



ENCIENDE  
LA PLAY,  
AHORA  
JUGAMOS  
TODOS

***La relación de la familia con  
las RRSS y videojuegos***



Para poder entender cómo funcionan las redes sociales y los videojuegos en nuestro cerebro, primero tenemos que entender nuestro cerebro y su funcionamiento. De esta forma a las familias nos resultará más fácil comprender por qué nuestros hijos se comportan como lo hacen, incluso nosotros mismos nos comprenderemos mejor porque esto no es algo que solo afecte a nuestros hijos, todos estamos metidos en el mundo digital.



### **1º Conceptos previos para entender el funcionamiento del cerebro.**

- Desde el 8º mes de gestación en la barriga de nuestra madre la barrera placentaria traspasa las neurohormonas de emoción, así que todo lo que nuestra madre sintiera nuestro pequeño cerebro ya lo registro y desde el momento de nuestro nacimiento todo lo que hemos experimentado y pensado ha ido forjando nuestra anatomía cerebral, es decir, quién somos.



C E S  
S. Ramón y Cajal  
G R A N A D A



- Vamos a coger el ejemplo de un adolescente para poder entender esto mejor. Un chico que a lo largo de su desarrollo le han ido diciendo todo lo que no hacía bien para que lo corrigiera y lo que hacía bien no se lo han reforzado porque "es lo normal". Él se ha ido sintiendo diferente y que no era suficiente, su cerebro se ha ido desarrollando con muchas neuronas o redes neuronales con pensamiento como "no valgo", "no soy suficiente", "los demás son mejor que yo", etc.....

### ¿Como se forma el cerebro?

Cada pensamiento que tenemos es una neurona que se forma y si ese pensamiento me lo repito ya tengo dos neuronas con el mismo pensamiento que se unen y si eso me lo repito mucho se llega a formar un tronco neuronal que es una creencia. Por ejemplo, si ese chico se ha dicho "no valgo" y se lo repite durante un largo tiempo se termina formando un tronco neuronal con ese pensamiento que al final sería una creencia sobre sí mismo y esto está a la base de quién soy.

Esto sería nuestro discurso interno, todos tenemos el nuestro y hay que tener mucho cuidado con lo que nos decimos porque el cerebro no tiene una criba de si eso que te has dicho es verdad o no, te lo tienes que decir tú, ¿pero si ya tienes esa creencia que hacemos? (experimento de tocar el piano)

- Ya entendemos cómo se forma mi cerebro y ahí tienen mucha importancia las emociones, las emociones positivas hacen que todo lo que se asocie a ellas es porque ha estado bien y lo archivamos en la memoria para la próxima vez dar la misma respuesta, las emociones negativas hacen que todo lo que se asocie a una de ellas el cerebro me lo manda de nuevo porque entiende que es un problema a resolver.
- Todo esto que os cuento es fundamental en la adolescencia porque es el único momento de la vida que se produce una poda neuronal, el cerebro entiende que lo que más nos hemos dicho es lo evolutivamente es mejor para nosotros y lo deja y lo que menos nos hemos dicho lo elimina.

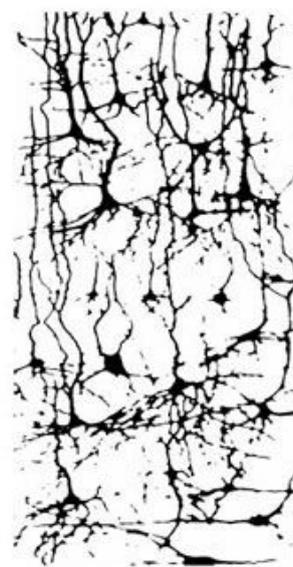
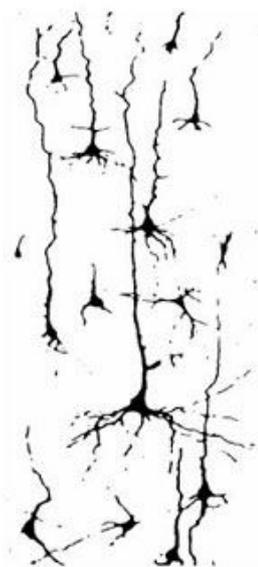




Recién nacido

6 años

14 años

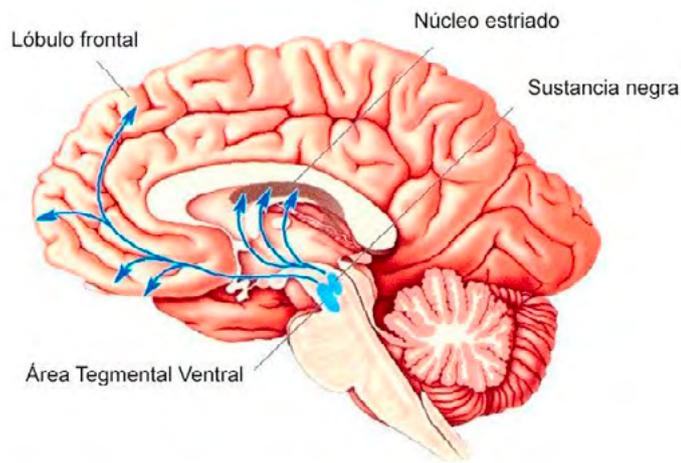


- Vamos a volver al mismo adolescente que tiene ese discurso sobre sí mismo y llega la poda neuronal y todo lo que hay en su cerebro va a ser "no valgo" que como le genera una emoción negativa su cerebro se lo va a volver a mandar para que lo solucione ¿qué va a hacer? Probablemente refugiarse en algo que no le haga pensar y que le haga sentirse bien y ahí es donde cobra importancia las redes sociales y los videojuegos.

## 2º Redes sociales y videojuegos.

- Las redes sociales y los videojuegos están hechos para enganchar a la gente, van directamente a estimular la zona del cerebro que está implicada en el placer, al igual que el alcohol, la cocaína, el sexo...y van a dar en un punto de vulnerabilidad del ser humano que es la necesidad de sentirse querido y aceptado y esto mucho más en la adolescencia.





- Volvamos a nuestro adolescente, él ya se siente mal consigo mismo por la creencia que su discurso interno le manda "no valgo" pero empieza a jugar a un videojuego en el que para su mente de ese pensamiento, porque la atención es selectiva y mi cerebro atiende a donde yo pongo mi foco de atención y encima ese videojuego está hecho para hacerle sentir que si consigue algo y es ganar e ir avanzando en ese videojuego, superar las pruebas que le ponen y ahí va a sentir que vale y el sitio del placer de su cerebro va a estimularse expulsando dopamina que es la hormona de la felicidad, momentáneamente le va a hacer sentirse bien y cuando hable con sus amigos se va a sentir aceptado porque los demás también juegan a lo mismo. Tienen un tema en común que le va a facilitar la relación social.





Este mismo adolescente si tiene redes sociales va a ir subiendo lo que va consiguiendo y los demás le van a ir dando like a lo que publica y cada vez que ve un like su cerebro vuelve a expulsar dopamina, vuelve a sentirse bien por un instante. Todo esto hace que ese adolescente quiera seguir ahí metido porque es lo que le hace sentirse bien con muy poco esfuerzo (el videojuego le dice todo lo que tiene que hacer y además le muestra imágenes muy rápidas, con muchas luces y sonidos a los que se va a acostumbrar que van hiperestimulando su cerebro y las redes sociales igual le dan un placer rápido y con poco esfuerzo, el comenta algo y hay muchos amigos que le dicen que le gusta).

### ¿Cuándo surge el problema?

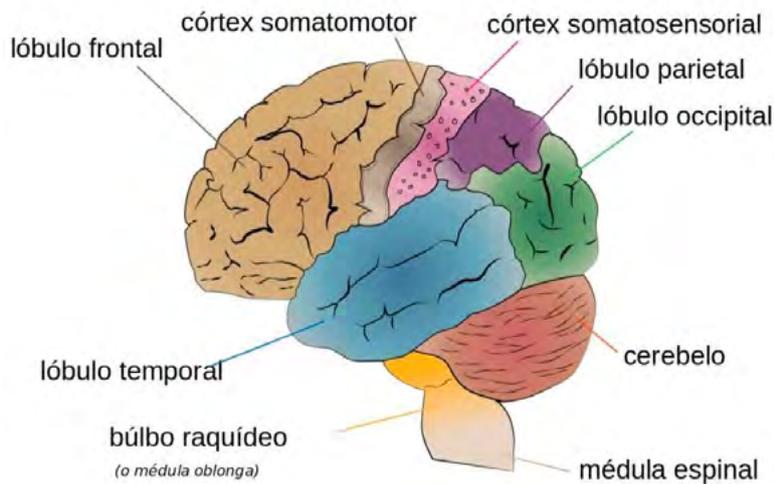
Cuando todo esto para, al no jugar al videojuego su mente le vuelve a mandar que no vale y en la vida real no tiene con quién quedar porque como piensa que no vale, cree que los demás van a pensar lo mismo.

Además al estar acostumbrado su cerebro a recibir todo de una forma rápida y lo que en la vida nos es reforzante, como ver que vamos sacando nuestros estudios conlleva mucho más trabajo y esfuerzo o las relaciones con los amigos que es algo a lo que también le tengo que dedicar tiempo para que sean de calidad pues siente que es demasiado y no llega a hacerlo, se sigue refugiando en lo que le da una recompensa a corto plazo pero que a largo plazo se va a sentir triste, frustrado, que no puede...y así me llegan a mí a la consulta.





- A nivel cerebral esto se explica porque en la corteza prefrontal que se encuentra justo detrás de la frente y que es la que regula la atención, la concentración, la solución de problemas y el control de impulsos cuando tú no la usas porque tanto los videojuegos como las redes sociales te lo dan todo hecho y no hay nada que tu tengas que resolver (como el ver como planificar un examen para estudiarlo o como negociar con un amigo con el que he tenido una discusión etc.)



- Cuando no la usas a pleno rendimiento genera:
  - Falta de inspiración y desmotivación
  - Deseo de monotonía, rutina
  - Resistencia o rechazo al aprendizaje
  - Fácil distracción
  - Incapacidad para hacer planes de futuro
  - Comportamientos que no se corresponden con los deseos
  - Incapacidad para escuchar con atención
  - Impulsividad
  - Incapacidad de ver opciones





La corteza prefrontal cuando está activa genera:

- Percepción voluntaria y nivel de atención duradero
- Reflexión sobre las posibilidades y actuación en función de ello
- Decisión
- Alegría
- Capacidades disponibles
- Capacidad de aprender de los errores
- Adaptabilidad
- Focalización
- Fortalecimiento de la identidad
- Capacidad de planificación del futuro y de seguir el plan proyectado
- 

### 3. ¿Qué podemos hacer en la familia y en el centro educativo? En la familia:

- Fomentar las relaciones sociales con los iguales
- Fomentar la actividad física
- En la familia tener momentos sin usar redes sociales, jugar a las cartas, manualidades, etc
- Durante la comida no haya móviles en la mesa
- Hacer meditación nos ayuda a parar el cerebro un rato y hay muchos estudios que demuestran que facilita la regulación emocional entre otras cosas
- Que Instagram no lo usen más de un tiempo determinado en el día.
- Poner el móvil en modo avión un rato al día, por ejemplo, durante la cena
- Quitar las notificaciones del móvil.
- Dar ejemplo los padres y si estamos hablando con ellos dejar de mirar el móvil

En el centro educativo:

- Fomentar las ganas de aprender
- La lectura es algo muy importante
- Ver que le puede motivar al alumnado y mandar trabajos sobre eso para aumentar su interés y sentirse participe de su aprendizaje.





C E S

S. Ramón y Cajal

G R A N A D A



958 27 97 62 |    

[esoybachillerato.cesramonycajal.com](http://esoybachillerato.cesramonycajal.com)