

El Celular y Tu Atención

Guía sencilla para entender qué pasa en nuestro cerebro

FORO INSTITUCIONAL
COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO RODRIGO DE TRIANA IED

| ¿Por qué es difícil concentrarse?

El reto de hoy

¿Te has fijado que puedes estar horas en el celular, pero te cuesta 15 minutos leer un libro?

No es que no puedas aprender, es que tu cerebro está **acostumbrado a ir muy rápido**.



Cerebro cansado de tanta luz



Mucho ruido

Las pantallas tienen demasiada luz y sonido. Eso cansa tu mente rápido.



Poca paciencia

Como todo en el celular es rápido, nos desesperamos si algo tarda.



Falta de foco

Es difícil poner atención a una sola cosa cuando hay tantas opciones.

La trampa del "Me gusta"

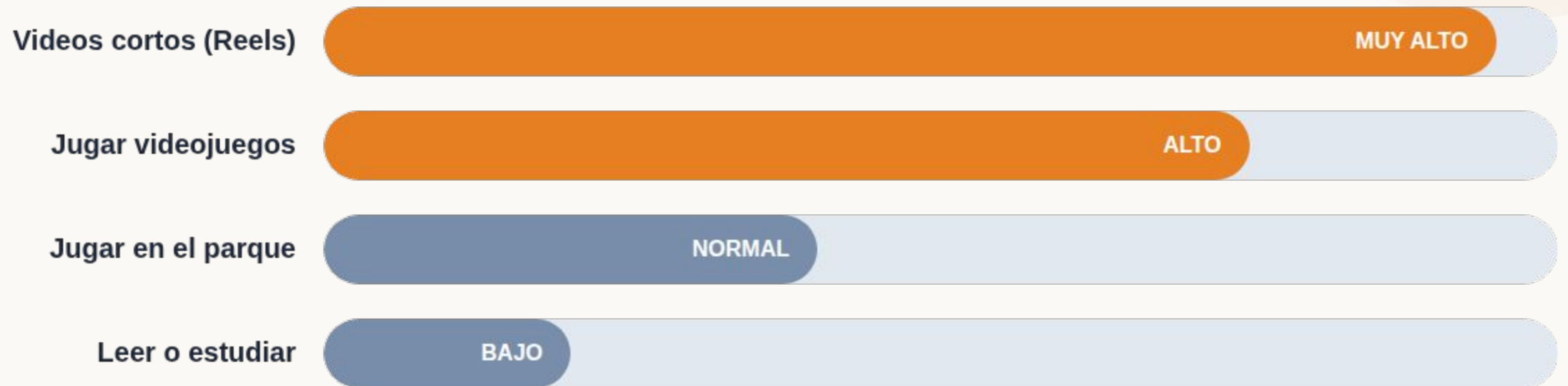
Placer inmediato

Apps como TikTok o Instagram funcionan como dulces para el cerebro: dan mucha felicidad instantánea.

Después de eso, estudiar se siente aburrido porque no da premios tan rápido.



Nivel de emoción en el cerebro



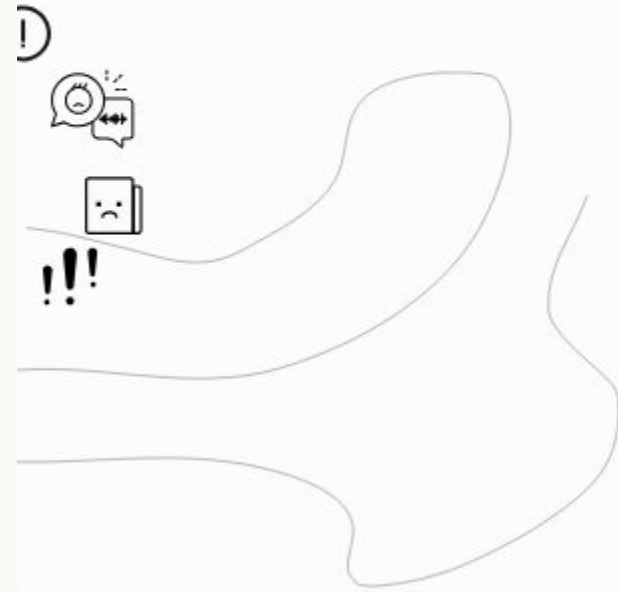
Atención interrumpida

El efecto "Scroll"

Al cambiar de video cada 15 segundos, acostumbramos al cerebro a no terminar nada.

Esto hace que cuando tenemos que hacer una tarea larga, la mente se quiera ir a otro lado.

Thinking with a smartphone



Thinking without a smartphone



¡Es bueno aburrirse!

Cuna de la creatividad

Si siempre estamos en el celular, nunca dejamos que nuestra mente imagine cosas nuevas.

El aburrimiento es el momento en que nacen las mejores ideas.



| El celular no es un juguete

Aprender a calmarse

Muchos niños usan el celular para no llorar o no aburrirse. Esto se llama "chupete digital".

El problema es que así no aprenden a manejar sus sentimientos por sí mismos.



| Impacto en los estudiantes

50%

Más distracciones hoy

Un problema real

La mitad de los estudiantes dicen que les cuesta mucho más terminar sus tareas si tienen el celular cerca.

Incluso tenerlo apagado en la mesa distrae.

Diferencias importantes

Situación	Con mucho celular	Con poco celular
En clase	Me canso rápido	Puedo seguir el hilo
Haciendo tareas	Me distraigo con todo	Termino más rápido
Creatividad	Solo veo lo que otros hacen	Se me ocurren ideas más

Consejos para mejorar



- ✔ **Cero pantallas al comer:** Hablar es mejor.
- ✔ **Celular lejos al estudiar:** En otra habitación.
- ✔ **Antes de dormir:** Leer un libro físico.

Volver a lo esencial



EL PODER DEL EJEMPLO

Como padres y maestros, nuestro uso del celular es el espejo donde se miran los niños.

Desconectarnos para conectar con ellos es la herramienta educativa más poderosa.

¡Gracias por **tu atención!**

¿Tienes alguna duda o comentario?

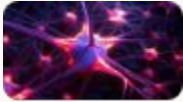


Image Sources



<https://eliminatingdistractions.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/09/distractions.jpg?w=648>

Source: eliminatingdistractions.wordpress.com



https://media.istockphoto.com/id/2162090752/photo/firing-neurons.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=BFJCGzkYj-YN30dq_Vlkxr96iW2aVPjicixlN5ljfqQ=

Source: www.istockphoto.com



<https://s3.us-west-1.wasabisys.com/idbwmedia.com/images/distractionvsclarity6.svg>

Source: idratherbewriting.com



https://images.stockcake.com/public/7/f/0/7f062240-f1dc-49f9-98d8-5b7e629737e5_large/cozy-bedtime-reading-stockcake.jpg

Source: stockcake.com



https://as2.ftcdn.net/v2/jpg/16/65/34/47/1000_F_1665344776_gbY7dQIKMfkosn9FZVZFAMwFKA0h8Knq.jpg

Source: thoughtfulparenting.org



https://media.istockphoto.com/id/1675511666/photo/cell-phone-addiction-at-dining-table.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=rZqR4OjVXPAKngEHUO7_7dsOMTGKSZciB3f2g7

Source: www.istockphoto.com