

PANTALLAS y PERSONAS CONSUMIDORAS

CONSUMIDOR CONSCIENTE - CONSUMIDOR RESPONSABLE - VIDA SALUDABLE

Consumo de información y jóvenes personas consumidoras. Hábitos, calidad de vida y rendimiento escolar



Hola, hoy tu **capacidad visual** está saturada; “petada” diría yo. Piensa ¿Cuánto tiempo pasas al día delante de las pantallas de tus dispositivos electrónicos?

Piensa de nuevo. ¿Cuántos dispositivos electrónicos tienes y a cuántos tienes acceso para usarlos? Smartphone (móvil), tablet, portátil, ordenador de sobremesa, consola de videojuegos, smartwatch, televisión, cine... uff!!! además estás superconectada/o a todo y a todos, ¿verdad?

Y a que no sabes que eres un “**nativo digital**”, es decir, que has nacido con acceso a internet funcionando a tope.

Con tu edad, quien te escribe, no podía utilizarlo porque no existía, nos llamábamos solo mediante teléfono fijo y mandábamos cartas y postales para comunicarnos a distancia. Consultábamos información en las bibliotecas. No existía google, ni el correo electrónico, ni messenger, ni facebook, ni whatsapp, ni instagram, ni twitter, ni youtube ni youtubers a los que seguir. Todo estaba relacionado **personal y físicamente** con amigos/as, profesores y padres; con las personas.

Nuestras relaciones y la forma de comunicarnos no circulaban electrónicamente por dispositivos electrónicos.

Recuerdo una infancia trepidante, con mucho deporte y todo el día en la calle. Lo pasé bien. Tengo buenos e **intensos** recuerdos pero ahora todo es diferente. Más rápido, más...

Pregúntale a tus padres, verás como tu infancia y adolescencia no tiene nada que ver con la que ellos disfrutaron.

¿Qué ha cambiado? ¿Te lo has preguntado alguna vez?

¿Es mejor o peor?

Si has nacido entre 1996 y 2010 perteneces a la “**Generación Z, los Centenials**” y si has nacido entre 1980 y 1995 formas parte de la “**Generación Y o millenials**”. Las personas y empresas que estudian el comportamiento de las personas os han incluido en estos grupos o generaciones para entender qué os gusta, qué os motiva. Y el resultado lo verás en esta actividad formativa que espero te sorprenda. Además hablaremos de psicología, de cómo aprendemos, de cómo consumimos información o cómo empeorar tu rendimiento académico.

Hoy pretendo descubrirte las ventajas e inconvenientes de la tecnología, del “**mágico poder de atracción y adicción de las pantallas**”, de cómo y por qué captan tu atención, y de cómo toda esta actividad tecnológica modifica el comportamiento de tu cerebro y por tanto tu vida; si no te lo crees, **presta atención**.

www.consumo.cordoba.es



Nuevas Tecnologías

Pantallas

Habitos, calidad de vida y rendimiento escolar



Cada persona configura (labra) su cerebro con su vida, con la información que adquiere y cómo la adquiere.

Un billón de neuronas lo forma. Cada neurona puede establecer millares de conexiones y trillones de sinapsis. Miles de circuitos se encienden y apagan en una red que procesa emociones, recuerdos, la vista, oír, oler, etc. En esta red fluye la información que procesa tu cerebro. Ver figura 4 y 5

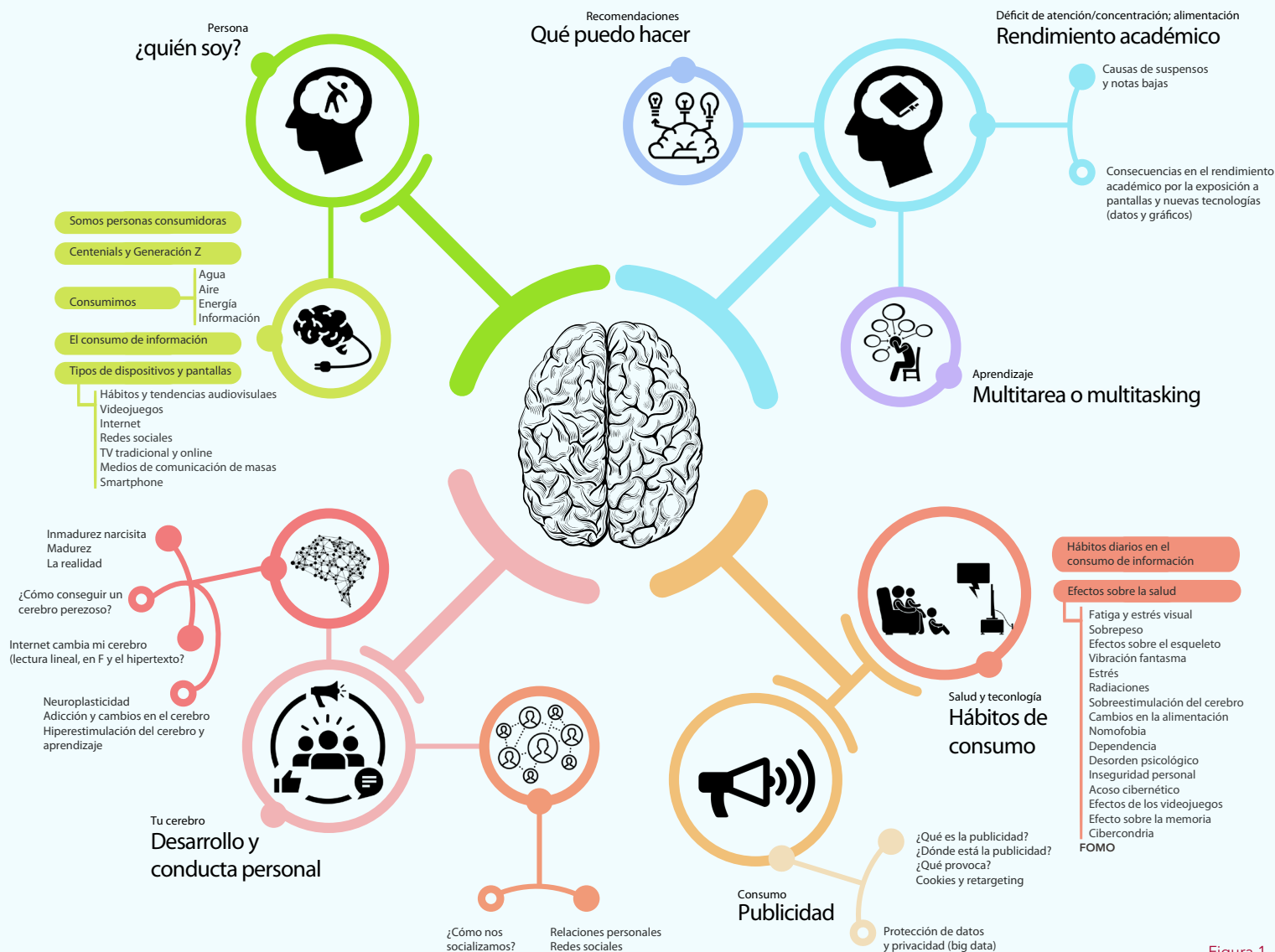


Figura 1

Como te he dicho, hace unos 10 ó 15 años, la vida de los jóvenes era muy diferente: las tareas se hacían en base a libros; se investigaba en la biblioteca. El tiempo libre se pasaba en reuniones con amigos o en la calle. Las relaciones personales se alimentaban del contacto directo, telefónico, correo postal...

Hoy todo ha cambiado, **Internet ha transformado la mayor parte de las costumbres de los seres humanos** y no solo ha creado soluciones y herramientas, sino también necesidades y dependencia (**adicción**).

Por si no lo sabes, tu desarrollo cerebral se caracteriza por avanzar de las zonas posteriores a las anteriores del cerebro. Lo último en madurar es la corteza prefrontal, la encargada de dar la **capacidad de juicio, análisis y reflexión** (la madurez). Tu desarrollo se completa entre los 18-20 años (fig. X). Pero hoy, personas **jóvenes como tú** retrasan su desarrollo o dejan de usar dicha capacidad de juicio y análisis, prefieren dispositivos electrónicos

donde son protagonistas y el **"placer"** (lo emocional) es constante. Pero... ¿y tu desarrollo intelectual, y tu capacidad de síntesis, y tu lógica o tu creatividad, y tu pensamiento abstracto?

Las nuevas tecnologías (pantallas) ¿perjudican tu desarrollo y el uso de estas actividades cerebrales tan necesarias para vivir o trabajar?

Explicarte el resultado del **abuso de la tecnología** en el día a día, y cómo condiciona tu neuroplasticidad (la capacidad de tu cerebro para adaptarte a nuevas situaciones) puede cambiar tus hábitos de consumo, o al menos ese es mi objetivo: que puedas decidir una vez que seas informado. Es decir, que seas **crítico con el consumo de información una vez seas consciente de los que haces diariamente**.

Internet, la información, y el uso de dispositivos electrónicos cambia tus pensamientos y por tanto tu conducta. **Tu cerebro se modifica a sí mismo** según cómo y qué información consume.

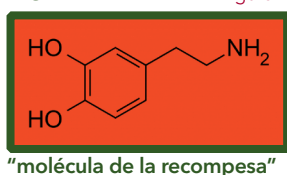
Informándote mejoras tu toma de decisiones, tendrás más opciones para elegir libremente y llevarás una vida más **saludable, sostenible y responsable**.

Pero antes, algunos conceptos que debes saber...

¿QUÉ ES LA DOPAMINA?

Es una sustancia química: "4-(2-aminoetil)benceno-1,2-diol". Un **neurotransmisor** que transmite información de unas neuronas a otras. Se encarga de la **sensación de placer** de tu sistema nervioso. Además pone en marcha los procesos que estimulan **los mecanismos de recompensa** (placer) de tu cerebro y provoca que repitas la conducta beneficiosa que generó ese placer o recompensa, por ejemplo: beber, comer, besar, abrazar, una sonrisa, sexo, un cumplido, un "like", etc. Por tanto, te ayuda a tomar mejores decisiones según las distintas alternativas disponibles en ese momento, memorizando cómo conseguirlas.

En resumen, la dopamina tiene muchas funciones en el cerebro y condiciona tu comportamiento y conocimiento, tu actividad motora, tu motivación y la recompensa, así como la búsqueda de estímulos naturales, tu atención y que aprendas. Además regula el sueño y el humor, y si eres mujer, la producción de leche en la maternidad.



MEMORIA DE PROCEDIMIENTO

Es la memoria de pasos para obtener un objetivo placentero. Es la que usas para montar en bicicleta cuando llevas varios años sin cogerla.

Cuando percibes de nuevo un estímulo que ya conoces provoca el recuerdo inconsciente asociado a la recompensa relacionada con esa actividad y despierta la información necesaria para conseguir el premio o recompensa. **Memorizar** es siempre fortalecer la intensidad de las conexiones entre neuronas de circuitos o redes de neuronas específicas. Y cuanto más placentero es el estímulo más duradero e intenso es el recuerdo. Es la memoria emocional.

PUBLICIDAD Y BIG DATA

Tus datos, tus gustos, tu carácter, tu comportamiento, tu características físicas y psicológicas, tus datos sociodemográficos, donde has estado, donde estás o donde quieres ir, a quién puede que votes, lo que has comprado o deseas, todo queda registrado digitalmente. Cuando compartes tu conducta e identidad en Internet **te conviertes en un producto**. Toda esta información se capta de tu actividad digital diaria, se almacena **para siempre** en bases de datos de grandes empresas y pasa a ser analizada para construir un perfil de tu persona y cómo te relaciones con otras. A partir de aquí tu perfil, junto con otros, se comercializan, **se venden**. Además lo autorizas y lo permites con cada aplicación que descargas y usas o cuando accedes a Internet (las cookies).



Estamos en la era de la **"economía de la atención"**. Tu atención, tus datos personales, tus gustos y preferencias **"valen dinero"** y son útiles para las empresas, que los utilizan para **adaptar/personalizar** la publicidad y mostrarte productos y servicios según tu personalidad (perfil). **Comprarás lo necesites o no**; es la **"web 3.0"** **preparate para el bombardeo de publicidad personalizada** (ver fig. 16)

¿CÓMO SABER SI TENGO ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS Y SI ESTÁ AFECTANDO A MI VIDA?

La adicción a la tecnología es una adicción socialmente aceptada. Entonces ¿cómo puedo saber si tengo adicción? Sencillo, puedes comprobar estas señales y contestarte:

Señal Social

- ☐ SI ☐ NO ¿La gente que conozco en redes o Internet es más interesante que la que conozco personalmente?
- ☐ SI ☐ NO ¿Estando con personas me aíso con el uso dispositivos electrónicos o los uso para relacionarme socialmente?
- ☐ SI ☐ NO ¿Paso más tiempo en Internet o con videojuegos que con personas en mi tiempo libre?
- ☐ SI ☐ NO ¿Prefiero conocer gente en redes en vez de físicamente?

Señal económica

- ☐ SI ☐ NO ¿Su uso me está costando más dinero del que esperaba?

Señal física

- ☐ SI ☐ NO ¿Estoy dejando de hacer ejercicio?
- ☐ SI ☐ NO ¿Me está afectando a la salud?
- ☐ SI ☐ NO ¿Estoy dejando de prestar atención a otras actividades necesarias como el ocio, dormir, quedar o estudiar?
- ☐ SI ☐ NO ¿Voy a todos sitios con el móvil; comida, baño, en clase...?
- ☐ SI ☐ NO ¿Me oculto o disimulo para contestar en redes sociales, ver videos online o jugar a video consolas?
- ☐ SI ☐ NO ¿Desatiendo tareas educativas para jugar o contestar?

Señal psicológica

- ☐ SI ☐ NO ¿Cojo el móvil si me aburro o tengo ansiedad?
- ☐ SI ☐ NO ¿Trato de ocultar el tiempo que paso navegando?
- ☐ SI ☐ NO ¿Me siento nervioso/a, ansioso/a, deprimido/a o aburrido/a cuando no puedo conectarte a redes sociales, no recibo notificaciones o no tengo datos o wifi?
- ☐ SI ☐ NO ¿Uso Internet, redes sociales, ver películas online o juego a videojuegos para evadirme de mis problemas?
- ☐ SI ☐ NO ¿Cuando pierdo en videojuegos, o no dispongo de conexión o no recibo notificaciones me siento mal?
- ☐ SI ☐ NO ¿Me alegra o siento cierta euforia al recibir notificaciones?
- ☐ SI ☐ NO ¿Tengo la sensación de que no podría estar sin el móvil?
- ☐ SI ☐ NO ¿Recibo muchas ofertas y publicidad en el móvil o por correo electrónico?

Totales ☐ SI ☐ NO

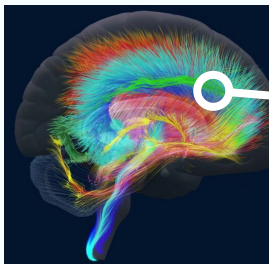


Figura 4. **Conectoma o red neuronal del cerebro.**

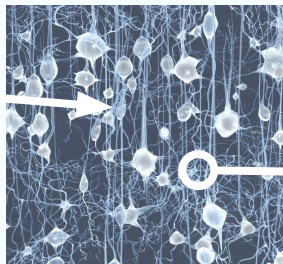


Figura 5. **Conjunto o red de neuronas.**

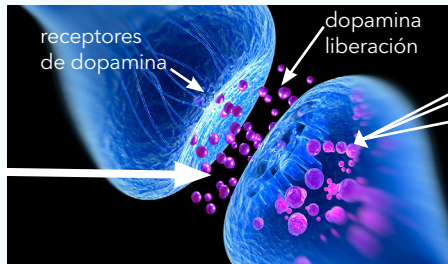


Figura 6. **Sinapsis entre dos neuronas y liberación de dopamina.**

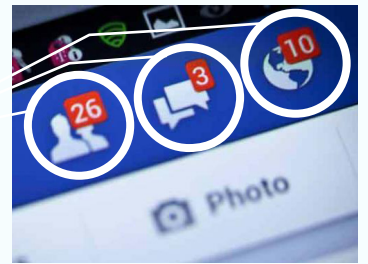
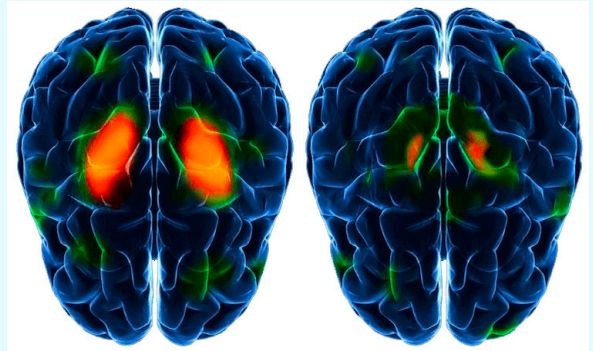
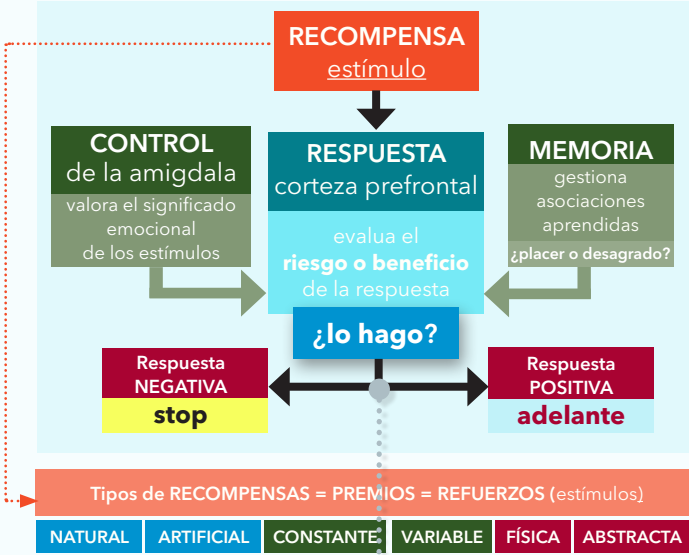


Figura 7. **¿Qué sientes si ves esta imagen en tu móvil?**

Figura 8. **SISTEMA DE RECOMPENSA DEL CEREBRO (dopamina)**

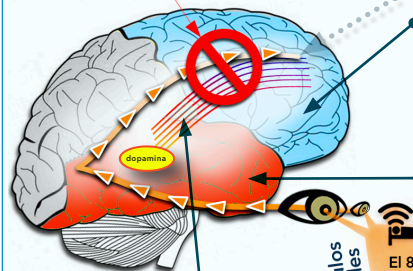


CEREBRO SALUDABLE

CEREBRO CON ADICCIÓN

Figura 9. En rojo se observa la dopamina, en un cerebro saludable su cantidad es la esperada, en un cerebro con adicción los transportadores de dopamina se reducen significativamente

Con la **adicción** a las nuevas tecnologías (pantallas) **"desconectas"** el sistema de recompensa natural del cerebro del **autocontrol que ejerce la corteza prefrontal** y haces que solo funcione el sistema de recompensa, que responde de forma automática y condicionada por los estímulos que recibes (la mayoría relacionados con la tecnología y las pantallas). Respondes de forma mecánica, sin pensar y sin reconocerlo incluso. Tu aprendizaje solo se dirige hacia esas **recompensas de origen tecnológico**. (por ejemplo, responder rápidamente a un whatsapp)



NEO CORTEX - CORTEZA PREFRONTAL razonamiento (pensar)

- La atención/concentración
- Control motor fino
- El habla
- El juicio
- La planificación
- Resolución de conflictos (toma de decisiones)
- Pensamiento abstracto
- Análisis y creación
- Imaginación/fantasia
- Adaptación
- Felicidad
- Inhibición de reacciones primarias
- Afirmación del "EGO"
- Expresión de emociones
- Motivación
- Empatía
- Evaluación riesgo/recompensa
- Respuestas sociales
- Autocontrol consciente

SISTEMA LÍMBICO emoción (sentir)

- Placer
- Recompensa
- Miedo
- Autodestrucción
- Agresividad
- Comportamiento afectivo
- Respuestas fisiológicas por estímulos emocionales
- Formación de la memoria
- Instintos sexuales
- Sumisión
- Destrucción
- Cólera
- Hambre, sed, sueño, olores



El 80% de la información que procesa el cerebro entra por los ojos. Construyes tu realidad según lo que aprendes, es decir, lo que ves. Si lo que ves son redes sociales, TV, videojuegos, videos online y publicidad, eso serás porque eso desearás y querrás tener o parecer. **Piensalo.**

En la adolescencia las **conexiones** de la corteza prefrontal se fortalecen, se debilitan, se destruyen, se forman indebidamente y se refuerzan con experiencias positivas y placenteras. **La cantidad y la calidad de las conexiones marcará tu futuro.** A los 20-22 años (al final de la adolescencia) se establecen las conexiones necesarias y se forma el sistema de recompensa.

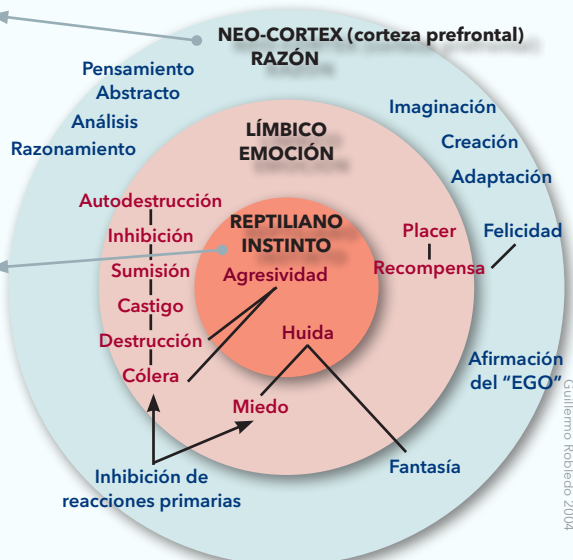


Figura 10. **Los tres tipos de cerebros según funciones y cómo se relacionan la corteza prefrontal y el sistema límbico**

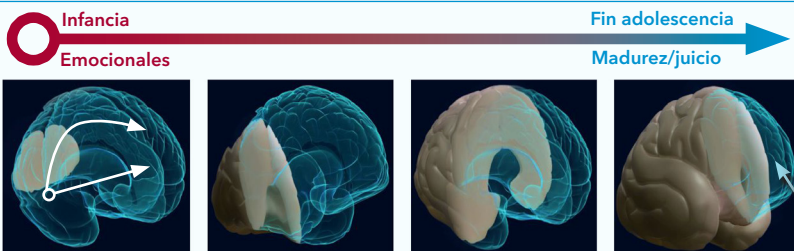


Figura 11. **LA ONDA DE MADURACIÓN DEL CEREBRO**

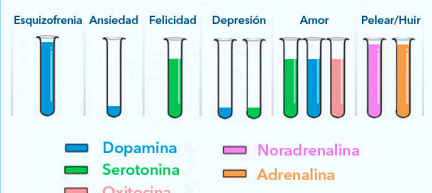
El cerebro madura con el tiempo de la nuca a la frente y de abajo hacia arriba. Cuando niños, **1º** madurará la coordinación y el movimiento, **2º** los estímulos sensoriales, **3º** los procesos cognitivos y emocionales y por último y **4º** lugar el control de impulsos, el juicio y la toma de decisiones (conductas motivadas por recompensas). Al final de esta etapa la onda de maduración alcanza la corteza prefrontal implicada en el control de las emociones y los impulsos, el juicio y la toma de decisiones (18-20 años)

Corteza prefrontal

Figura 12. **DIFERENCIAS EN LA SENSIBILIDAD, RESPUESTAS Y RECOMPENSAS EN ADOLESCENTES Y ADULTOS**

EDAD	CORTEZA PREFRONTAL	TIPO DE SENSIBILIDAD	RESPUESTA	PREFERENCIAS RECOMPENSAS = REFUERZOS = PREMIOS
Jóvenes	Inmadura	Menor a castigos	Inconscientes	Pequeñas
		Mayor a recompensas	Inmaduras	Inmediatas
Adultos	Madura	Mayor a castigos	Conscientes	Grandes
		Menor a recompensas	Maduras	Pueden esperar
				Con un beneficio final

Figura 13. **LOS NEUROTRANSMISORES GOBIERNAN TU VIDA, EJEMPLOS:**



EL APRENDIZAJE BASADO EN LAS RECOMPENSAS

Una de las formas más básicas y prehistóricas que se conocen en el aprendizaje primario de las personas es aquella que depende de la recompensa frente a comportamientos o conductas que favorecen la supervivencia y la adaptación. Por ejemplo, cuando buscas comida o calor en caso de tener frío o cuando tienes sed buscas agua y bebes o si sientes fatiga y descansas; o pareja y sexo. Todos ellos utilizan el **"sistema natural de recompensa"** del cerebro (fig. 8). Este sistema también funciona en modo "castigo", por ejemplo si nos quemamos con un recipiente caliente o comemos comida en mal estado (y lo recuerdas para no volver a tocarlo/quemarte, comerlo/gastroenteritis)

Ya sea mediante recompensa o castigo, tu aprendizaje se refuerza con la **práctica o hábito** (usas la memoria de procedimiento) y se convierte en una **experiencia**: tengo hambre, me siento mal, me "suenan" y duele el estómago, como algo nutritivo, me sacio y me siento bien (placer). Este ciclo lo repites miles y miles de veces durante tu vida, generando así un **aprendizaje basado en la repetición y en la recompensa**. Esto lo puedes ver en el esquema o ciclo de pasos pintado de **verde** (fig. 14).

Pero esta forma de aprender, como todo en la naturaleza, no es perfecta y puede provocar **conductas no saludables** porque el cerebro es un órgano muy activo y creativo y no siempre está en equilibrio, tranquilo o con una "sensación de felicidad". Por ejemplo, tu cerebro, es decir, tú, a veces te preocupas o sientes ansiedad por algo que va a ocurrir, o antes de un examen, o cuando no resuelves o comprendes algo, ante una cita o te aburres simplemente y... sientes malestar, nerviosismo, cierta ansiedad y el cerebro confunde estas sensaciones con la sensación básica de hambre y utiliza el mismo sistema de recompensa natural para **eliminar esa sensación negativa con un premio o recompensa** como por ejemplo comer chocolate, beber alcohol, fumar, tomar alimentos muy azucarados o grasos o hacer uso de la tecnología buscando sensaciones positivas. Mira el esquema o ciclo pintado de **granate** (fig. 14).



Figura 14.

¿QUÉ ES FOMO? Fear Of Missing Out

La expresión **FOMO** describe una nueva forma de ansiedad causada por la popularización del móvil y las redes sociales. Es la necesidad **compulsiva** de estar conectados por miedo a perderse algo.

La necesidad de mirar o consultar compulsivamente el teléfono y estar siempre conectado/a e interactuando en el espacio virtual a través de redes sociales, a costa de perderse la realidad del presente, es una forma de adicción y ansiedad. Es una conducta o hábito que evita sensaciones negativas mediante el **uso constante del teléfono móvil** (pantallas) para obtener otra sensación placentera provocada por la recompensa que libera la dopamina de forma que compense la situación que tratamos de evitar. Pero **¿qué queremos evitar?**:

- El miedo a perderme algo importante y quedarte descolgado/a o desconectado/a.
- El miedo a ser excluido/a y no pertenecer a grupos sociales que permiten construir tu identidad social (física y ahora virtual).
- Tener sentimiento de inferioridad.
- Estrés, angustia, aburrimiento, sensación de vacío.

Buscar cosas nuevas (aprender) y obtener placer (satisfacción) son **instintos básicos** y trabajan coordinados. El problema es que buscar es más fuerte y en ocasiones ignora al placer, metiéndonos en un bucle de **búsqueda incesante de nuevos estímulos**.

CEREBRO ADOLESCENTE Y NUEVAS TECNOLOGÍAS. ADICCIÓN Y DOPAMINA "DIGITAL"

Sustancias: drogas, alcohol, tabaco, chocolate, azúcar, glutamato monosódico...

Conductas: ordenadores, móviles, internet, juegos de azar, videojuegos, series online, compras compulsivas, cleptomanía, piromanía, vigorexia...

- 1° Se apropian del sistema natural de recompensa (aquel por el que aprendemos)
- 2° Elaboran un condicionamiento (te condicionan)
- 3° Afectan al funcionamiento y la estructura cerebral. Tu cerebro cambia con la adicción y provoca un déficit de atención, por ej., sobre tus resultados académicos.

Las conductas adictivas, al igual que las sustancias, actúan sobre el cerebro por un mismo **mecanismo**: aumentan la concentración de dopamina y el tiempo que permanecen en la sinapsis (fig. 6). Se activan los **sistemas de recompensa y motivación** más allá de las necesidades básicas (fig. 8), incapacitándote para alcanzar sentimientos suficientes de recompensa en la ausencia de la sustancia o actividad adictiva; **"malgastas tu dopamina"** (fig. 9).

Se genera un trastorno psíquico de la **necesidad compulsiva** de obtener **dopamina "de origen digital"** que invade tu realidad y provoca un desinterés hacia lo que había formado o formará parte de la vida que vives. Muchas cosas y situaciones interesantes dejarán de serlo; simplemente no las harás porque no te motivan. **Consumes información y deberías gestionar tu tiempo.**

APRENDIZAJE POR CONDICIONAMIENTO OPERANTE Y LOS PROGRAMAS DE REFUERZO VARIABLE. REDES SOCIALES



El condicionamiento operante es cuando tú haces algo y eso que haces tiene consecuencias, ya sean positivas (me dan comida, un beso, me llega un whatsapp, me dan un me gusta, me etiquetan en una foto,) o negativas (un suspenso, un empacho de

chocolate, me bloquean en una red social). Entonces, cuando realizas una conducta y a continuación recibes una consecuencia positiva, **esta conducta ha sido reforzada, premiada o recompensada** y "se liberan neurotransmisores en el cerebro" (te sientes bien). Además, este refuerzo puede ser **constante** si siempre aparece tras la conducta (toco un pedal y me dan comida) o **variable** en caso de obtenerlo unas veces si u otras no cuando realices dicha conducta (consulto facebook y no siempre encuentro notificaciones).

Entonces, ¿qué es un programa de refuerzo variable y qué tiene que ver con las redes sociales? Sencillo, **las redes sociales enganchan, son adictivas**, entre otras cosas porque están diseñadas bajo "programas de refuerzo variable" puesto que las recompensas (refuerzo = un "like" por ejemplo - fig. 7) que se facilitan son variables y estos provocan más adicción que una recompensa constante que nos cansaría y aburriría más. Además al ser variable tampoco sabes cuándo sucederá, aumentando así tu **curiosidad** y motivando que constantemente consultes si el refuerzo o recompensa ha llegado (no sabes cuando te reforzarán). Y por si no lo sabes, tu conducta, lo que haces y compartes, en cualquier red social es traducido a información y analizado por un **algoritmo** (ecuación matemática) que decide cuándo facilitarte los refuerzos o premios más necesarios y convenientes para que pases el mayor tiempo consultándola. **¿Y a quién le interesa que consultes constantemente una red social si esta es gratuita para ti?**

Tu teléfono móvil o smartphone (el dispositivo o máquina con el que convives), su sistema operativo y la mayoría de las aplicaciones, no lo olvides, también están diseñados bajo características de uso para un condicionamiento operante y con refuerzos variables. **Por eso no te despegas del mismo.**



Cuando alguien te comenta, te menciona, te etiqueta, te da un "me gusta", lo más probable es que para ti sea una recompensa, un refuerzo, **una forma de reconocimiento social y de aprobación por parte de otras personas**. Puede que cuando subes una fotografía o actualizas tu estado y no recibes ninguna respuesta tu autoestima disminuya y puede que te sientas infravalorado/a o también puede desencadenar sentimientos de envidia hacia otros al ver que el resto es más feliz o se lo está pasando mejor que tú, lo que provoca cierta **soledad** y hasta **depresión**.

Se ha demostrado que las redes sociales provocan **cambios en otros neurotransmisores** como la oxitocina, la adrenalina, la serotonina, la testosterona y

el cortisol (fig.13). La razón, sencilla. Las mismas áreas del cerebro que se activan por la comida y el agua se activan por **estímulos sociales** como cuando te sonríen, cuando alaban tu trabajo, te dicen que eres digno de confianza o eres una buena persona, o incluso simplemente cuando ayudas o cooperas con alguien. Todos estos "**refuerzos sociales**" son abstractos (no es chocolate en tu boca), pero muestran una actividad similar en los centros de recompensa del cerebro. Esto sugiere que, tal vez, si tú estás recibiendo comentarios positivos en los medios sociales (likes, shares, retweets) son un refuerzo positivo para la utilización de los medios de comunicación social donde buscas más refuerzo social que alimente tu identidad social (virtual).

No hace falta ni que entres en una red social, basta que el teléfono móvil **vibre o emita una alerta sonora** para que este indicio de recompensa (estímulo) provoque liberación de dopamina que te empuje a consultar la red social.



DATO. Como uno de los primeros cambios en las funciones de tu cerebro es la formación y maduración de tu sistema de recompensa para que proceses las sensaciones agradables al compás de la dopamina, tienes que saber que **durante tu pubertad** desaparecerán aproximadamente el 30% de los receptores a los que se une la dopamina, y por tanto no ejerce su efecto motivador. Por eso te aburren ciertos juegos, la compañía de tus padres y buscas personas de tu edad, que condicionan tus emociones y conducta. Es decir, buscas relacionarte y estimularte socialmente. Y ¿qué usas? Redes sociales para contactar, estimularte y formar tu identidad sin ver que pueden provocar adicción (FOMO) al buscar nuevos y más estímulos que te hagan sentir mejor mediante **recompensas inmediatas** en esta etapa de tu vida (fig. 12).

SOLUCIONES

La solución es **pensar**, ser consciente de qué haces y qué necesitas realmente. Es decir, tener **consciencia plena** para reducir el estrés o ansiedad e inteligencia emocional y social (asertividad, escuchar, comunicarse, mejora de la toma de decisiones y la conexión con las personas). Es **prestar atención a uno mismo, a los demás y al mundo adoptando maneras de ser y actuar positivas y eficaces**. Se **entrena** y consiste en **aceptar la realidad tal y como es**, desarrollando la habilidad para manejar las emociones negativas y difíciles ante acontecimientos desagradables en vez de tener comportamientos orientados a un placer o recompensa inmediatos.

No hay más trucos o soluciones; **mira la última página...**



INMADUREZ NARCISISTA

- Sensación de que se te debe todo.
- Reacción violenta ante deseos no satisfechos.
- Acumulación y deseo de tener objetos.
- La vida es imagen, seducción y placer.
- Rechazo del trabajo y el sacrificio.
- Lo quiero "TODO" y "YA".
- Deseo constante y continua insatisfacción.
- Consumo visual inacabable.
- La vida es espectáculo y diversión.
- No quiero responsabilidades.
- Trabajo por dinero no como actividad para desarrollarme como persona.
- Quiero sentir pero no quiero pensar.
- Me enfado fácilmente.
- Soy caprichoso/a.
- Insisto hasta conseguir lo que deseo.
- Soy inconformista: "todos lo tienen, yo no"
- No acepto el NO por respuesta.
- Quiero una vida virtual.
- Evito la realidad.
- Me suelo sentir solo/a.
- Busco sensaciones fuertes.
- Me dejo llevar por medios de comunicación.
- No busco razones por las que vivir y amar.
- Dependo de lo que me digan en Redes Sociales.

Quiero más, rápido, fácil y que sea divertido. (fig 12)

REALIDAD

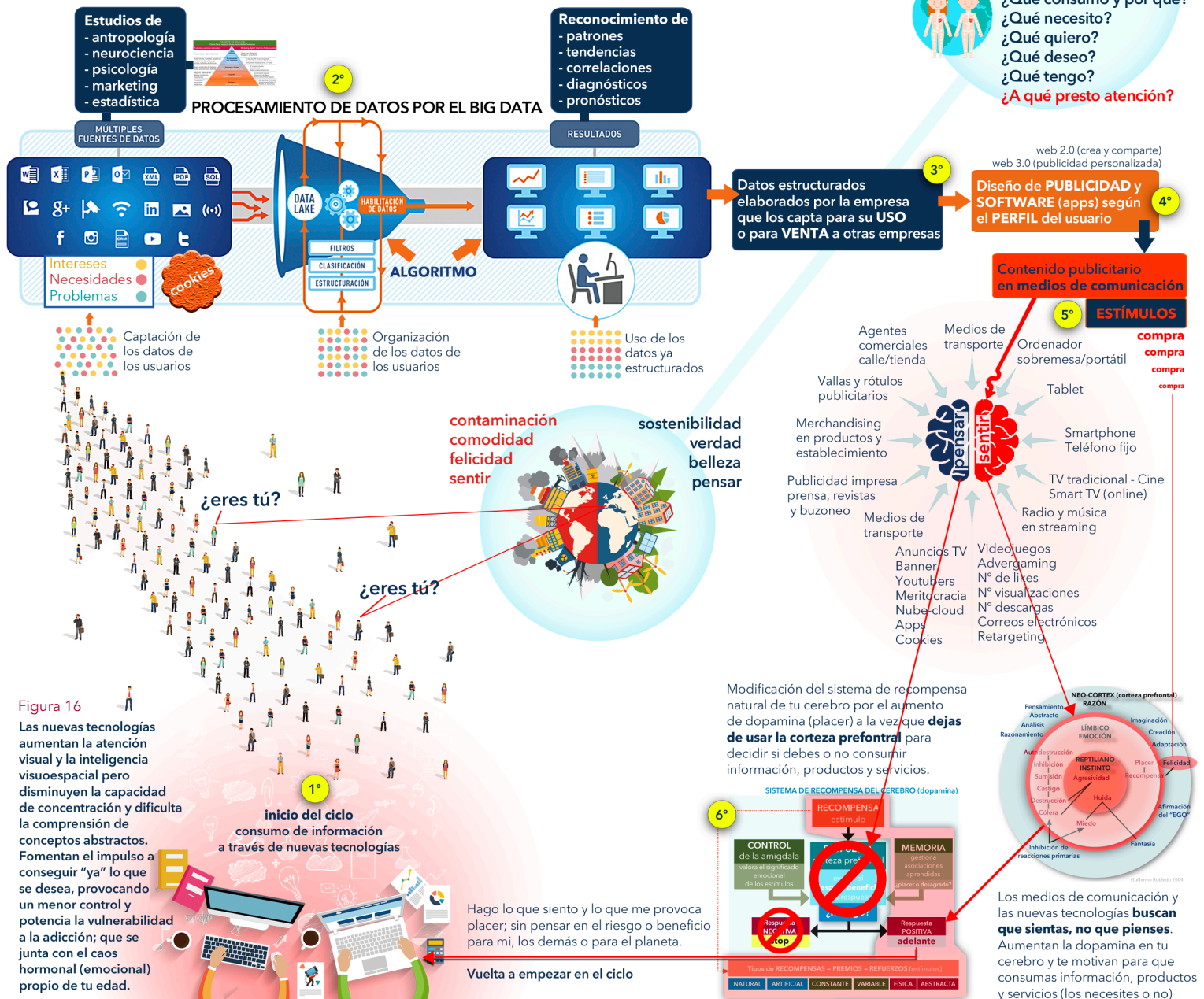
- Revolución tecnología y del conocimiento.
- Sociedad de consumo: 7.500.000.000 pers.
- La familia democrática.
- Tiempos de crisis, incertidumbre.
- Identidad personal construida junto a la diversión y el entretenimiento.
- Educación en la abundancia de opciones y en la escasez de la realidad y la contaminación.
- Terrorismo, corrupción política.
- Cada vez más Ricos y más Pobres.
- Vivir en casa hasta los 30...
- Si quieres trabajar: autoempleo y emprendimiento.
- Trabajo poco duradero y mal pagado
- Paro juvenil (menores 25 años) 2016: 41,9%
- En 20 años, la mitad de los puestos de trabajo desaparecerán por la automatización y robots.
- La creatividad será el motor.

Se requieren personas: con capacidad de síntesis, disciplinadas, creativas, respetuosas y éticas.

MADUREZ

- Valoro el esfuerzo.
- Soy responsable.
- Soporto el sacrificio.
- Busco el trabajo bien hecho.
- Valoro la amistad "real".
- Coopero y colaboro.
- Lucho ante los problemas.
- Soy honrado/a y tolerante.
- Ayudo.
- Separo la diversión de la responsabilidad: planifico.
- Me alimento bien y hago ejercicio.
- Mi rendimiento escolar es bueno o muy bueno.
- Tengo principios y valores.
- Tengo buenas relaciones (familia - amigos - profesores)

Quieren menos, sin prisas, con esfuerzo y que me de felicidad.



CLAVES PARA SER FELIZ SEGÚN LA CIENCIA

La cultura y la sociedad actual te presentan (pantallas) una **presión por conseguir que seas feliz**, por ser productivo/a y consigas el éxito en todo. Este hecho, relacionado con la regla del crecimiento económico permanente, busca (publicidad) que consumas para alcanzar esa felicidad.

Los científicos llevan décadas intentando descifrar qué nos hace felices. La **ciencia de la felicidad y estudios científicos** han llegado a algunas conclusiones. Aquí se presenta una lista orientativa que puede servirte de ayuda para alcanzar la felicidad mediante unos hábitos que, en la mayoría de los casos, poco o nada tienen que ver con comprar cosas o contratar servicios, puesto que son gratis y solo dependen de ti.

☐ ☐ **Buscar la felicidad.**

La felicidad son momentos y no se buscan, se preparan y llegan. Los momentos de "no felicidad" no deben de ser vistos como fracasos, hay que entenderlos y tolerarlos. Son parte de la vida. Además, no se trata de buscar la felicidad sino de encontrar un significado a la vida, a quién eres y qué haces en ella y por ella (tu felicidad no debería acabar siempre en una tienda).

Recuerda: **"la felicidad es la ausencia de estrés"**

☐ ☐ **El dinero como prioridad.**

Si en la lista de tus prioridades el dinero está en los primeros lugares, es mayor el riesgo de caer en depresión, ansiedad, baja autoestima y pobre sensación de autorrealización. "Cuanto más placer busques en bienes materiales impermanentes, dinero o éxito, menos felicidad tendrás"; el placer tiene una vida corta.

☐ ☐ **Viajar a menudo te hará feliz.**

Planear las vacaciones provoca un grado más elevado de felicidad debido al efecto de anticipar los momentos buenos que nos esperan. Viajar es explorar, conocer y ver otras formas de vivir (ingredientes de la felicidad).

☐ ☐ **Ser agradecido, agradecer.**

La gratitud es una emoción poderosa que provoca satisfacción y muchos beneficios psicológicos.

☐ ☐ **Vivir el presente.**

Vivir pensando en el futuro, fantasear, desear lo inalcanzable o preocuparse por cosas que aún no han ocurrido es un sufrimiento innecesario. Hay que plantearse metas y objetivos alcanzables y llegar a estos paso a paso. Quien tiene sueños y aspiraciones es más feliz. Es la sensación de "prosperar".

☐ ☐ **"Saborear" pequeños momentos.**

Las personas que "saborean" los eventos ordinarios que normalmente se realizan con rapidez o aquellas que vuelven a pensar en momentos agradables de su día a día, muestran incrementos notables en su felicidad.

☐ ☐ **Evitar comparaciones**

Compararse es perjudicial para la felicidad y la autoestima. Genera más felicidad enfocar tu atención a lo que haces personalmente; fíjate solo en los demás para aprender.

☐ ☐ **Pasa tiempo con amigos y familia.**

No haber pasado tiempo suficiente con amigos y familia es uno de los principales arrepentimientos que la mayoría de las personas expresan antes de morir. Y es que las relaciones físicas, personales y cercanas que incluyen comprensión y pasión alargan la vida y la hacen más feliz. Somos seres sociales y necesitamos de la relación.

Prueba un mes
de tu vida a
comportarte así

¿qué crees
que pasará?

ver
figura
15

☐ ☐ **Escuchar música.**

Escuchar buena música afecta positivamente en nuestro humor y estado de ánimo; mejoramos el manejo y control de estados de ánimo negativos (la música ensancha nuestro cerebro, y bailar ni te cuento).

☐ ☐ **Practicar ejercicio.**

El ejercicio continuado mejora el estado de ánimo, la autoestima, la salud, provoca la oportunidad para relacionarse con los demás y libera en el cerebro sustancias químicas, como las "endorfinas", que hacen percibir la realidad de manera positiva.

☐ ☐ **Rodearse de personas positivas.**

La felicidad de uno depende de la felicidad de las personas con las que tiene contacto diario. La felicidad se contagia de persona a persona.

☐ ☐ **Ser positivo, aún cuando no se tenga ganas.**

Ser positivo aumenta la posibilidades y oportunidades de ser feliz con lo que se tiene y se quiere. Optimismo es sinónimo de felicidad. Enfoque positivo...

☐ ☐ **Salir a la calle, sobre todo los días de sol.**

El sol es un antidepresivo natural, estimula la producción de "serotonina", una sustancia relacionada con el estado de ánimo.

☐ ☐ **Tomar la iniciativa en los estudios.**

La felicidad en nuestras ocupaciones depende de la creatividad empleada, la sugerencia de mejoras y ayudar a otros. Si tomas iniciativa te involucras; lo vives.

☐ ☐ **Aprende continuamente; de todo y de todos.**

Generalmente, la ignorancia es la causa del sufrimiento, cuanto más sepas más libre serás y por tanto más feliz.

☐ ☐ **Realiza una actividad artística diaria; crea.**

Dibuja, pinta, escribe, esculpe, fotografía, baila, toca un instrumento, aprende teatro... aunque no sepas.

☐ ☐ **Regalar, ¡¡¡regala!!!**

Según un estudio, dar, como hábito en tu vida, supone más beneficios para la salud que hacer ejercicio. Según este estudio, se encontró que quienes gastaban dinero en otras personas obtenían más felicidad que quienes se lo gastaban sí mismas.

☐ ☐ **Alimentarse bien, "soy lo que como"**

...y nos sentimos según qué hemos comido. Un funcionamiento óptimo de cómo percibimos, cómo pensamos y cómo sentimos depende de que nuestro cerebro reciba los nutrientes que necesita. Y estos no los encontraras en la "dieta moderna americana", la dieta "loca" o MAD (**M**odern **A**merican **D**iet"). Esta dieta, que hace tiempo que cruzó el Atlántico, amenaza (publicidad) con devorar a la dieta mediterránea. Recuerda: felicidad y salud están muy relacionados.

☐ ☐ **Evita estímulos que condicionen tu conducta de forma negativa. Toma conciencia de la realidad.**

Presta atención a lo que te hace feliz y evita aquello que te condiciona de forma negativa o modifica tu conducta sin que te des cuenta (la televisión o el móvil, por ejemplo). Conocer la realidad y tomar conciencia de nuestros actos y cómo repercuten en nuestro entorno, en otras personas y en uno mismo provoca felicidad.

Totales ☐ ☐