

# PANTALLAS



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA

Hola. No cabe duda. La tecnología está cambiando nuestra vida. Nos ha dado una nueva forma de comunicarnos, relacionarnos, de trabajar, de aprender y de entretenernos. Es casi imposible vivir sin sus ventajas. Sin embargo, de todos los usos posibles que las tecnologías de la información nos ofrecen, su utilización como **medio de comunicación y diversión** son los más empleados diariamente. Basta recordar los meses que hemos pasado confinados consumiendo la información que sale de las "**pantallas domésticas**": Televisión, teléfono móvil, ordenador de sobremesa, portátil, tablet, y consola de videojuegos.

El tiempo que sus hijos o usted pasan frente a una pantalla, **prestando atención a una pantalla**, cambia su cerebro, su inteligencia y sus emociones. Afecta a su salud, a sus relaciones personales y a su economía.

La vista es nuestro principal sentido. **¿Somos lo que vemos?**

Confiamos que tras la lectura de este folleto adquiera la información suficiente para que pueda tomar las **decisiones que más le convengan**.

85.000 folletos impresos

[www.consumo.cordoba.es](http://www.consumo.cordoba.es)  
 Servicio Municipal de Consumo

# El mito de las “pantallas”



Como personas consumidoras y usuarias tenemos la necesidad de consumir información. Usamos la tecnología y los dispositivos digitales (pantallas) en el trabajo, para relacionarnos y comunicarnos socialmente, con fines educativos, para comprar o entretenernos. Pero no todo son ventajas. El **uso y consumo excesivo de información digital** tiene un impacto negativo en nuestra salud e inteligencia, en el equilibrio de nuestras emociones, en la forma de relacionarnos socialmente y en nuestra economía. En este folleto informativo, este Servicio Municipal de Consumo no pretende poner en duda o negar las ventajas de la tecnología y su contribución a la salud, a la actividad industrial y profesional o a la ciencia. Su objetivo es **informar sobre los efectos del consumo excesivo** de información a través de “pantallas”.

Que las pantallas son solo buenas, **es un mito**. Si el tiempo que pasa frente a una pantalla es excesivo (2, 3, 4, 5 ó más horas), ese tiempo es un tiempo que no dedica a su salud, a aprender, a estar y relacionarse físicamente con otras personas, a moverse, descansar o a aburrirse. Actividades y experiencias todas ellas igual o más importantes y necesarias que entretenerse y comunicarse de forma digital.

Cada vez son más los **profesionales de la salud pública, la educación y la ciencia** que mediante estudios epidemiológicos, de evaluación del conocimiento o científicos nos advierten del **problema de salud** que supone el excesivo consumo de información digital mediante dispositivos tecnológicos (pantallas). Los más afectados, **bebés, niños y adolescentes**, ya que su cerebro está en pleno desarrollo y maduración.

# Un cerebro prehistórico en un mundo digital



Nuestro cerebro y sus funciones básicas no han cambiado mucho desde hace miles de años. **Es un cerebro antiguo**, acostumbrado a prestar atención a las señales visuales y auditivas de **la naturaleza** y que junto a nuestra curiosidad, entre otras cosas, nos ha mantenido vivos hasta la actualidad. Pero hoy ya no hay naturaleza en las ciudades y nuestra atención diaria, la curiosidad y la capacidad de estar alerta ante problemas que la naturaleza presentaba está siendo **dirigida** hacia la gran cantidad imágenes, sonidos, señales y advertencias que salen de las pantallas. El entorno natural donde vivíamos ha cambiado pero nuestro cerebro no.

Estar alerta a sonidos (notificaciones), alimentar la curiosidad y comprobar qué está pasando o compararse con otras personas (redes sociales), comunicarse, relacionarse físicamente y pertenecer a un grupo (chatear), esperar y recibir la aprobación de los demás (un "me gusta"), aprender de otras personas (buscar en Internet), competir (videojuegos) son **necesidades y funciones básicas** de un cerebro antiguo que **ahora son satisfechas a través de aplicaciones informáticas y redes sociales** (pantallas).

# “Pantallas”, salud física y psicológica

El **consumo excesivo** de información digital a través de la TV, móvil, ordenador, etc. tiene **efectos negativos** en nosotros. Estos efectos son lentos y no suelen ser directos, pero si relacionados unos con otros.

## Salud física y pantallas



**En niños y adolescentes.** Ejemplo: El consumo excesivo de pantallas como medio de ocio o entretenimiento altera negativamente la calidad y la cantidad de horas que duermen. **Dormir poco y mal** empeora su aprendizaje, la concentración y su rendimiento educativo (el cerebro memoriza, crece, se ordena y repara durante el sueño). Además de afectar al sistema inmune, al humor, al autocontrol, al ánimo, al apetito, etc.



**Para todas las edades.** Ejemplo: **A mayor consumo de televisión**, más sedentarismo, más inactividad física, mayor tendencia a comer alimentos procesados que presenta la publicidad y más probabilidad de tener enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, alzheimer o conductas adictivas (tabaco y alcohol) en un futuro. Nuestro cuerpo no está diseñado para estar sentado largos periodos de tiempo (sufre). Esta hecho para moverse.

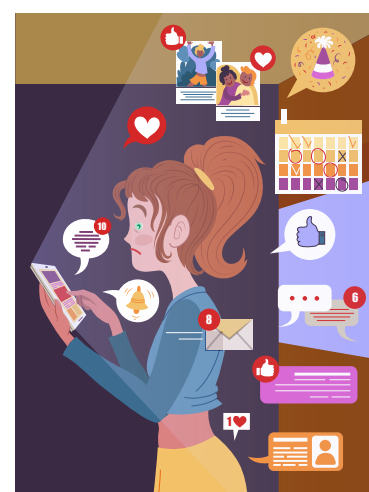


## Salud psicológica y pantallas



La comunidad científica lleva tiempo advirtiéndolo que el consumo **continuado y excesivo** de medios electrónicos (pantallas) afecta negativamente al **equilibrio del cerebro**. Nuestro cerebro no está preparado para recibir diariamente tantos estímulos e información visual y sonora de las pantallas. **Se estresa.**

Por ejemplo, **en niños y adolescentes**, en pleno desarrollo cerebral, aumenta el riesgo de padecer en un futuro trastornos del sueño, hiperactividad, impulsividad y falta de control, menor empatía, estrés, ansiedad, depresión, tabaquismo, alcoholismo, baja autoestima, aislamiento social, conductas físicas y verbales violentas, peor atención, concentración, memoria, aprendizaje y calificaciones. **En adultos**, el consumo excesivo puede provocar estrés por multitarea, menor rendimiento laboral (distracciones) o comportamientos adictivos.



# Cómo afecta las “pantallas” y sus contenidos a mi comportamiento presente y futuro



¿Qué **experiencias personales** deja de tener el tiempo que está sentado prestando atención a una pantalla? ¿Qué **recuerda**, qué **ha aprendido** o para qué le **han servido** todas las horas que ha visto la TV o estado en redes sociales?

Si nuestra experiencia depende en gran medida de **a qué prestamos atención** y nuestra atención depende mucho **de lo que vemos** con nuestros ojos y al día podemos consumir, por ejemplo, 4 horas de “pantallas”, **¿qué información está dejando entrar en su cerebro?**:

- ¿Noticias negativas de los telediarios?,
- ¿vídeos de situaciones que no puede hacer?,
- ¿lugares que no podrá visitar?,
- ¿información sobre la vida otras personas o nuevas tendencias?,
- ¿publicidad? o
- ¿productos o servicios que no necesita comprar?

Piense. **¿Somos lo que vemos?**

# Cómo afectan las “pantallas” a la inteligencia y al rendimiento educativo

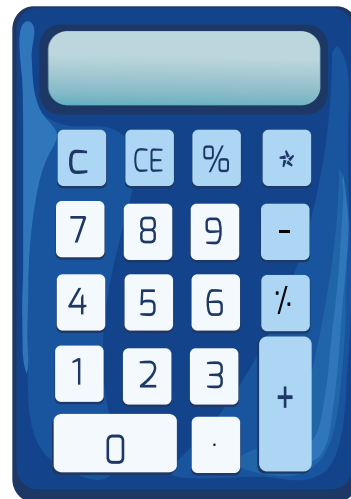
Bebes, niños y adolescentes están en **plena maduración y desarrollo cerebral hasta aproximadamente los 20 años**. Su cuerpo crece físicamente hasta que son adultos. El **tiempo** que consumen con el teléfono móvil, los videojuegos, las redes sociales, viendo series online o vídeos es tiempo que **restan** a las horas de sueño, al estudio, a la lectura, a las actividades deportivas o simplemente a aburrirse o estar y conversar físicamente con adultos (relaciones familiares). A esta edad prefieren jugar, divertirse, el placer, lo nuevo y no asumir responsabilidades y las pantallas favorecen principalmente el ocio, la diversión, el entretenimiento y el sedentarismo. Piense. **¿Esto es lo que les conviene?**

Las pantallas **frenan su inteligencia**, el desarrollo del lenguaje (escribir, leer, hablar y entender), la creatividad, la abstracción, su capacidad de atención, su concentración y la memoria. Los apartan de las relaciones familiares (muy importantes a estas edades). Favorecen la multitarea y la distracción (dispersión) a la hora de estudiar o atender en clase. Si en el aula no atienden por estar cansados, desmotivados, con sueño o distraídos (por aburrimiento o falta de concentración) no comprenderán las explicaciones y les resultará más difícil estudiar y entender lo que han de aprender. A más horas de consumo de pantallas, peores calificaciones.

Antes de ser adultos, el consumo excesivo de pantallas para el entretenimiento frena su desarrollo intelectual y es una **agresión constante y silenciosa** para su cerebro que es educado hacia **la inmediatez, la diversión y placer continuo**. Hecho que **marcará el futuro** psicológico, intelectual, social, profesional y como personas consumidoras o ciudadanos.



# Si tiene hijos, haga estos cálculos con ellos



Suponga que su hijo/a, niño o adolescente, tiene diariamente estos **hábitos de consumo** de pantallas. Calculemos de forma aproximada el consumo en un año:

1 hora de TV al día x 365 días = **365** horas

2 horas de redes sociales al día x 365 días = **760** horas

1 hora de videojuegos al día x 365 días = **365** horas

1,5 horas de videos/series online al día x 365 días = **547,5** horas

**En un año su hijo o hija consumirá:**

$365 \text{ h} + 760 \text{ h} + 365 \text{ h} + 547,5 \text{ h} = \mathbf{2.007,5 \text{ horas de pantallas}}$

Ir a clase un año son **7 h** al día x 180 días lectivos = **1.260 horas**

Ir a trabajar un año **8 h** al día x 253 días laborables = **2.024 horas**

Con estos cálculos puede ver que sus hijos pueden pasar atentos a una pantalla **divirtiéndose** más de **un curso y medio en un Centro Educativo** o **un año de trabajo de un adulto**.

¿Qué están aprendiendo?  
Haga estos cálculos con sus hijos.

# Publicidad basada en sus preferencias y comportamiento en Internet. Privacidad y protección de sus datos personales.



La publicidad tiene como finalidad **provocar** la contratación de productos y servicios de una empresa. La **publicidad basada en el comportamiento** que tenemos cuando navegamos por Internet, usamos redes sociales o aplicaciones informáticas permite a las empresas ofrecer **anuncios personalizados** y cercanos a sus gustos e intereses.

Una forma de **invadir su privacidad** mientras usa las pantallas, incluso con su consentimiento, consiste en captar por parte de las empresas de Internet sus datos personales, sus gustos y preferencias, dónde ha estado, está o quiere ir, sus datos de salud, su estado de ánimo, qué busca en Internet, el tiempo que pasa mirando algo, lo que comunica en redes sociales, qué relación tiene con otras personas, qué compra, etc.

Una de las razones por las que pasamos excesivo tiempo **atentos** a las pantallas es que tanto los contenidos que vemos como las aplicaciones informáticas y redes sociales que usamos (muchas gratuitas), **están especialmente diseñados y hechos para ofrecer placer, una utilidad o entretenimiento**. A cambio, usted o los menores a su cargo, facilitan a las empresas sus datos personales, comportamientos y gustos con los que obtienen su **perfil psicológico** que es usado para diseñar y presentar junto los contenidos que ve, la publicidad que **más se ajuste a su personalidad**.

A más tiempo pasa frente a una pantalla, más publicidad personalizada percibe y **más probabilidad de que compre algo**. Lo necesite o no.

Si controla las ganas (impulso de compra) no comprará y la publicidad por muy personalizada que sea solo será una molestia. Si no se controla bien, como ocurre en la adolescencia, comprará. **Lo necesite o no**.



# Publicidad basada en sus preferencias y comportamiento en Internet. Privacidad y protección de sus datos personales.



## ¿Por qué hoy son tan importantes su privacidad y sus datos personales?

Cuando **no protege** su intimidad, privacidad y datos personales, y su tiempo de consumo de información en pantallas es elevado, su comportamiento en Internet y sus decisiones de compra serán condicionados y estimulados por la publicidad personalizada que realizan las empresas.

Las empresas de Internet que deseen obtener sus datos personales, rastrear sus gustos, preferencias y comportamiento cuando accede a una página web o se relaciona en una red social, están **obligadas a solicitar su consentimiento**. Por tanto, cuando le pregunten si acepta sus "cookies" o que **sus datos sean cedidos a otras empresas**, podrá configurar y consentir o no que utilicen sus datos personales con esos fines. **Usted decide**.

# ¿Qué podemos hacer?

Recomendaciones básicas que puede seguir tanto usted como su familia.



- 1. Silencie las notificaciones.** Así permanecerá menos alerta, tendrá menos estrés y dependencia. Si es importante le llamarán por teléfono.
- 2. El sueño. Dormir. Duerma.** Procure no ver pantallas al levantarse y una hora y media antes de acostarse.
- 3. Evite hacer varias cosas a la vez.** La multitarea cansa, estresa y el cerebro funciona y trabaja peor.
- 4. Piense qué contenidos está viendo. ¡¡¡Somos lo que vemos!!!**
- 5. Si se aburre, aburrase.** No hacer nada también es necesario, el cerebro necesita descansar; y descansar no es entretenerse frente a una pantalla.
- 6. Sea consciente.** Consulte las estadísticas de sus dispositivos. Se sorprenderá (tiempo de uso, notificaciones y desbloques).
- 7. No acepte las "cookies" o seleccione y configure** qué datos cederá a las empresas de Internet.

( **Deporte y buena alimentación** )

# Soy madre o padre de familia



Está demostrado que el **consumo excesivo** de pantallas en niños y adolescentes afecta de forma negativa a su salud, maduración y desarrollo intelectual de su cerebro, la atención, concentración, memoria y la calidad y cantidad de horas de sueño; provocando incluso **comportamientos adictivos**.

**Informe** constantemente a sus hijos de estos inconvenientes.

**Acuerde y negocie** con firmeza y convicción **tiempos razonables** de consumo de "pantallas" de forma que estas **no les impidan** jugar, hacer deporte, estudiar, dormir y las relaciones sociales personales no virtuales con amigos y familiares. Hasta ser adultos necesitan moverse, desarrollar el lenguaje y experiencias personales e ir a la naturaleza, no pantallas (niñeras digitales).

Evite pantallas en los dormitorios. **Supervise** los contenidos que ven y qué aplicaciones utilizan. Establezca **controles parentales** en los dispositivos que utilizan sus hijos. Planifique con ellos. Piense, ellos aún no controlan sus impulsos.

**Antes de los 6 años nada de pantallas. De 30 a 60 minutos al día después de los 6 años.** Busque otras actividades y participe con ellos para que se entretengan. Coma al menos una vez al día **con su familia y sin pantallas** (pruebe a apagar la TV).

**De ejemplo** de consumo responsable de pantallas. Le imitarán y se lo agradecerán en un futuro.

# Soy docente, enseño a pensar



**Informe** a sus alumnos cómo afecta al aprendizaje, al rendimiento educativo y las calificaciones el **consumo excesivo** de información mediante pantallas.

La **Oficina Municipal de Información al Consumidor (OMIC)** a través de su **Aula de Consumo** imparte **charlas formativas** a los alumnos en sus Centros Educativos sobre esta materia. Una vez informados se hacen **conscientes de sus hábitos**.

## Mas información

[www.consumo.cordoba.es](http://www.consumo.cordoba.es) - Aula de Consumo



Servicio Municipal de Consumo

[www.consumo.cordoba.es](http://www.consumo.cordoba.es)



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA