

Tu cerebro es tu vida, mímallo.
INNOVA, APRENDE, DISFRUTA

#DigEduCLM

Congreso
de Digitalización Educativa
de Castilla-La Mancha

10 de Mayo 2025

Un taller con Dr. Viso para aprender
a ...

Desarrollar
hábitos digitales
saludables

Los adolescentes

•DR.VISO•





www.doctorviso.com



info@doctorviso.com

joseramiro.viso@gmail.com



+34.653.12.63.79

• DR.VISO •





El uso **DESCONTROLADO** de las pantallas



1.- **LIMITA** las experiencias sensoriales, sociales y motoras necesarias para las conexiones neuronales.

2.- Los estímulos rápidos de las pantallas “sobrecargan” el área prefrontal, la memoria de trabajo, e **INTERFIEREN** en el desarrollo de habilidades como la **atención sostenida** y la capacidad para **resolver problemas**.



El uso **DESCONTROLADO** de las pantallas

3.- **LIMITA interacciones** con otros (adultos e iguales) > perjudica

- a) desarrollo del lenguaje
- b) habilidades sociales
- c) empatía

4.- **ELIMINA interacción física** > no aprende a interpretar

- a) lenguaje no verbal: expresiones faciales, lenguaje corporal, tono de voz...



El uso **DESCONTROLADO** de las pantallas



5.- ALTERA el sueño (reducción melatonina) > Baja calidad del sueño

- > mala consolidación de aprendizajes
- > deterioro cerebro como órgano

6.- Riesgo de ADICCIÓN

- > aplicaciones pensadas para captar y retener la atención



"¿por qué
hemos llegado a
esto?"

¿Qué es un chupete?

Artefacto de goma para conseguir que un niño

- no llore
- deje de molestar





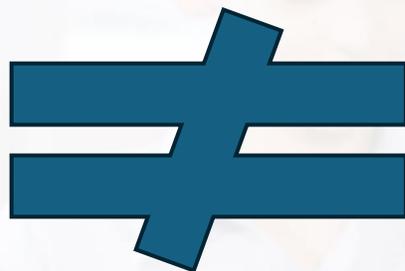
¿Qué es la cocaína?



Polvillos mágicos para conseguir que una persona... “DEJE DE MOLESTAR EN ESTE MUNDO Y SE GENERE SU “PROPIO” MUNDO...”

- Desconectando de la realidad**
- Creando su propio mundo**
- Atreviéndose a hacer cosas “impensables”**

El móvil no es un chupete



**Entonces, ¿por qué lo llevas usando como tal
desde los 2 años (o antes)
Nuestros hijos/as o nuestros alumnos/as?**

Los efectos “adictivos” del móvil en el cerebro se parecen mucho a los de la cocaína



Entonces, ¿por qué estamos tan tranquilos si tu hijo/a o tu alumno/a...

- Consume la mejor droga (el móvil último modelo)
- Pasa muchísimas horas consumiendo
- Su vida se reduce solo a eso (es un “yonki” del móvil)?

El móvil genera **adicción** porque...



1.- Genera DOPAMINA

Dopamina es el neurotransmisor del **placer**.

Se libera cuando

- experimentas placer
- anticipas** el placer (motivación)

La anticipación de recompensa > **nos pone en acción**

El móvil genera **adicción** porque...



Todas las conductas proclives a convertirse en hábitos están asociadas a **niveles altos de DOPAMINA**

- Consumir drogas
- Comer comida basura
- Jugar a videojuegos
- Navegar por redes sociales

El móvil genera **adicción** porque...



2.- CUMPLE las 4 leyes de los hábitos

(conductas que tienden a repetirse)

- 1.- **Es OBVIO** > genera señales /llamadas/alarmas
- 2.- **Es ATRACTIVO** > genera deseo
- 3.- **Es SENCILLO** > facilita la respuesta
- 4.- **Es RECOMPENSANTE** > da placer (dopamina)

yo contrololo"

El principio del fin

del futuro adicto



Un **adicto**
es una persona que ha **perdido el control**

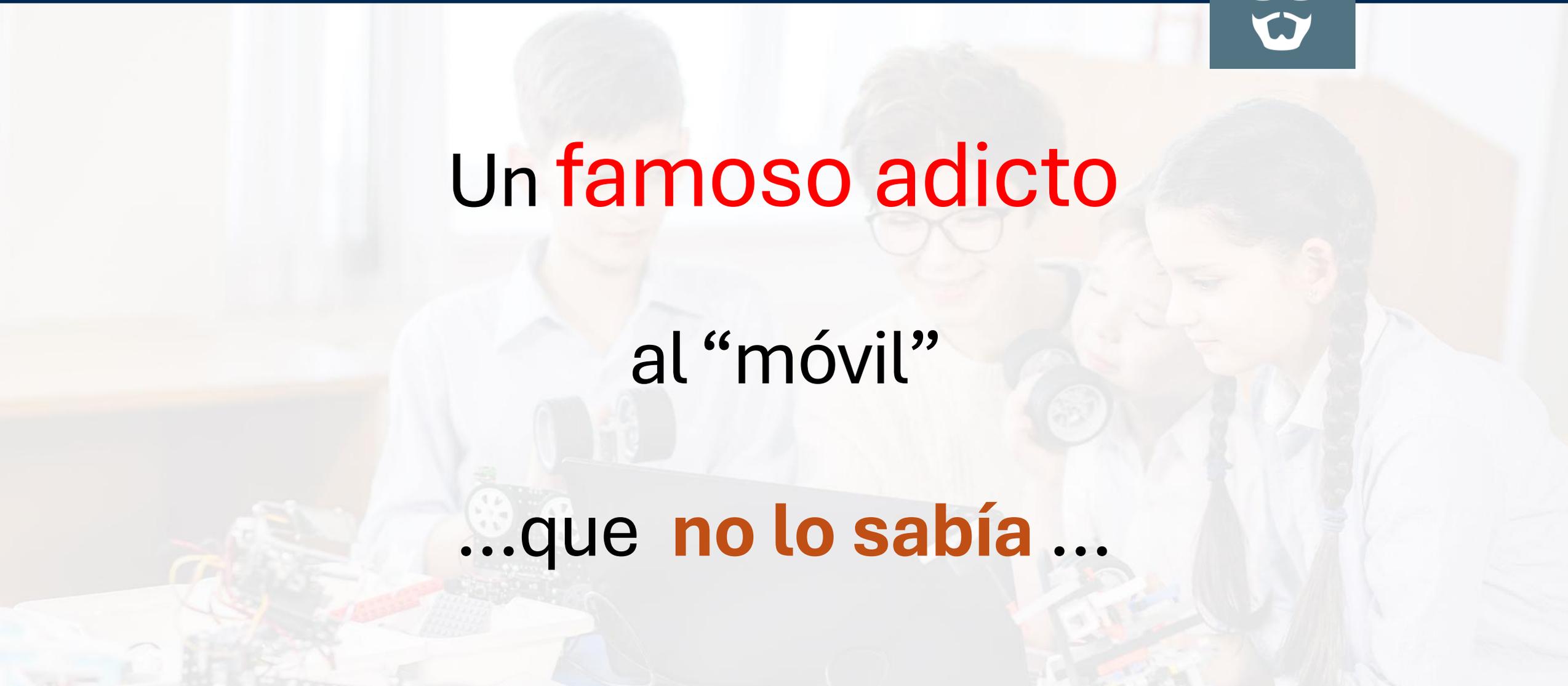
...pero **no sabe / no admite** que lo ha perdido...

Tener adicciones...

Perder el control...

es algo muy viejo...





Un famoso adicto al “móvil” ...que no lo sabía ...

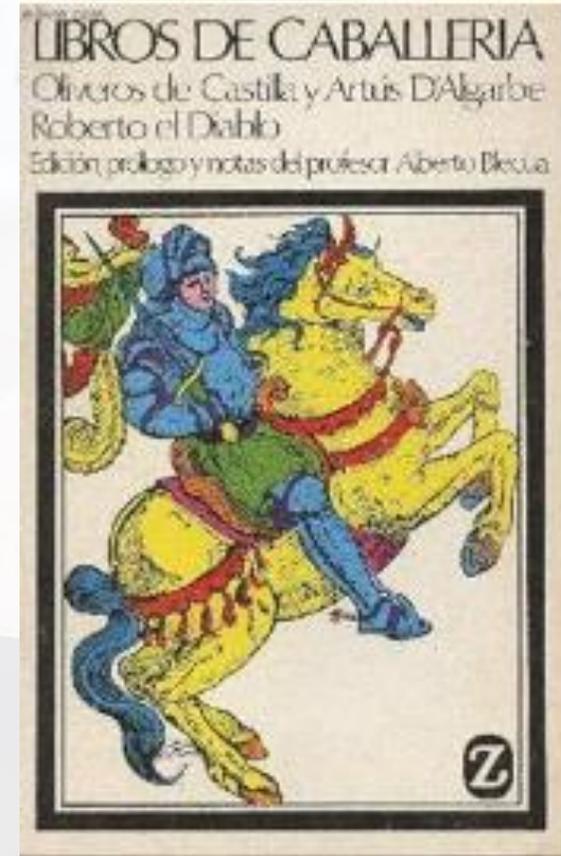
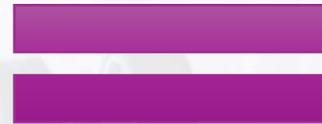


...del siglo XV-XVI ...

¿os suena?



En el siglo XV





perdió el control”

“En resolución, él se enfrascó tanto en su lectura (*de las novelas de caballerías*), que se le pasaban las noches leyendo de claro en claro, y los días de turbio en turbio, y así, del poco dormir y del mucho leer, se le secó el cerebro. de manera que vino a perder el juicio.”

Don Quijote, capítulo 1, primera parte



“perder el juicio”

en el siglo XV

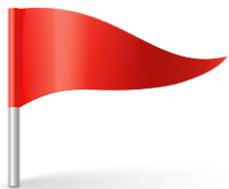


en el siglo XXI

perder

la salud mental

*el bienestar
emocional*

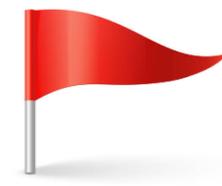


“Perdió el contacto con la realidad”

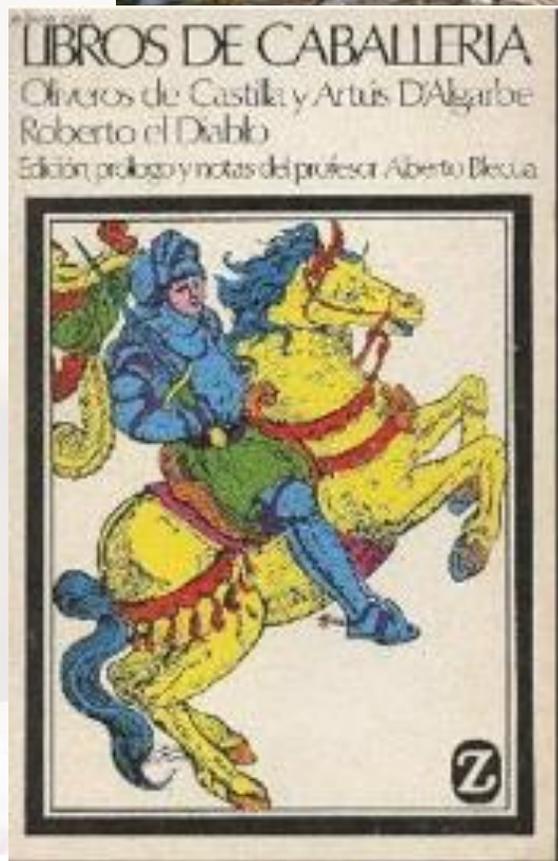


“**Llenósele la fantasía de todo aquello** que leía en los libros, así de encantamientos como de pependencias, batallas, desafíos, heridas, requiebros, amores, tormentas y **disparates imposibles...**”

“Y fue así que él, con estas razones y otras que le ocurrían, se le asentó de tal modo en el imaginario **que no había otra verdad en el mundo** sino la que los libros de caballerías contenían.”



Don Quijote capítulo 1 primera parte



"redujo
su vida a
UNA
SOLA
cosa"



"¿qué hacer?"



¿cómo pararlo?
¿cómo quitar este MAL hábito?



Clave
**RECUPERAR EL
CONTROL**

**El móvil
ME CONTROLA
A MÍ**



**Yo
CONTROLO
Al móvil**



PARA RECUPERAR EL CONTROL ...



MIRAR HACIA ADENTRO

**¿Qué tenemos “a mano”?
 (“dentro” de nosotros)**

MIRAR HACIA AFUERA

¿Qué tenemos “afuera”?



PARA RECUPERAR EL CONTROL ...



¿Qué tenemos “a mano”?
 (“dentro” de nosotros)

¿Qué tenemos “afuera”?

VOLUNTAD
CONFIANZA

CONFIANZA EN LOS DEMÁS
red familiar
red social
expertos
testimonios de superación



LA FUERZA DE VOLUNTAD



Con lo de “dentro”

AYUDARSE



¿cómo pararlo?
¿cómo quitar este MAL hábito?



¿Por qué “fiarse” SOLO de la “BUENA” voluntad ...
para erradicar un (mal) hábito?

¿Es tan poderosa la fuerza de voluntad?

¿Todas las personas tienen desarrollada la voluntad?

¿ Y qué decir de la voluntad de los “adictos”?



Expertos La ciencia



Por lo de “fuera”

DÉJARSE AYUDAR



¿cómo pararlo?
¿cómo quitar este MAL hábito?



1.- Hablar claramente de que PUEDE SER UNA ADICCIÓN

1.- No esconder el problema

- ***“¿lo estoy usando como un chupete?”***
- ***“¿lo estoy usando como una droga?”***
- ***“¿cómo me siento después de pasar mucho tiempo?”***
- ***“¿noto repercusiones negativas en mi vida: mis estudios, mis amistades, etc?”***



¿cómo pararlo?
¿cómo quitar este MAL hábito?



2.- Cambios pequeños y constantes (1%) producen grandes efectos

- 1.- No se puede pasar de 100 a 0.
- 2.- Hay que restar minutos de uso (poco a poco)
- 3.- Negociar con ellos **CÓMO** ir reduciendo



¿cómo pararlo?
¿cómo quitar este MAL hábito?



3.- “DAR LA VUELTA” a las 4 leyes de los hábitos

- 1.- Es OBVIO > **hacerlo INVISIBLE**
- 2.- Es ATRACTIVO > **hacerlo POCO ATRACTIVO**
- 3.- Es SENCILLO > **hacerlo DIFÍCIL**
- 4.- Es RECOMPENSANTE > **hacerlo INSATISFACTORIO**



¿cómo pararlo?
¿cómo quitar este MAL hábito?



“DAR LA VUELTA” a las 4 leyes de los hábitos

1.- Hacerlo INVISIBLE (menos obvio)

- **Eliminar recordatorios visuales:** Guardar el móvil en un cajón, fuera de la vista, en lugar de tenerlo siempre a mano.
- **Crea dificultad en el acceso:** Dejarlo en otra habitación al estudiar o comer o dormir.
- **Usar un móvil menos atractivo:** Cambiar la pantalla a escala de grises o usar un modelo sin apps llamativas.
- **Desactivar notificaciones:** Así no hay estímulos constantes que inciten a revisar el teléfono.



¿cómo pararlo?
¿cómo quitar este MAL hábito?



“DAR LA VUELTA” a las 4 leyes de los hábitos

2.- Hacerlo MENOS ATRACTIVO

- **Vincular el móvil con consecuencias negativas:** Cada vez que se use sin necesidad, hacer una tarea aburrida.
- **Reducir la dopamina asociada:** Quitar redes sociales, desinstalar juegos o limitar el tiempo de uso con determinadas apps como Focus Mode.
- **Reemplazar el hábito con alternativas más atractivas:** Programar actividades como leer, hacer deporte o socializar en persona.



¿cómo pararlo?
¿cómo quitar este MAL hábito?



“DAR LA VUELTA” a las 4 leyes de los hábitos

3.- Hacerlo DIFÍCIL:

- **Añadir pasos extra para desbloquearlo:** Usar contraseñas largas o apps que bloqueen su uso durante ciertas horas.
- **Dejarlo en un lugar incómodo:** Cargarlo fuera de la habitación por la noche o en un lugar poco accesible o lejano durante el día.
- **Utilizar un temporizador:** Configurar tiempos de uso limitados, de modo que cada sesión requiera una decisión consciente.



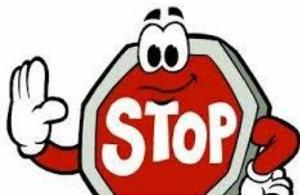
¿cómo pararlo?
¿cómo quitar este MAL hábito?



“DAR LA VUELTA” a las 4 leyes de los hábitos

4.- Hacerlo MENOS RECOMPENSANTE:

- **Usar un registro de tiempo en pantalla:** Al final del día, analizar cuántas horas se han perdido y qué se podría haber hecho en ese tiempo.
- **Establecer penalizaciones:** Si usa más del tiempo permitido, reducir su tiempo la próxima vez o de otra actividad que le guste mucho
- **Reforzar recompensas para no usarlo:** Celebrar días sin móvil con recompensas atractivas como premio (preguntar y negociar).



¿cómo pararlo?
¿cómo quitar este MAL hábito?

4.- Generar “hábitos competidores” POSITIVOS + PODEROSOS

SIN “estropearlos” con el mismo móvil

- 1.- deportes
- 2.- leer
- 3.- actividades musicales
- 4.- actividades en naturaleza
- 5.- salir con amigos
- 6.- actividades extra: viajes, convivencias...



¿cómo pararlo?
¿cómo quitar este MAL hábito?



5.- Modificar el ambiente

Para

“ayudar” a la fuerza de voluntad

(capacidad de control)

-más **débil** de lo que parece-



¿cómo pararlo?
¿cómo quitar este MAL hábito?



Modificando el ambiente (I)

- **Lugares sin móvil en la casa**
 - Comedor
 - habitaciones
- **Actividades sin móvil**
 - Comer
 - Ver una película



¿cómo pararlo?
¿cómo quitar este MAL hábito?



Modificando el ambiente (II)

- **ADULTOS = MODELOS** en el uso controlado o no-uso del móvil
- **Horarios sin móvil**
 - 1 hora antes de dormir
 - Durante el sueño
 - sobremesa



¿cómo pararlo?
¿cómo quitar este MAL hábito?



Modificando el ambiente (III)

- Pasar **el cesto** que recoge los móviles en los momentos designados
- Echar nuestro móvil de adultos en el cesto

2 problemas AÑADIDOS



1

FALTA DE CONEXIÓN
Adultos-jóvenes
Educadores-jóvenes
Por

- DISTINTOS INTERESES**
- BRECHA DIGITAL**

2

AUTOESTIMA
BAJO MÍNIMOS



DISLIKES
En
general

1
FALTA DE
CONEXIÓN

**COMENTARIOS
NEGATIVOS
BRUTALES**

**Por anonimato en
redes**

**1 SOLA
fuente de
autoestima**



**Bajísima
tolerancia
a la frustración**



¿solución?



Recursos
Para crear
CONEXIÓN

*Interés por
Su vida*

Es normal que los alumnos
tengan **otros intereses** en la
vida
además de la escuela

¿los conoces?



¿Qué piensan los alumnos de profesores



Nos odia

Odia su trabajo

Parece odiar la
vida

Nos respeta

Nos escucha

Disfruta con su
trabajo



“Quiéreme cuando
menos lo merezca,
porque será cuando
más lo necesite”



Stevenson, 2006



Recursos
Para crear
CONEXIÓN

Entusiasmo



*“La gente olvidará lo que dijiste,
la gente olvidará lo que hiciste,
pero la gente nunca olvidará lo
que les hiciste sentir”*

Maya Angelou

**-escritora, poeta, cantante y activista
derechos civiles estadounidense-**

*“Tus alumnos/as probablemente olvidarán lo que les dijiste para que aprendieran,
tus alumnos/as probablemente olvidarán lo que hiciste para que aprendieran,
pero nunca olvidarán lo que les hiciste sentir mientras aprendían”*

Dr. Viso, libre adaptación





DISLIKES
En
general

2
AUTOESTIMA
BAJO MÍNIMOS

COMENTARIOS
NEGATIVOS
BRUTALES

Por anonimato en
redes

1 SOLA
fuentes de
autoestima



Bajísima
tolerancia
a la frustración

AUTOESTIMA

Si lo que yo me quiero / o no

DEPENDE

De lo que me quieran (likes)

O no me quieran (dislikes)

EN LAS PANTALLAS ...

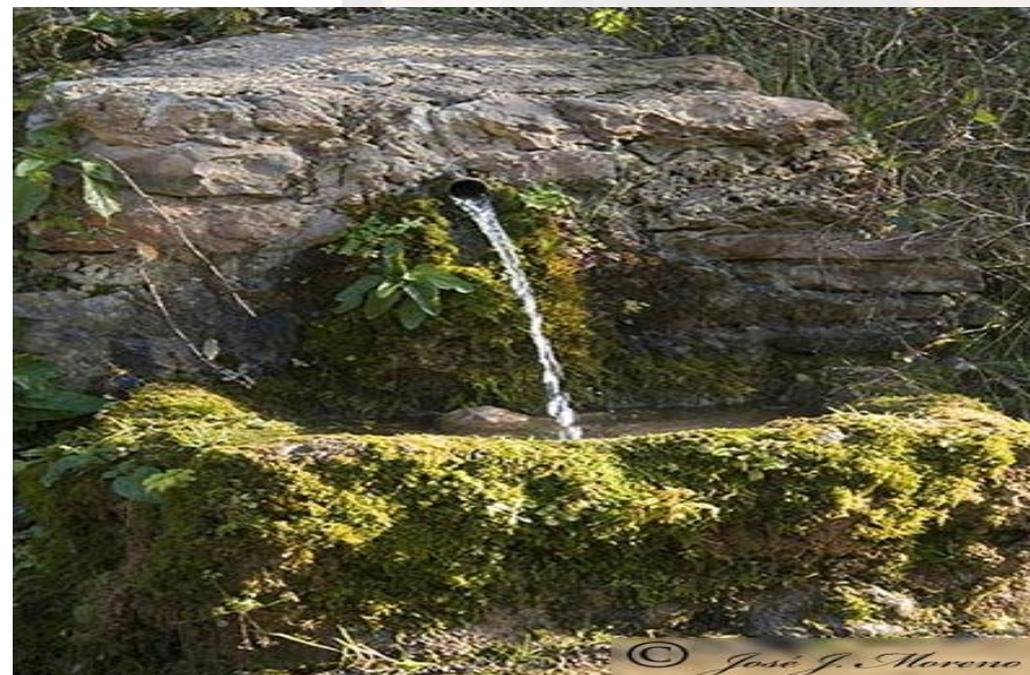


AUTOESTIMA

Si no tengo claro que...
mi vida es

“más grande”
“más rica”

Que mi móvil





AUTOESTIMA

Si el móvil es mi vida ...

Si pierdo el móvil,

¿estoy dispuesto a perder
la vida?

·DR.VISO·



¿?



¡ El móvil es MI VIDA !

AUTOESTIMA

Si el móvil es mi vida ...

Si pierdo LOS LIKES del móvil,

¿estoy dispuesto a perder
la vida?

·DR.VISO·



¿?



¡ El móvil es MI VIDA !



¿solución?





La autoestima sana necesita
MUCHAS FUENTES, MUCHOS CAÑOS.

Si se obstruye un caño,
quedan libres otros



BUSCAR FUENTES NUEVAS Y VARIADAS de
autoestima que te renueven por dentro



FAMILIA

DEPORTES

**LO ESPIRITUAL /
TRASCENDENCIA**

CONOCIDOS

**CONTACTO
REAL**

**AMIGOS
de
Carne y hueso**

**VOLUNTARIADO
-ayudar-**

**“VIVIR” experiencias
SIN fotografiar**

ESTUDIOS

PROYECTOS

**AFICIONES
CULTURALES**

APRENDER A TOLERAR LA FRUSTRACIÓN



Dejar / Permitir que los
niños y los jóvenes
SE FRUSTREN





... pero el de la frustración...

Es un tema

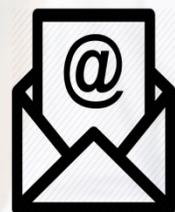
Que requiero **UN CONGRESO APARTE**

MUCHÍSIMAS GRACIAS

• DR. VISO •



www.doctorviso.com



info@doctorviso.com

joseramiro.viso@gmail.com



+34.653.12.63.79