**"Por Qué no Puede colgar ese Teléfono"**

**Folleto de Debate para Jóvenes Adultos**

https://youtu.be/Thkl8-q2pYc

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

**Sor Marysia Weber, RSM, DO**

# TABLA DE CONTENIDO

Bienvenida Pág. 2

**Sección 1**

Revisión del Vídeo Pág. 3

Preguntas de Discusión Grupo Pág. 4

**Sección 2**

Sea un Usuario de Pantalla Inteligente Pág. 5

Recursos Pág. 7

# BIENVENIDA

Bienvenidos a la viñeta de video de la Universidad de la Asociación Médica Católica (CMA) para el debate en grupo de “Por qué no puede colgar ese teléfono”. Durante el transcurso de sus debates, verán un corto vídeo (de aproximadamente unos 5 1/2 minutos), el cual resaltará algunos principios importantes sobre el uso de los medios de comunicación de pantalla. Luego de la presentación del vídeo, participarán en un debate en grupo. Tendrán la oportunidad de hablar sobre cómo influye el tiempo de pantalla en su vida diaria. También, escucharán algunas ideas que han beneficiado a muchos otros jóvenes adultos.

Algunos grupos quizás deseen programar sesiones de debate adicionales para compartir sus experiencias e ideas.

¡Qué lo disfruten!

# Sección 1

## Preguntas para la Revisión del Vídeo

1. ¿Escuchó algo que le sorprendió en el vídeo?
2. ¿A qué se refiere Marshall McLuhan cuando dice que: "El medio, más que el contenido, es el mensaje?"
3. ¿Por qué la imprevisibilidad es tan poderosa para estimular el deseo y el ansia?
4. ¿Cómo es que el condicionamiento operante o la "señalización" (cueing) cen que quiera revisar su celular?
5. Las personas que se dedican excesivamente a los juegos en línea, como por ejemplo, *World of Warcraft* o *Minecraft*, pueden tener problemas para dejar de hacerlo. Describa por qué sucede ésto.
6. ¿Cuál es su reacción cuando escucha que: Steve Jobs, el fundador del *iPhone*, nunca 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 el Debate en Grupo

**Las siguientes preguntas tienen como fin ayudarle a reflexionar sobre su uso de los medios de comunicación de pantalla.**

1. ¿De qué manera las plataformas de medios sociales y los mensajes de texto le benefician a usted, a sus familiares y amigos?
2. ¿Cuál es su reacción cuando levanta el teléfono para ver si tiene mensajes o algún "*Me Gusta*" y ve que no hay ninguno? ¿Cómo le hace sentir ésto?
3. ¿Se sorprende a sí mismo accediendo a las redes sociales cuando debería estar haciendo otra cosa?
4. ¿Cuánto tiempo pasa con sus amigos en línea en comparación al tiempo que pasa con sus amigos en la vida real?
5. ¿En qué situaciones interrumpe una conversación con alguien sólo para revisar algún mensaje que ha recibido?
6. ¿Realiza tareas múltiples cuando usa sus pantallas? ¿Qué prefiere hacer cuando realiza tareas múltiples?
7. ¿Ha experimentado alguna vez el Miedo a Perderse de Algo, FOMO (siglas en inglés-*Fear of Missing Out*)? Si es así, ¿en qué situaciones?
8. ¿Cuánto de su tiempo libre dedica diariamente a su(s) dispositvo(s) electrónico(s)?
9. ¿Existen otros factores o eventos desencadenándose en el momento en que usted usa su dispositivo electrónico? ¿Cuando se siente aburrido? ¿Cuando está solo? ¿Al despertar en la mañana? ¿Otros?
10. ¿De qué manera se afecta su estado de ánimo por causa del uso de dispositivos ectrónicos?
11. Cuando usa su dispositivo electrónico, ¿con qué frecuencia tiene un propósito claro en mente?
12. ¿Se lleva su teléfono a la cama? ¿Cuánto tiempo se pasa en el teléfono antes de intentar conciliar el sueño?
13. ¿En qué ocasiones considera usted que es inapropiado participar en las redes sociales?
14. ¿Qué le preocuparía si le pidieran que apagara sus dispositivos durante un día?
15. ¿Qué habilidades, destrezas o talentos podría desarrollar si pasara una hora menos en las redes sociales cada día?

# Sección 2

## Sea un Usuario más Inteligente de la Pantalla

Conocemos los trucos que utilizan los anunciantes para tentarnos - un helado delicioso o un auto rojo brillante. Los ingenieros de diseño electrónico también saben como llamar nuestra atención. El color rojo en las notificaciones en nuestros celulares y tabletas provoca el deseo de ver de qué se trata. La reproducción automática de vídeos puede llevarnos a quedar prendidos, a mirar por mucho más tiempo del previsto. Cada vez son más las funciones de celulares y tabletas que están diseñadas con el fin de que pasemos más tiempo utilizando estos dispositivos.

He aquí algunas sugerencias para ayudarle a ser más consciente de su uso de la tecnología:

**Diga NO a las Notificaciones.** Una notificación tiene como objetivo avisar de que algo importante necesita atención. La mayorís de las notificaciones que recibimos en nuestros teléfonos y tabletas son automatizadas (por máquinas) y no involucran a personas. Están pensadas para que se involucre con una aplicación en la que de otra manera no habría pensado. Configure las notificaciones solamente para las cosas que son importantes para usted.

**Ponga su teléfono en modo "no molestar" y sólo permita llamadas y mensajes de "favoritos".** Le sorprenderá ver el tiempo que las interrupciones de los mensajes le quitan de lo que es importante para usted.

**Sin Zonas de Pantalla.** Mantenga buena etiqueta en el uso de la pantalla. La ausencia de pantallas a la hora de las comidas facilitará las conversaciones cara-a-cara. Mantenga también su teléfono celular y su tableta fuera del dormitorio durante la noche. Probablemente tendrá más minutos de sueño y mejor calidad de descanso. Por supuesto, no lea o envíe mensajes de texto mientras esté conduciendo.

**Utilice un reloj despertador antiguo.** No usar el teléfono celular o tableta como reloj-alarma evitará que se sienta tentado a participar en las muchas otras funciones que su teléfono o tableta pudieran ofrecer durante un tiempo y lugar dispuesto para descansar y dormir.

**Utilice Aplicaciones que le Ayuden a aumentar el tiempo sin pantallas**

Hay muchas apps disponibles para ayudarle a ser más consciente de su uso 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 para ayudarle a designar el tiempo libre de pantallas durante el día. Algunos ejemplos son:

- *Moment Family*
- *Breakfree*

Considere la posibilidad de instalar cortafuegos y sistemas de filtrado de Internet para su teléfono celular, tableta y ordenador. Hay muchos en el mercado. Algunas sugerencias incluyen:

- *Circle Go*
- *Qustodio*
- *Covenant Eyes*

Dispositivos de bloqueo de aplicaciones a considerar:

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

**Tome el reto de reducir el tiempo de pantalla.**

Al principio, intente reducir su tiempo de pantalla por una hora a la semana.

También puede proponerse a tener un día sin pantallas. Renunciar a las pantallas por un día, no pretende ser un castigo. Es una oportunidad para usted de desafiarse a sí mismo a interactuar con otras personas de nuevas maneras.

- Haga que sus amigos se involucren en la iniciativa.
- Escoja un día que sea realista para estar libre de pantallas.
- Tome tiempo para reflexionar sobre este día sin pantallas.
    - ¿Qué notó?
    - ¿Cómo se comparó su día sin pantallas a a uno en que sí las usaba?
    - ¿Qué pudo notar cuando estaba interactuando cara-a-cara con otros por un día?
    - ¿Qué cosas pudo hacer porque no estaba enfrascado en el uso de sus pantallas?

Basándose en su experiencia de un día sin pantallas, considere la posibilidad de encontrar 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 una terapia ambulatoria limitada hasta programas residenciales intensivos para pacientes internos. Busque en Internet las opciones de tratamiento que se ajusten a sus necesidades.

# Recursos

A continuación se encuentran 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**

www.internetlivestats.com

www.pewinternet.org

Charlas TED sobre el uso de la Pantalla:

- *"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 Antisociales) 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*, Catherine Price (2018).

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

*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**

"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-cellphone-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, *The 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," Melissa 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 July 21, 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.

"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.

"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.

"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.

"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.

"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.

"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).

"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 religiosa de la Orden Religious Sisters of Mercy de Alma, Michigan. Es médico, certificada por la Junta de Psiquiatría con una beca en Psiquiatría de Consulta y Enlace, en la que se capacitó en la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota.También posee un grado de Maestría en Teología de la Universidad de Notre Dame, South Bend, Indiana. Ejerció psiquiatría en la clínica médica multidisciplinaria de su Instituto religioso, Sacred Heart Mercy Health Care Center en Alma, Michigan de 1988 a 2014.

Se convirtió en la Directora de la Oficina para la Vida Consagrada de la Arquidiócesis de San Luis en el 2014. Actualmente, es miembro de la Junta de Revisión Arquidiocesana de San Luis, del Comité de Seguridad Infantil. Es Facilitadora del Proyecto Raquel, es miembro de la Junta Ejecutiva de la Asociación Médica Católica, Capítulo de San Luis y del Instituto para el Encuentro Teológico con la Ciencia y la Tecnología. También es Instructora Clínica Adjunta 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 el 1983 y completó una pasantía médica en el Pontiac Osteopathic Hospital en Michigan en el 1984. Completó su residencia en Psiquiatría en la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota en 1987 y su especialidad en Psiquiatría de Consulta y Enlace en la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota en 1988. Certificada por la Junta Americana de Psiquiatría y Neurología. Completó su grado de Maestría en Teología en Notre Dame, South Bend, Indiana en el 1997. Ejerció en la clinica médica multidisciplinaria de su instituto religioso, Sacred Heart Mercy Health Care Center en Alma, Michigan de 1988 a 2014. Actualmente, es Directora de la Oficina para la Vida Consagrada de la Arquidiócesis de San Luis; es miembro de la Junta de Revisión Arquidiocesana, del Comité de Seguridad Infantil. Es facilitadora del Proyecto Raquel; es miembro de la Junta Ejecutiva de la Asociación Médica Católica, Capítulo de San Luis y del Instituto para el Encuentro Teológico con la Ciencia y la Tecnología. También es 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 desarrollo del carácter, la depresión y ansiedad, diálogo y resolución de conflicto, así como sobre los medios sociales y sus efectos en el cerebro para el clero, seminaristas, comunidades religiosas de hombres y mujeres, padres, maestros y estudiantes. Es formadora en su propia comunidad religiosa. Presenta sobre la adicción a la pornografía en Internet - un enfoque católico del tratamiento a obispos, clérigos, seminaristas, comunidades religiosas y laicos en todo los Estados Unidos y Europa.

Presentó para los Obispos de los Estados Unidos en Dallas, Texas en el 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 a 1995.
Sor Marysia ha presentado ante la Curia, Estado de la Ciudad del Vaticano sobre el "Abuso sexual de menores por parte de clérigos, en América del Norte" en el 2002. Se ha desempeñado como consultora experta en psicología para la Secretaría del Clero, Vida Consagrada y Vocaciones, Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos (USCCB).
Sus publicaciones incluyen: "Medical Aspects of Addiction"; "The Roman Catholic Church and the Sexual Abuse of Minors by Priests and Religious in the United States and Canada: What Have We Learned? Where Are We Going?"; "Pornography, Electronic Media and Priestly Formation". Sus publicaciones en el diario *Seminary Journal* incluyen: "Significant Markers of Human Maturation Applied to the Selection and Formation of Seminarians"; "Discernment of a Priestly Vocation and the Expertise of Psychiatry and Psychology"; y, "Internet Pornography and Priestly Formation: Medium and Content Collide With the Human Brain".

Sus dos libros: "The Art of Accompaniment: Practical Steps for the Seminary Formator" y "Screen Addiction: Why can't you put down that Phone" están disponibles en www.amazon.com.
Su Capítulo "Guideposts for the Seminary Formator in Understanding and Assessing Levels of Preoccupation with Use of Internet Pornography and a Formative Process for Moving from Vice to Virtue" in Spiritual Husband-Spiritual Fathers: Priestly Formation for the 21st Century", aún está pendiente de publicación.
También tiene un corto vídeo, "Screen Addiction" el que pueden encontrar en www.cathmed.org/videos.