



Formación Alumnado

ESTRÉS DIGITAL: CÓMO AFECTA A NUESTRO ORGANISMO, RELACIONES Y RENDIMIENTO ESCOLAR.

CONTENIDO:

Al margen de los problemas relacionados con el uso abusivo o el patológico, así como con los trastornos adictivos, un porcentaje cada vez mayor del alumnado está desarrollando problemas relacionados con el estrés digital. Esta situación surge como consecuencia de la tendencia a interactuar constantemente a través de los entornos digitales (conectividad permanente), el miedo a quedar fuera de lo que sucede en el gran grupo (FOMO), la falsa multitarea y el desarrollo de creencias irracionales relativas al éxito y la popularidad (especialmente en las redes sociales).

El estrés digital tiene consecuencias físicas y psicológicas fáciles de identificar, que repercuten directamente sobre el rendimiento escolar. Afecta a los procesos de memorización y de recuperación de la información, así como a la capacidad de atención, provocando además respuestas más emocionales que impactan sobre nuestras relaciones personales.

ESQUEMA:

1. Las dos caras del estrés.

2. Cómo funciona realmente el estrés.

- 2.1. Los tres niveles o tipos de estrés.*
- 2.2. Cuándo y por qué nos hace daño.*
- 2.3. ¿Estamos preparados para afrontarlo?*

3. El estrés digital.

- 3.1. Una forma de estrés social. La pista de la oxitocina.*
- 3.2. Cómo identificarlo. Señales.*
- 3.3. Cómo afecta al rendimiento escolar.*
- 3.4. Las dos líneas de actuación.*

4. Actuando sobre las situaciones que generan estrés digital.

- 4.1. Conectividad permanente y nomofobia.*
- 4.2. La falsa multitarea.*
- 4.3. Fracaso anticipado y creencias irracionales.*
- 4.4. Cómo nos engañamos a nosotros mismos: los sesgos cognitivos.*

5. Aumentando nuestra resistencia.

- 5.1. Trabajar la resiliencia.*