“Por Qué No Puede Colgar ese Teléfono ”

Folleto de Debate Para los Padres

Guía del Facilitador de Grupo

https://youtu.be/Thkl8-q2pYc

https://www.cathmed.org/media/ - public service videos

Sor Marysia Weber, RSM, DO

TABLA DE CONTENIDO

Guía del Facilitador de Grupo Pág. 2

Sección 1

Revisión de Vídeo Pág. 4

Preguntas para el Debate en Grupo Pág. 5

Sección 2

Consejos y Sugerencias Pág. 6

Recursos Pág. 12

Guía del Facilitador de Grupo

Consejos para ayudarle a planificar

- Un facilitador de grupo no tiene que ser un experto en neurofisiología o psicología. Más bien, un facilitador hace que los demás se sientan bienvenidos, y es capaz de sonsacar a los que necesitan un poco más de ánimo; y "frena" o controla a los más exuberantes.
- Familiarícese con el vídeo, las preguntas, los ejercicios y los recursos sugeridos antes de su reunión. Dedique tiempo a pensar en cómo la gente puede responder a ellos. Ésto le ayudará a estar preparado para cualquier dirección que pudiera tomar la discusión.
- Programe una sesión de debate de 60 minutos para su grupo con la mayor antelación posible y anúnciela a su grupo objetivo. Dado que el folleto contiene más material del que se puede abarcar en una hora, puede seleccionar las preguntas en las que usted desea que su grupo se centre durante esa hora. Informe a los participantes de que en el folleto también hay consejos y sugerencias útiles que pueden considerar por su cuenta.
- Puede que algunos grupos quieran reunirse dos o tres veces.
  o Durante la primera sesión, los participantes pueden centrarse en preguntas de interés.
- o Para la segunda sesión, invite a los participantes a compartir algunos de los consejos o sugerencias que hayan puesto en práctica.
  o Si se desea realizar una tercera sesión de debate, céntrese en áreas de interés concretas y fomente la aplicación continua de consejos, recomendaciones u otras ideas útiles que hayan surgido durante debate en grupo.
- Organice un espacio de reunión conveniente y apropiado para equipo de Audio/Vídeo para correr el video. "¿Por qué no puede dejar ese teléfono a un lado?"
- Una vez que sepa cuántas personas asistirán a la sesión de discusión, haga copias de la guía de discusión.
- Piense en preparar una mesa de bienvenida con refrigerios simples, que pueden ayudar a romper el hielo y a fomentar la discusión dentro del grupo.
- Llegue temprano a la sesión para organizar la mesa de registro y el área de bienvenida; ordenar el espacio de reunión para la presentación y discusión del vídeo.
- Tome en cuenta hacer una oración pidiendo la bendición de Dios sobre todos aquellos que participarán en sus sesiones de discusión.
- Tome en cuenta también, elegir una oración para comenzar cada sesión de discusión.
- La preparación más importante para usted como moderador es revisar las preguntas usted mismo. Su propia participación en el estudio le ayudará a relacionarse y a comprender las experiencias de los miembros de su grupo.
- Recuerde, la tarea del moderador no es responder todas las preguntas que surjan. Siempre que sea posible, pregúntele primero al participante lo qué él o ella piensa. Si es oportuno, involucre a los demás presentes para escuchar sus ideas u opiniones.
- Manténgase en tiempo y sobre el tema. A algunas personas les resulta útil tener una segunda persona en el grupo que sea responsable de dar una señal de "advertencia" de diez minutos para dar tiempo suficiente para terminar la discusión y tal vez cerrar con una oración. Terminar el período de discusión con prontitud es esencial y muestra respeto hacia los participantes.
- El grupo esperará que usted mantenga la discusión en movimiento.

- Preste atención a las señales de que una persona tímida tiene algo que decir y aliéntela o invítela a hacerlo, sin ponerla en evidencia.
- Amablemente "frene" a los participantes que dominan el grupo. Si continúan, pídales en privado que lo ayuden a lograr que otros participen.
- Redirija suavemente las observaciones o preguntas no relacionadas.

- No comparta confidencias fuera del grupo.
- ¡Diviértase!

Cómo estructurar cada sesión de discusión

A continuación, le sugerimos un itinerario simple:

- Introducción (5–10 minutos) para reunirse y comentarios de apertura.
- Ver vídeo "¿Por qué no puede dejar ese teléfono a un lado?" (5 ½ minutos)
- Discusión en grupo (30 minutos) involucrando a los participantes, usando la Guía con sus preguntas de discusión, consejos, sugerencias y recursos
- Palabras de clausura y posible oración (5–10 minutos)

Sección 1

Preguntas Revisión Vídeo

1. Escuchó algo durante el vídeo que le sorprendió?
2. ¿A qué se refiere Marshall McLuhan cuando dice que: "*El contenido del mensaje en sí, no es más vital que el Medio, el Medio lo es*"?
3. ¿Por qué la imprevisibilidad es un factor tan poderoso en el estímulo del deseo apremiante y la ansiedad?
4. ¿Cómo es que el condicionamiento operante, la "señalización" o las indicaciones hacen que usted quiera revisar su teléfono celular?
5. Las personas que se dedican excesivamente a los juegos en línea, como por ejemplo, *World of Warcraft* o *Minecraft*, pueden tener dificultad en parar o dejar de usarlos. Explique el por qué sucede ésto.
6. ¿Cuál es su reacción al escuchar que Steve Jobs, el fundador del *iPhone*, jamás permitió a sus hijos que usaran un *iPhone*; y que Evan Williams, fundador de *Blogger, Twitter y Medium*, se negó a darles un *iPad* a sus dos hijos pequeños y que en su lugar, les compró cientos de libros?* (*https://www.nytimes.com/2014/09/11/fashion/steve-jobs-apple-was-a-low-tech-parent.html)

Preguntas para la Discusión en Grupo

Las siguientes preguntas están destinadas a ayudarlo a reflexionar sobre el uso que hace su hijo de los medios de pantalla.

1. ¿De qué manera las plataformas de las redes sociales o mensajes de texto le benefician a usted, a sus hijos, familiares y amigos?
2. ¿Cuántas de las interacciones sociales de su hijo ocurren en los medios de pantalla?
3. ¿Cuánto tiempo pasa su hijo frente a la pantalla, por día de la semana y, por el fin de semana?
4. ¿Su hijo, habla más que nada sobre los juegos en línea, las redes sociales o de los mensajes de texto con sus amigos?
5. ¿Qué actividades familiares han sido interrumpidas porque su hijo estaba usando dispositivos electrónicos?
6. ¿Su hijo, realiza tareas múltiples mientras usa sus pantallas? ¿Qué es lo que su hijo elige hacer cuando realiza tareas múltiples?
7. ¿Es usar un dispositivo electrónico lo primero que pide hacer cuando está en casa, después de llegar de la escuela o durante los fines de semana?
8. ¿Cuánto tiempo de ejercicio físico practica su hijo diariamente?
9. ¿Su hijo se lleva el teléfono celular o la tableta a la cama? ¿Cómo ha afectado ésto al número de horas de sueño que concilia su hijo en la noche?
10. ¿En qué forma afectan los medios electrónicos el estado de ánimo de su hijo?
11. ¿En qué momentos o circunstancias usted se ha sentido tentado a darle a su hijo un dispositivo electrónico para que se distraiga?
12. ¿Qué pautas ha establecido usted a su hijo para el uso de los medios electrónicos?
13. ¿Ha tenido conversaciones con sus hijos sobre el uso adecuado de los teléfonos celulares, las tabletas y computadoras? Si es así, qué fue lo más fructífero de estas conversaciones y qué lo más difícil o desafiante?
14. ¿Qué le preocupa sobre restringir el tiempo de uso de dispositivos electrónicos a su hijo?
15. ¿Su hijo ha sufrido alguna vez de **FOMO *(Fear of Missing Out)*** (Miedo a Perderse de Algo)? ¿Si es así, en qué situaciones?
16. ¿Le preocupa eliminar alguna actividad de pantalla que causaría que su hijo "*no se acople*" con sus compañeros?
17. ¿Qué habilidades o talentos podría desarrollar su hijo si cada día, éste pasara una hora menos haciendo uso de dispositivos electrónicos?

Sección 2

Consejos y Sugerencias

Es difícil saber cuán saludable y seguros son los medios de pantalla. Los profesionales médicos ofrecen algunas de las siguientes pautas, las cuales se pueden adaptar a las necesidades de cada uno de sus hijos:

- **Niños menores de 1 1/2 a 2 años:** Evitar el uso de los medios, excepto para chatear por vídeo con familiares y amigos.

- **Niños de edad Pre-Escolar:** No más de una hora diaria y bajo la supervisión de los padres.

- **Estudiantes de Primaria-Adolescentes:** No permitir que el uso de medios reemplacen otras actividades importantes: Proponerse practicar una hora de ejercicio diariamente, comidas sin medios de comunicación, tiempo de inactividad "*desconectado*" y una noche completa de descanso.

- **Conviértase en el Asesor de Medios de sus hijos:** Vean juntos los medios (disfrute jugando, compartiendo y enseñando), para saber qué es lo que está viendo su hijo y poder aconsejarlo adecuadamente. Además, practique usted también hábitos saludables en el uso de la pantalla.

La buena noticia es, que los efectos problemáticos del uso excesivo de la pantalla se pueden afrontar. Hay mucho que podemos hacer para restablecer el equilibrio que existía antes de la Era de los teléfonos celulares, las tabletas, los correos electrónicos, las redes sociales y la visualización en demanda.

Sabemos de los trucos que los anunciantes utilizan para tentarnos - un helado delicioso o un auto rojo brillante. Los ingenieros de diseño electrónico también saben cómo llamar nuestra atención. El color rojo en las notificaciones en nuestros teléfonos celulares o tabletas desencadena el deseo de verificar de qué se trata. La ejecución automática de vídeos puede llevarnos a quedar prendidos, a mirar mucho más tiempo de lo que pretendíamos. Cada vez más, las funciones de teléfonos celulares y tabletas están siendo diseñadas con el fin de que pasemos más tiempo usando estos dispositivos.

¿Cómo sería un plan de tiempo de pantalla saludable para usted y su familia; y en interacciones con sus amigos?

Aquí, algunas sugerencias:

Diga No a las Notificaciones. Una Notificación tiene la intención de dejarle saber que algo importante necesita su atención. Muchas de las notificaciones que recibimos en nuestros celulares y tabletas son automatizadas (por máquinas) y no involucran a personas. Su único objetivo es lograr que usted interactúe con una aplicación, lo que de otra manera, usted no hubiera pensado en hacer. Establezca notificaciones solamente para aquellas cosas que son importantes para usted. Por ejemplo, posiblemente usted querrá ser notificado cuando reciba un mensaje de su hijo, cónyugue o supervisor.

- Para hacer ésto en un iPhone, vaya a Configuración - Notificaciones. Apague todo, excepto sus aplicaciones de mensajes u otras herramientas importantes.

Ponga su teléfono en modo "no molestar" y permita sólo llamadas y mensajes de "favoritos" de los cuales usted es responsable. Se sorprenderá de ver cuánto tiempo le quitan las interrupciones de los mensajes de aquello que es importante para usted.

Elimine medios sociales y otras aplicaciones de su teléfono. Sin pensar demasiado, con un suave golpe, usted puede fácilmente hacer una selección en una aplicación como *Facebook* o *Twitter*. Limite el acceso a estas aplicaciones sólo a la computadora de su hogar. Si tiene deseos de revisar sus redes sociales con más frecuencia, pregúntese el por qué: ¿está aburrido, solo, ansioso, molesto o preocupado? Fíjese, si esta necesidad se podría afrontar de una forma más efectiva en una interacción o actividad de la vida real.

Mantenga en su pantalla-hogar sólo aquellas aplicaciones que son necesarias. Por ejemplo, aplicaciones importantes de mantener en la pantalla-hogar pudieran ser sus contactos, mensajes de texto, email, mapas y calendario, los cuales usted usa diariamente para comunicarse con su familia, trabajo y grupo selecto de amigos. Mueva sus otras aplicaciones (apps) a una segunda o tercera pantalla; lo que no ve inmediatamente cuando vuelva a levantar su celular o tableta, le provocará menos tentación a querer accederlo.

No a zonas de pantalla. Mantenga buena etiqueta en el uso de la pantalla. No permita el uso de pantallas durante las comidas para facilitar conversaciones cara-a-cara y el tiempo en familia. El desarrollo de las habilidades del habla y el lenguaje están fuertemente relacionadas con el desarrollo del vínculo humano, la empatia, la responsabilidad social, así como también con la habilidad de pensar, leer y escribir. Estas habilidades humanas tan fundamentales, y principalmente usted, no pueden ser reemplazadas por la tecnología. También, mantenga sus teléfonos celulares, tabletas o *laptops* (ordenadores portátiles) fuera de su dormitorio durante la noche. Esto, promoverá a más tiempo de descanso y mejor calidad de sueño. Está claro que, por supuesto, nadie debe leer o enviar mensajes de texto mientras esté conduciendo u operando cualquier vehículo de motor.

Utilice un viejo reloj-alarma. El no utilizar su teléfono celular o tableta como reloj-alarma evitará que tanto usted como sus hijos se sientan tentados a participar en las muchas otras funciones que el teléfono o la tableta pudieran ofrecer durante un tiempo dispuesto solamente para descansar y dormir.

Ayude a sus hijos a mejorar o modificar sus hábitos de pantalla. El objectivo o meta que se persigue con la limitación del tiempo de pantalla no es simplemente deshacerse de sus efectos problemáticos sino mejorar la madurez y el desarrollo humano. El desarrollo infantil saludable y bien balanceado se realiza principalmente a través de las interacciones cara-a-cara. Una vez más, su rol como padre, que es tan importante, no puede ser reemplazado por la tecnología.

Ya que es inevitable permitir algún tiempo de pantalla en nuestro mundo de hoy, es mucho más fácil ayudar a sus hijos en primer lugar, a desarrollar buenos hábitos, en lugar de tener que ayudarles a corregir hábitos malos existentes.

<u>Estableciendo buenos hábitos de pantalla</u>

Anime a sus hjos a conectar lo que ven en el mundo de la pantalla con sus experiencias en el mundo de la vida real.

- Por ejemplo, si una aplicacion le pide a un niño clasificar bloques de madera por color, provea los bloques de madera al niño y pídale que los clasifique por color; o, puede también pedirle que clasifique su ropa por color.

- Fomente las relaciones interpersonales (entre dos o más personas) y actividades colaborativas de la vida real, como por ejemplo: juegos de mesa, deportes, excursionismo a pie (senderismo), proyectos de trabajo al aire libre o bajo techo y conversaciones tomando turnos.
- Invite a los niños a explicar lo que creen que está sucediendo en el juego o en la aplicación que están usando. Haga que señalen e identifiquen los personajes y lo que piensan del comportamiento de éstos. Haga que comenten sobre qué comportamientos pueden ser modificados y por qué.

El proceso de desarrollo y crecimiento humano envuelve también el aprendizaje de cómo tomar decisiones correctas y de etiqueta social. Por ejemplo, educar a los niños en las virtudes de la moderación, la bondad, la generosidad y la empatía, les ayudará a convertirse en adultos exitosos.

¿Qué Induce a su Hijo a Usar las Pantallas?

Ayude a sus hijos a aclarar lo que ellos ven como beneficioso en el uso de las pantallas para así, comprender cuál es la necesidad subyacente (escondida).

- Por ejemplo, una adolescente que revisa su cuenta de *Instagram* o *Snapchat* muchas veces al día, seguramente es porque desea sentirse conectada con sus amigos.

- Ofrézcale su ayuda para enfrentar esta necesidad, y así ambos puedan explorar otros medios para ella sentirse conectada y en los que sea validada en ausencia de esos *"Me Gusta."*

Considere y tome en cuenta que lo que funciona para una persona, quizás no funcione para otra. Otros ejemplos a considerar son:

- Un niño que está aburrido y recurre al uso de la pantalla se podría beneficiar al unirse a un equipo deportivo o a un club de teatro.
- La vulnerabilidad que experimenta un jugador acosado puede ser resuelta, en parte, con clases de artes marciales, Además de hablar con sus padres.

Una vez que se entiende mejor la motivación subyacente para el uso de la pantalla, se puede buscar una rutina que satisfaga este motivo escondido.

Sus esfuerzos para comprender mejor las motivaciones de su hijo enfrentarán de manera más efectiva la necesidad psicológica subyacente.

Modificando los Hábitos de sus hijos en el Uso de la Pantalla

Es importante que usted identifique sus dudas o preocupaciones sobre el uso que su hijo hace de las pantallas. Una vez hecho ésto, establezca objetivos para discutir las mismas. Estableciendo objetivos claros mantiene a todos en su familia enfocados en lo que es más importante. Sin objetivos claros y relevantes, los resultados, a menudo, son decepcionantes.

Solicite consejo o asesoramiento. Hable con los profesores de su hijo, su niñera, o sus abuelos y pregúnteles qué dificultades ellos han observado en la manera cómo su hijo hace uso de las pantallas. ¿Su hijo no coopera, no le interesa el trabajo escolar o, está renuente a participar en las actividades familiares? Concéntrese en uno o dos comportamientos, los que más le preocupan y establezca su(s) objetivo(s).

Puede considerar el uso del acrónimo de **metas SMART**, el cual se refiere a:

Meta Específica, Medible, Alcanzable, Adecuada y de Seguimiento para la cual usted desarrolla un plan de acción para buscar una solución.

Digamos, por ejemplo, que su hijo no quiere irse a la cama porque él o ella quiere terminar un juego en línea/una publicación en los medios sociales, y a menudo está soñoliento y no se siente descansado durante el día. Una **meta SMART** sería trabajar en lograr una mejor calidad de sueño durante la siguiente semana.

Específica - Lograr más horas de sueño para su hijo.

Medible - Tomar en cuenta la hora en que se apagaron las luces y a la hora en que su hjo se levantó.

Alcanzable - Sí, su hijo puede lograr más horas de sueño cuando no está usando el celular, la tableta o el laptop (computadora portátil) en la cama.

Adecuada - No llevar el celular, la tableta y el *laptop* (computadora portátil) al dormitorio mejora la calidad de sueño.

De Seguimiento - Siga por cuántos días la calidad de sueño mejora.

Luego, evalúe el costo y el beneficio de este plan de acción de **metas SMART** para su hijo. Decida si desea continuar con este plan de acción, modificarlo o cambiarlo por completo y por qué. Escriba esta información en su diario.

Por ejemplo, pregúntele a su hijo cómo ha sido su experiencia de sueño al no llevar su teléfono celular / tableta /laptop (ordenador portátil) a la cama. Comparta su experiencia con sus hijos cuando ellos hayan hecho ésto. Dependiendo de la edad de su hijo o hija, invítele a dibujar o a escribir sobre los beneficios y resultados de irse a la cama sin llevar consigo algún dispositivo.

Desarrolle planes de acción de **metas SMART** para sus otras áreas de preocupación.

Otro ejemplo de un plan de acción de **meta SMART** pudiera ser: Un padre observa que el niño llora o se queja cuando se le limita el uso de un dispositivo electrónico. Una **meta SMART** sería reducir la frecuencia de este comportamiento sustituyendo el dispositivo con, por ejemplo, tiempo particular (individual) para construir un modelo de avión de juguete, hacer joyas, o jugar con Legos.

Ayude a reemplazar el tiempo de pantalla con actividades familiares positivas

Considere programar una variedad de actividades para toda la familia, así como también tiempo individual con cada niño que le comunique a éste *"Quiero estar contigo; Tú eres importante para mí; y podemos divertirnos juntos"*. Sea creativo y comparta sus propios intereses para divertirse en este tiempo sin el uso de pantallas. Por ejemplo:

- Dar un paseo con la familia
- Tener un picnic
- Andar juntos en bicicleta
- Jugar al Frisbi (Frisbee)
- Jugar a atrapar la pelota, saltar la cuerda
- Cocinar juntos una comida
- Trabajar en el jardín
- Salir juntos a tomar un helado

- *Para niños muy pequeños*
    - *Enséñeles rimas infantiles*
    - *Jugar a Simón dice (Simon says)*
    - *Jugar a Esconder y Encontrar (Peek-a-boo) o,*
    - *Puentes de Londres derrumbándose (London bridges falling down)*

También le puede preguntar a sus padres/abuelos qué se hacía (en su época), antes de la Internet, para divertirse sin tener que usar pantallas.

Los padres deben ser buenos modelos para sus hijos. La ventaja es que el funcionamiento ejecutivo de su hijo, ésto es, que el trabajo de su parte del cerebro responsable de la reflexión, la integración de pensamientos, será mejorado. El *centro de placer* de su hijo será menos estimulado y ésto contribuirá a que éste tenga una mayor sensación de calma.

Haga uso de Aplicaciones que le Ayuden a aumentar el tiempo sin pantallas

Hay muchas apps disponibles para ayudarle a ser más consciente del uso que sus familiares hacen de las pantallas y para permitir más tiempo sin ellas. *Onward,* por ejemplo, es una aplicación que ayuda a bloquear aplicaciones y sitios web. También rastrea el uso de teléfonos o tabletas.
Hay también apps que le permiten asignar tiempo sin pantallas para toda la familia.

Algunos ejemplos son:

- *Moment Family*
- *Breakfree*
- *DinnerTime Plus*

Considere como algo conveniente para usted y su familia el uso de muros protectores *(firewalls)* en la internet y los sistemas de filtros en sus celulares, tabletas y computadoras. Hay muchos en el mercado Vea cuál sistema es el más conveniente para usted y su familia. Algunas sugerencias son:

- *Circle Go*
- *Qustodio*
- *Covenant Eyes*
- *Mobicip*
- *OurPact*

Aplicaciones a considerar para Bloquear Dispositivos:

- *Freedom* para productos *Apple* y *Windows*
- *Offtime* para productos *Android*

GizmoPal es un reloj de seguimiento GPS para niños el cual puede ser útil para su familia.

Tome usted mismo el desafío de reducir el tiempo de pantalla.

Al comienzo, trate de reducir su tiempo de pantalla a una hora por semana.

Usted podría también desafiar a su familia a un día de no-pantalla. Logrando que su familia renuncie a las pantallas por un día, no se debe considerar como un castigo. Es una oportunidad para que su familia reflexione en las maneras en que el uso de las pantallas les

mantuvo separados y de las maneras en que ustedes deciden cómo enriquecer su tiempo juntos.

- Logre la participación y cooperación total de su familia.
- Escoja un día que sea conveniente para no usar las pantallas.
- Tome tiempo para reflexionar como famlia sobre este día libre del uso de pantallas.
    - ¿Qué observó?
    - ¿Cómo se comparó su día sin pantallas a uno en que sí las usaba?
    - ¿Qué observó cuando estaba interactuando cara-a-cara con otros por un día?
    - ¿Qué cosas pudo hacer su familia porque no estaba cada uno enfrascado en el uso de sus pantallas?

Basándose en su experiencia de un día sin pantallas, considere un fin de semana entero para repetirla.

¿Necesita ayuda?

Para algunas personas, los juegos en línea u otras actividades en Internet se convierten en una obsesión irresistible. Hay ayuda disponible para estas personas. Las opciones de tratamiento van desde terapia ambulatoria limitada hasta programas residenciales intensivos para pacientes hospitalizados. Consulte en línea las opciones de tratamiento que se ajusten a sus necesidades y a las de su familia.

Recursos

A continuación, algunos recursos sugeridos. No se pretende endorsar todo o en parte el material contenido en los mismos.

Nota de la Traductora: Tenga en cuenta también que las referencias aquí contenidas provienen de fuentes en inglés.

Sitios Web/Blogs/Podcasts

Alliance for Childhood's Critical Look at Computers in Childhood (www.allianceforchildhood.org)

Common Sense Media (www.commonsensemedia.org)

Campaign for a Commercial-Free Childhood — Every May, schools across the country participate in "National Screen-Free Week" (www.screenfree.org)

Internet Live Stats (www.internetlivestats.com)

Social Media Use 2018 (www.pewinternet.org)

Screenagers Growing Up in the Digital Age (www.screenagersmovie.com)

TED Talks on Screen Use:

- "Why Screens Make Us Less Happy," (¿Por qué las Pantallas nos hacen menos felices?), Adam Alter (www.ted.com/talks/adam_alter_why_our_screens_make_us_less_happy)
- "What You Are Missing While Being a Digital Zombie," (Lo que te estás perdiendo siendo un zombi digital) Patrik Wincent (youtu.be/TAIxb42FjwE)
- "Why We Should Rethink Our Relationship with the Smartphone," (Por qué deberíamos repensar nuestra relación con el teléfono inteligente) Lior Frenkel (youtu.be/Pgo65s1R6TM)
- "How Social Media Makes Us Unsocial," (Cómo las redes sociales nos hacen no sociales) Allison Graham (youtu.be/d5GecYjy9-Q)

The Art of Manliness podcasts (www.artofmanliness.com/podcast)

Ascension Press (ascensionpress.com)

Steubenville Mid-America Conference presents Paul J. Kim on elevating social media (steubystl365.com/paul-kim-elebate-social-media/)

Libros

How to Break Up with Your Phone , (Cómo Cortar con tu Móvil) Catherine Price (2018).

Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked , Adam Alter (2018)

Reset Your Child's Brain: A 4-Week Plan to End Meltdowns, Raise Grades and Boost Social Skills by Reversing the Effects of Electronic Screen Time , Reinicia el Cerebro de tu Hito: Un plan de 4 semanas para acabar con las crisis emocionales, metorar las calificaciones escolares y potenciar las habilidades sociales de su hito, ictoria bunckley TUR

iGen: Why Today's Super-Connected Kids are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood , ean MR Twenge, Phb TUWR

Happy—and Completely Unprepared for Adulthood , Jean M. Twenge, PhD (2017).

The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World, Adam Gassaley and Larry O. Rosen (2016).

The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science, Norman Doidge (2007).

The Craving Mind: From Cigarettes to Smartphones to Love - Why We Get Hooked & How We Can Break Bad Habits, Judson Brewer (2017).

Proust and the Squid: The Story and Science of the Reading Brain, Maryanne Wolf (2007).

Artículos

"Does Your Child Have a Digital Addiction?" Romeo Vitelli Ph.D., *Psychology Today*, November 23, 2017 (www.psychologytoday.com/us/blog/media-spotlight/201711/does-your-child-have-digital-addiction) Accessed January 7, 2018.

"Do Young Children Need Computers?" Lori Woellhaf, *The Montessori Society*, (montessorisociety.org.uk/Articles/4441930).

"Phone-addicted Teens Aren't as Happy as Those Who Play Sports and Hang out IRL, New Study Suggests," Sarah Buhr, *TechCrunch*, Jan 23, 2018, (techcrunch.com/2018/01/23/phone-addicted-teens-arent-as-happy-as-those-who-play-sports-and-hang-out-irl-new-study-suggests).

"A Nation of Kids with Gadgets and ADHD," Margaret Rock, *Time*, July 12, 2013, (techland.time.com/2013/07/08/a-nation-of-kids-with-gadgets-and-adhd/).

"Your Smartphone Reduces Your Brainpower, Even If It's Just Sitting There," Robinson Meyer, *The Atlantic*, August 2, 2017 (www.theatlantic.com/technology/archive/2017/08/a-sitting-phone-gathers-brain-dross/535476/7) Accessed August 17, 2017.

"Billionaire Tech Mogul Bill Gates Reveals He Banned His Children from Mobile Phones until They Turned 14," Emily Retter, Mirror, April 21, 2017 (www.mirror.co.uk/tech/billionaire-tech-mogul-billgates-10265298) Accessed August 17, 2017.

"Have Smartphones Destroyed a Generation?," Jean M. Twenge, *The Atlantic*, September 2017, (www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198) Accessed November 7, 2017.

"What's Behind Phantom Cell Phone Buzzes?," Daniel J. Kruger, *The Conversation*, March 16, 2017, (theconversation.com/ whats-behind-phantom-cell phone-buzzes-73829).

"The Binge Breaker: Tristan Harris Believes Silicon Valley Is Addicting us to Our Phones. He's Determined to Make It Stop," Bianca Bosker, *The Atlantic*, November 2016, (www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/l l/the-binge-breaker/501122) Accessed January 7, 2017.

"How Technology Is Hijacking Your Mind-from a Magician and Google Design Ethicist," Tristan Harris, *Thrive Global*, May 18, 2016, (journal.thriveglobal.com/how-technology-hijacks

peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3).

"Reclaiming Our (Real) Lives from Social Media," Nick Bilton, *New York Times*, July 16, 2014, (www.nytimes.com/2014/07 /17 /fashion/reclaiming-our-real-lives-from-social-media.html) Accessed July 31, 2016 .

"Schools that Ban Mobile Phones See Better Academic Result," Jamie Doward, *Guardian*, May 16, 2015, (www.theguardian.com/education/2015/may/16/schools-mobile-phones-academic-results) Accessed July 31, 2016.

"'What's Wrong with Education Cannot Be Fixed by Technology'-The Other Steve Jobs," Tim Carmody, *Wired*, January 17, 2012 (www.wired.com/2012/01/apple-education-jobs/) Accessed July 31, 2016.

"Screen Time v Play Time: What Tech Leaders Won't Let Their Own Kids Do," Amy Fleming, *The Guardian*, May 23, 2015 (www.theguardian.com/technology/2015/may/23/screen-time-v-play-time-what-tech-leaders-wont-let-their-own-kids-do) Accessed July 31, 2016.

"19 Text Messaging Stats that Will Blow You Away," *Teckst*, (teckst.com/19-text-messaging-stats-that-will-blow-your-mind).

"UH Study Links Facebook Usage to Depressive Symptoms," Mellissa Carroll, University of Houston, April 6, 2015, (www.uh.edu/news-events/stories /2015/ April/0404- l5FacebookStudy) Accessed April 25, 2015.

"Suicide Rates Rise Sharply in U.S.," Tara Parker-Pope, *New York Times*, May 2, 2013, (www.nytimes.com/2013/05/03/health/suicide-rate-rises-sharply-in-us.html) Accessed April 25, 2015.

"Stress in America: Coping with Change, l0th ed., Stress in America Survey," American Psychological Association, February 23, 2017, (apa.org/news/press/releases/stress/2017 /technology-social media.PDF).

"A New, More Rigorous Study Confirms: The More You Use Facebook, the Worse You Feel," Holly B. Shakya and Nicholas A. Christakis, *Harvard Business Review*, April 10, 2017, (https://hbr.org/2017 /04/a-new-more-rigorous-study-confirms-the-moreyou-use-facebook-the-worse-you-feel) Accessed April 28, 2017.

"Facebook's Emotional Consequences: Why Facebook Causes a Decrease in Mood and Why People Still Use It," Christina Sagliogou and Tobias Greitemeyer, *Computers in Human Behavior*, June 2014, 35:359-363, (www.researchgate.net/publication/261563413_Facebook's_emotional_ consequences_Why_Facebook_causes_a_decrease_in_mood_and_why_people_still_use_it). Accessed August 23, 2015.

Investigación Médica

"Gaming Increases Craving to Gaming-Related Stimuli in Individuals With Internet Gaming Disorder," Dong G, et al., *Biol. Psychiatry Cogn. Neurosci. Neuroimaging*, 2017 Jul; 2(5):404-12.

"Detection of Craving for Gaming in Adolescents with Internet Gaming Disorder Using Multimodal Biosignals," Kim H., et al., *Sensors (Basel)*, 2018 Jan 1; 18(1):102-114.

"Altered Functional Connectivity of the Insula and Nucleus Accumbens in Internet Gaming Disorder: A Resting State fMRI Study," Chen, C., et al., *Eur. Addict. Res*., 2016 Jun; 22(4):192-200.

"An Update on Brain Imaging Studies of Internet Gaming Disorder," Weinstein, A., *Frontiers in Psychiatry*, 2017 Sep 29; 8:185.

"Abnormal Gray Matter and White Matter Volume in 'Internet Gaming Addicts'," Lin, X., et al., *Addict Behav*., 2015; 40:137-143.

"Cortical Thickness Abnormalities in Late Adolescence with Online Gaming Addiction," Yuan, K., et al., *PLoS One*, 2013 Jan; 8(1):e53055.

"Impact of Videogame Play on the Brain's Microstructural Properties: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses," Takeuchi, H., et al., *Molecular Psychiatry*, 2016 Jan 5; 21:1781-1789.

"Brain Connectivity and Psychiatric Comorbidity in Adolescents with Internet Gaming Disorder," Han, D.H., et al., *Addiction Biology*, 2015 Dec 22; 22(3):802-812.

"Abnormal White Matter Integrity in Adolescents with Internet Addiction Disorder: A tract-Based Spatial Statistics Study," Lin, F., et al., *PLoS One*, 2012 Jan 11; 7(1):e30253.

"Disrupted Brain Functional Network in Internet Addiction Disorder: A Resting-State Functional Magnetic Resonance Imaging Study," Wee, C.Y., et al., *PLoS One*, 2014 Sep 15; 9(9):e107306.

"Time Period and Birth Cohort Differences in Depressive Symptoms in the U.S., 1982-2013," Twenge, J.M., *Social Indicators Research*, 2015 Apr; 121(2):437-454.

"The Role of Compulsive Texting in Adolescents' Academic Functioning," Lister-Landman, K.M., et al. *Psychology of Popular Media Culture*, 2017 Oct 5; 6(4):311-325.

"Problematic Smartphone Use and Relations with Negative Affect, Fear of Missing Out, and Fear of Negative and Positive Evaluation," Wolniewicz CA, et al., *Psychiatry Res*. 2018 Apr; 262:618-623.

"Children's Environmental Health in the Digital Era: Understanding Early Screen Exposure as a Preventable Risk Factor for Obesity and Sleep Disorders," Wolf C, et al., *Children (Basel),* 2018 Feb 23; 5(2).

"Sleep Quality as a Mediator of Problematic Smartphone Use and Clinical Health Symptoms," Xie, X., et al., *J. Behav. Addict.*, 2018 Jan 1; 7(2): 466-472.

"Sleep Problems and Internet Addiction Among Children and Adolescents: A Longitudinal Study," Chen, Y.L. and S.S. Gau, *J. Sleep Res.*, 2016 Aug; 25(4):458-465.

"The Association Between Social Media Use and Sleep Disturbance Among Young Adults," Levenson, J.C., et al., *Prev. Med.*, 2016 Apr; 85:36-41.

"Effects of Internet and Smartphone Addictions on Depression and Anxiety Based on Propensity Score Matching Analysis," Kim, Y.J., et al., *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2018 Apr 25; 15(5).

"Sleep Habits and Pattern in 1-14 Years Old Children and Relationoship with Video Device Use and Evening Use and Night Child Activities," Brambilla, P., et al., *Ital. J. Pediatr.* 2017 Jan 13; 43(1):7.

"Adolescent Sexting Research: The Challenges Ahead," Van Ouytsel, J., et al., *JAMA Pediatr.* 2018 May 1; 172(5): 405-406.

"The Effect of Online Violent Video Games on Levels of Aggression," Hollingdale, J. and T. Greitemeyer, *PLoS One*, 2014 Nov 12; 9(11): e111790.

"Too Many 'Friends,' Too Few 'Likes'? Evolutionary Psychology and 'Facebook Depression'," Blease, C.R., *Review of General Psychology*, 2015; 9(1): 1-13.

"Association of Facebook Use with Compromised Well-Being: A Longitudinal Study," Shakya, H.B. and N.A. Christakis, *Am. J. Epidemiol*., 2017 Feb 1; 185(3): 203-211.

"Craving Facebook? Behavioral Addiction to Online Social Networking and Its Association with Emotional Regulation Deficits," Hormes, J.M., et al., *Addiction*, 2014 Dec; 109(12): 2079-2088.

Sor Marysia Weber, R.S.M., D.O., M.A.

Es una Hermana Religiosa de la Orden Sisters of Mercy de Alma, Michigan.

Es médico, certificada en Psiquiatría con una beca en Consulta de Psiquiatría de Enlace, en la que se capacitó en la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota.

También, posee una Maestría en Teología de la Universidad de Notre Dame, South Bend, Indiana. Practicó Psiquiatría en la clínica médica multidisciplinaria de su Instituto religioso, el Centro de Atención de Salud Sacred Heart Mercy en Alma, Michigan de 1988 a 2014. Se convirtió en Directora de la Oficina de Vida Consagrada para la Arquidiócesis de Saint Louis en 2014. Actualmente, se desempeña como miembro de la Junta de Revisión Arquidiocesana de San Luis, en el Comité de Seguridad Infantil; es facilitadora del Proyecto Raquel; es miembro de la Junta Ejecutiva de la Asociación Médica Católica de la Cofradía de San Luis y el Instituto de Encuentro Teológico con Ciencia y Tecnología. También, es instructora clínica auxiliar en el Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en San Luis, Missouri.

Se graduó de MSU-COM en 1983 y completó una pasantía médica en el Pontiac Osteopathic Hospital en Michigan en 1984. Completó su residencia en psiquiatría en la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota en 1987 y su especialidad en consulta de psiquiatría de enlace en la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota, en 1988. Está certificada por la Junta Americana de Psiquiatría y Neurología. Completó una maestría en Teología de Notre Dame, South Bend, Indiana en 1997. Practicó en la clínica médica multidisciplinaria de su Instituto religioso, el Centro de Atención de Salud Sacred Heart Mercy en aAma, Michigan, de 1988 a 2014. Actualmente se desempeña como Directora de De la Oficina de Vida Consagrada para la Arquidiócesis de San Luis, es miembro de la Junta de Revisión Arquidiocesana de Saint Louis, en el Comité de Seguridad Infantil; es Facilitadora para el Proyecto Raquel; es miembro de la Junta Ejecutiva de la Asociación Médica Católica, Cofradía de San Luis; y del Instituto para el Encuentro Teológico con la Ciencia y la Tecnología. También, sirve como instructora clínica adjunta en el Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en San Luis, Missouri.

Ofrece talleres sobre una variedad de temas que incluyen el apego humano, los límites y el desarrollo del carácter, la depresión y la ansiedad, el diálogo y la resolución de conflictos, así como en las redes sociales y sus efectos en el cerebro para el clero, seminaristas, comunidades religiosas de hombres y mujeres, padres, profesores y alumnos. Es una formadora dentro de su propia comunidad religiosa. Presenta sobre la adicción a la pornografía en Internet: un enfoque católico para el tratamiento de obispos, clérigos, seminaristas, comunidades religiosas y laicos en los Estados Unidos y Europa. Presentó para los obispos de los Estados Unidos en Dallas, Texas en 1992 sobre "Pedofilia y otras Adicciones". Fue miembro del Comité Ad Hoc de Abuso Sexual de la Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos (USCCB) de 1994-1995.

Sor Marysia ha presentado ante la Curia, Estado de la Ciudad del Vaticano, sobre "Abuso sexual de menores por parte de clérigos en América del Norte" en 2002. Se ha desempeñado como consultora psicológica experta para la Secretaría de Clero, Vida Consagrada y Vocaciones, USCCB. Sus publicaciones incluyen: "Aspectos médicos de la Adicción"; “"La Iglesia Católica Romana y el Abuso Sexual de Menores por parte de Sacerdotes y Religiosos en los Estados Unidos y en Canadá: ¿Qué hemos aprendido? ¿Hacia dónde nos Dirigimos ?;" “Pornografía, medios de comunicación y formación sacerdotal ". Sus publicaciones en *Seminary Journal* incluyen: "Marcadores significativos de maduración humana aplicados a la selección y formación de seminaristas"; "El discernimiento de una vocación sacerdotal y la experiencia de la psiquiatría y la Psicología"; y, "Pornografía en Internet y formación sacerdotal: el medio y el contenido chocan con el cerebro humano". Sus dos libros, "El arte del acompañamiento: pasos prácticos para el formador en el seminario" y Adicción a la Pantalla: "Por Qué no puede Colgar ese Teléfono" están disponibles en **www.amazon.com.**

Su capítulo "Guías para el formador del seminario en la comprensión y evaluación de los niveles de preocupación con el uso de la pornografía en Internet y un proceso formativo para pasar del vicio a la virtud" en Marido espiritual-Padres espirituales: formación sacerdotal para el siglo XXI está pendiente de publicación.

También, tiene un video corto sobre Adicción a la pantalla " que pueden encontrar en www.cathmed.org/videos