud.es/serviciopad/adiccion-las-pantallas-uso-abusivo-menores-adolescentes-la-diferencia/>

Y como siempre, os dejamos una conferencia estupenda para madres y padres, de la Universidad de Padres: <https://universidaddepadres.es/blogup/ya-puedes-ver-el-webinar-pantallas-redes-y-dispositivos/> .

iUn gran abrazo virtual!

Departamento de Orientación