**“Por Qué no Puede colgar ese Teléfono”**

**Folleto de Debate para Adolescentes**

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 de Vídeo Pág. 3
Preguntas de Discusión Pág. 4

**Sección 2**

Sea un Usuario más Inteligente de la Pantalla Pág.5
Recursos Generales Pág.7

# BIENVENIDA

Bienvenidos a la discusión grupal del esquema de vídeo de la Universidad de la Asociación Médica Católica (CMA, siglas en inglés) -"Por Qué No Puede colgar ese Teléfono". Durante el transcurso de sus discusiones, verán un corto vídeo (aproximadamente 5 1/2 minutos), que destacará algunos principios importantes sobre el uso de los medios de pantalla. Después de la presentación del vídeo, participarán de un debate en grupo. Tendrán la oportunidad de hablar sobre cómo el tiempo de pantalla influye en sus vidas diarias. Escucharán algunas ideas que han beneficiado a muchos otros jóvenes. Algunos grupos tal vez deseen programar sesiones adicionales para compartir sus experiencias e ideas.
¡Disfruten!

# Sección 1

## Revisión del Vídeo

1. ¿Escuchó algo en el vídeo que le sorprendiera?

2. ¿Cómo es que el acondicionamiento operante, o la ″señalización" ("cueing") hacen que usted quiera mirar o revisar su teléfono celular?
(Pista: Piense en la foca del vídeo).

3. ¿Cómo puede el uso excesivo de pantallas alterar el cerebro en desarrollo de los adolescentes? ¿Qué neuroquímico está principalmente vinculado con esta alteración?

4. Las personas que se dedican en exceso a los juegos en línea, como por ejemplo *World of Warcraft* o *Minecraft* , pueden tener dificultad para detenerse. Describa cómo sucede ésto.

5. ¿Cuál es su respuesta al escuchar que: Steve Jobs, el fundador del *iPhone* nunca permitió que sus hijos 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 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 en pantalla.**

1. ¿De qué manera las plataformas de los medios sociales y los mensajes de texto le benefician a usted, a su familia y a sus amigos?
2. ¿Cuál es su reacción cuando coge el teléfono para ver si tiene mensajes o algún "Me Gusta" y 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 con sus amigos en la vida real?
5. ¿En qué situaciones interrumpe una conversación que está teniendo con alguien cara-a-cara para revisar un mensaje que ha recibido?
6. ¿Hace multitarea cuando está usando sus pantallas? ¿Qué elige hacer cuando hace multitarea?
7. ¿Ha experimentado alguna vez el Miedo a Perderse de Algo, **FOMO (siglas en inglés) (Fear of Missing Out)**? ¿En qué situaciones?
8. ¿Cuánto tiempo personal dedica diariamente a su(s) dispositivo(s) electrónico(s)?
9. ¿Existen factores desencadenantes para el uso de su dispositivo electrónico? ¿Cuando está aburrido? ¿Cuando está solo? ¿Cuando despierta en la mañana? ¿Otros?
10. ¿Cómo afecta el uso de dispositivos electrónicos a su estado de ánimo?
11. Cuando utiliza su dispositivo electrónico, ¿con qué frecuencia tiene un propósito claro en mente?
12. ¿Con qué frecuencia ha dormido menos por la noche por haber utilizado el teléfono en la cama?
13. ¿En qué ocasiones piensa que es inapropiado utilizar las redes sociales?
14. ¿Cuántas de sus publicaciones ayudan a edificar a la gente?
15. ¿Qué le preocuparía si le pidieran que apagara sus dispositivos por 24 horas?
16. ¿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 delicioso helado o un brillante coche rojo. Los ingenieros de diseño electrónico también saben cómo llamar nuestra atención. El color rojo en las notificaciones en nuestros teléfonos celulares y tabletas provocan el deseo de ver de qué se trata. La reproducción automática de los vídeos puede hacer que nos enganchemos a verlos durante mucho más tiempo del previsto. Cada vez son más las funciones de teléfonos celulares y las tabletas que están diseñadas para que pasemos más tiempo utilizando estos dispositivos.

He aquí algunas sugerencias para ayudarle a estar 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 mayoría de las notificaciones 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. Establezca notificaciones para las cosas que son importantes para usted.

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

**Sin Zonas de Pantalla.** Utilice una buena etiqueta de pantalla. La ausencia de pantallas a la hora de las comidas ayudará a facilitar 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 debe leer o enviar mensajes de texto mientras conduce.

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

**Use Apps que Ayuden a Aumentar el Tiempo sin Pantalla**

Hay muchas aplicaciones disponibles para ayudarle a ser más consciente de su uso de las pantallas que accede y por cuánto tiempo las usa. Considere hablar con sus padres sobre lo que está disponible.

**Use Apps que Ayuden a Aumentar el Tiempo sin Pantalla**

Hay muchas aplicaciones disponibles para ayudarle a ser más consciente de su uso de las pantallas y permitirle pasar más tiempo sin ellas. Un ejemplo es *Onward*, una aplicación que ayuda a bloquear sitios web y aplicaciones; y que hace un seguimiento del uso del teléfono o la tableta.

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 productos Apple y Windows
- *Offtime* para productos Android

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

Al principio, intente reducir su tiempo de pantalla durante una hora por 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 la gente de nuevas maneras.

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

Basándose en su su experiencia de un día sin pantallas, considere la posibilidad de encontrar un fin de semana entero para estar sin pantallas.

**¿Necesita ayuda?**

Si conoce a alguien que tiene problemas con el uso excesivo de pantallas, anímele a hablar, por ejemplo, con sus padres, con un pastor de jóvenes o con un consejero escolar.

# Recursos

A continuación, una lista de recursos sugeridos. No se pretende avalar todo 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.commonsensemedia.org
www.screenfree.org
www.internetlivestats.com
www.pewinternet.org

Charlas TED en el Uso de 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 por ser 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 sociables), 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/)

**Artículos**


1. "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.
2. "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.
3. "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.
4. "What's Behind Phantom Cell Phone Buzzes?," Daniel J. Kruger, *The Conversation*, March 16, 2017, (theconversation.com/ whats-behind-phantom-cellphone-buzzes-73829).
5. "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).

6. "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?mcubz=l).
7. "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.
8. "'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 21, 2016.
9. "Screen Time v Play Time: What Tech Leaders Won't Let Their Own Kids Do," Amy Fleming, *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.
10. "19 Text Messaging Stats that Will Blow You Away," *Teckst*, (teckst.com/19-text-messaging-stats-that-will-blow-your-mind).
11. "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).
12. "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 l 5FaceookStudy.php). Accessed April 25, 2015.
13. "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/).
14. "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.
15. "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).
16. "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, (hbr.org/2017 /04/a-new-more-rigorous-study-confirms-the-moreyou-use-facebook-the-worse-you-feel). Accessed April 28, 2017.
17. "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**

"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.

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

"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.

"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.

"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 Relationship 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 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.