

El efecto de la tecnología y las redes sociales
Marian Rojas Estapé
CEDE 4/11/2021
<https://joanclotet.com/>

**VOLVER A LA VIDA REAL
SER "PERSONAS VITAMINA"**

**Reconectar con la vida real
Estimular la Oxitocina baja el Cortisol**

- Empatía
- Sonreír y Mirar a los ojos
- Cara a cara
- Abrazos de 8 segundos
- Escuchar sin juzgar
- Dedicar tiempo a hacer feliz

"Esculpir" nuestra atención

- Fuera notificaciones
- Postponer recompensas

CORTEZA PREFRONTAL

- Centro neurálgico de la voluntad
- Foco: Atención, Concentración, Resol. problemas y contención de impulsos
- Luz, Sonido y Movimiento activan la Atención
- El foco en lo anterior inhibe atención deliberada
- Necesitamos potenciarla la corteza prefrontal en el ser humano del S. XXI**

DOPAMINA

- Genera bajón tras pico de gratificación
- Hormona del placer y las adicciones
- Adicción a la pantalla y a la cocaína - Mismos circuitos cerebrales / Mismos tratamientos
- Todo y ya
- Nos volvemos adictos a experiencias vibrantes
- Amor y Trabajo bien hecho
- 2 únicas cosas para la felicidad duradera
- ! Sin gratificación instantánea !
- Somos drogodependientes emocionales: emociones y sensaciones constantes vía pantalla**

COMPORTAMIENTO HUMANO

¿Qué subyace ?

- Biología
- Neurociencia
- Humanismo

Cuando uno se comprende se siente aliviado

CORTISOL

- Hormona del stress
- Se activa ante retos y amenazas
- Interactúa con todo el organismo
- Intoxicación de Cortisol
 - Cuerpo: Caída pelo, dolor, inflamación, etc.
 - Mente: Irritabilidad, tristeza, memoria, etc.
- Mente y cuerpo no distinguen entre Real o Imaginario
- El 91,6 de cosas que nos preocupan no van a suceder**

PANTALLAS

- La pantalla alivia
 - Fue generada para ser adictiva
 - Gratificaciones instantáneas vía RRSS, Mail, etc.
- Sean Parker Facebook
 - "Creamos Facebook para generar adictos"
 - "Aprovechamos la vulnerabilidad del ser humano"
 - Necesitamos sentirnos queridos y reconocidos
- Estamos en la economía de la atención
- Cerebro en stress, pide pantalla
- Es más fácil secuestrar nuestros instintos que dominarlos**