

Ediciones regionales 19 07 2020 [El Tiempo, Piura](#) 16 07 2020

Como toda tecnología cuyo uso deslumbra al inicio, importa prestar atención a las limitaciones o perjuicios que se van detectando por su uso. Lo hacen Libby Sander y Oliver Bauman en TEDTECH “ [Zoom fatigue is real — here’s why video calls are so draining](#) ” (May 19, 2020)

Sostienen que estas videocomunicaciones prolongadas agotan porque demandan un mayor esfuerzo emocional (para parecer interesados y empáticos) y de concentración (en ausencia de señales no verbales, demanda un contacto visual continuo y enfocarse en las palabras para inferir las emociones asociadas). Además, en contacto presencial nuestro inconsciente ayuda al consciente a “captar al otro”, como su lenguaje corporal por ejemplo. Sumemos el efecto tensional que produce ver nuestras propias caras como en un espejo continuo, con expresiones faciales que pueden parecer indiferentes, aburridas o de ira.

Los intercambios no formales agradables y cómodos propios de una oficina o centro de estudios, usualmente tranquilizan y ayudan a construir relaciones, permiten comunicar actitudes y sentimientos que influyen en los comportamientos, percepciones y decisiones de las personas. Su ausencia es estresante, sumada a la ansiedad respecto a la posibilidad de que alguien pase por la pantalla que distraiga o nos indisponga frente a los interlocutores o la imposibilidad de caminar durante las llamadas por Zoom.

El entorno físico que sirve como un andamiaje cognitivo desaparece, ya que habitualmente atribuimos ciertos significados a los espacios de reuniones, lo cual cambia sutilmente nuestro comportamiento, impactando en nuestra espontaneidad, creatividad, tensión y/o distensión.

Por último, en la vida real los silencios juegan un rol comunicador distinto que en el zoom, donde un ligero retraso en responder en línea produce la sensación de desconexión o disposición no amigable con el interlocutor. Si agregamos a eso la frustración con las personas que encienden y apagan sus micrófonos o videos, las conexiones rezagadas, el congelamiento de imágenes y el ruido de fondo, todo ello hace menos fluidas las reuniones y por lo tanto más tensas y agotadoras.

¿A quién beneficia todo esto? A quienes la presencia física o las actitudes de otros asistentes incomoda, y a quienes les gusta ir directo al punto, argumentar, mostrar sus presentaciones sin toda la charla paralela usual en otros espacios.

Para quienes tienen muchas reuniones de Zoom al día puede ayudar buscar opciones alternativas como usar mensajes y correos electrónicos, y a veces charlar por teléfono sin tener que verse, de modo que se concentren solo en la voz y además puedan caminar mientras hablan, lo que a algunos contribuye a relajarlos y pensar con más claridad.

En FB: <https://www.facebook.com/leon.trahtemberg/posts/3139838239450023>

En Twitter: <https://twitter.com/LeonTrahtemberg/status/1284828130365050880>

Artículos afines:

[Ningún estudiante debería tener que sentarse a escuchar una lección por Zoom](#) . El encierro causado por la pandemia que ha afectado al mundo entero podría mostrarnos la importancia de cambiar nuestros métodos de enseñanza en las aulas.

[Expertos en adicciones valoran el «potencial educativo» del videojuego pero alertan de los «riesgos» de un uso abusivo](#) . Desde Proyecto Hombre animan a padres e hijos a trabajar juntos

[Cinco consejos para desenganchar a los niños de las pantallas.](#) Aunque se haya podido acentuar en estos últimos meses, el abuso de las pantallas viene de atrás

[Fatigado por el Zoom: Consejos para evitar el efecto secundario del “éxodo intelectual”](#)

[Fatigados por Zoom: los cuerpos en el mismo lugar y sin mirarnos a los ojos | La Voz](#)

[¿Estás cansado de las reuniones virtuales?](#)

[Cuánto tiempo de pantalla es sano para los niños](#)

[Yo era un experto en tiempo de pantalla. Entonces sucedió el coronavirus. - Los New York Times](#)

[Forget old screen ‘time’ rules during coronavirus. Here’s what you should focus on instead](#) (Olvídese de las viejas reglas de "tiempo" de la pantalla durante el coronavirus. Esto es en lo que debes enfocarte) 9 de abril de 2020

[Los niños deben volver a la escuela \(Dr. Zubin Damania\)](#) Necesitamos entender que el objetivo es mitigar, no eliminar, el riesgo COVID. Y los riesgos de que los niños falten a la escuela pueden ser enormes.

[El ‘efecto pantalla’ durante el confinamiento por María Dotor Ruiz](#)

[Diez cosas que no volverán a ser iguales tras pandemia del coronavirus \(GENTE, El Tiempo Colombia\) 29 07 2020\)](#)

Trastorno patológico por videojuegos

[Deja de preocuparte por el "tiempo" de la pantalla. Lo que importa es la experiencia de pantalla de su hijo 16 de julio de 2019](#)

[Excessive Screen Time: Managing Children's Digital Use | Q&A](#)

[Abusar de las pantallas lastra la inteligencia de los niños. El Pais 26 09 2018.](#) Un estudio marca como límite máximo las dos horas diarias de ocio con tabletas y móviles.

[Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines and the Australian 24-Hour Movement Guidelines](#)

[¿Sirve la educación a distancia?](#) El tofu no es queso: repensar la educación en medio de la pandemia de COVID-19. Tofu Is Not Cheese: Rethinking Education Amid the COVID-19 Pandemic Yong Zhao June 29, 2020

Varias columnas sobre el tema en [Escolarización a distancia no es lo mismo que educación a distancia](#)

[Padres y maestros como aliados para el desarrollo infantil.](#) Conversatorio virtual del ciclo "Educación infantil en contexto de pandemia". Invitadas: Elisa Galvez, Mariana Santistevan (Colegio Aleph) y Gina Perona (La Casa Amarilla). Modera: Veronica Beytia (Dinamica)

[¿Libros de texto o tabletas? El cerebro de los niños responde.](#) Es un debate natural, fruto de la rapidez de los cambios producidos en tan poco tiempo, que gira en torno a los beneficios y la influencia de la tecnología aplicada al aprendizaje

[Abusar de las pantallas lastra la inteligencia de los niños. El Pais 26 09 2018.](#) Un estudio marca como límite máximo las dos horas diarias de ocio con tabletas y móviles.

Interesante. [The Scientific Debate Over Teens, Screens And Mental Health](#) Tres puntos de vista que se confrontan. El que procura ser menos categórico dice que "No es que el uso de teléfonos celulares por parte de adolescentes sea el causante del aumento de problemas de salud mental. Son los adolescentes que ya están luchando con ese tema los que pueden sentirse más atraídos por las pantallas y tener más probabilidades de entablar relaciones poco saludables con los medios de comunicación, por ejemplo, al buscar información sobre autolesiones o encontrarse con cyberbullies. El tiempo que pasan en línea a su vez puede hacerlos sentir peor".

[Don't Teach Your Kid to Code. Teach Them to Communicate.](#) Greg Satell NYT. Dec 16, 2018
The jobs of the future don't exist yet — but we know they'll require some serious social skills

[La dura batalla de los papás contra el reinado de las pantallas](#) Ni fútbol, ni guitarra ni acrobacia; después del colegio, los niños solo quieren jugar videojuegos. PlayStation, la tableta y Netflix conforman una especie de atractivo 'triángulo de las Bermudas' en el que los niños se pierden y no pueden (ni quieren) salir. Ante este panorama, aparece la desesperación de los padres, que no saben cómo rescatarlos de esa trampa en la que sus hijos se metieron.

[El juego: herramienta para que la crianza sea más fácil y efectiva.](#) Recuerde que cuando los niños juegan no pierden el tiempo ni molestan, aunque hay que poner límites

[Lo que sabemos sobre las pantallas y los niños. ¿Realmente las pantallas les hacen daño a los niños?](#) La investigación longitudinal espera seguir a 11.800 niños a través de la adolescencia, con estudios anuales de resonancia magnética, para ver si los cambios en el cerebro están relacionados con el comportamiento o la salud. El estudio comenzó en 2013 con veintiún centros de investigación académica; el enfoque inicial era en los efectos de las drogas y el consumo de alcohol en el cerebro adolescente. El proyecto se ha expandido y ahora incluye otros temas, como los efectos de las lesiones cerebrales, la exposición a pantallas, la genética y una serie "de factores medioambientales diversos". Separar las consecuencias negativas y las positivas en el desarrollo físico del cerebro será muy difícil, dados los muchos factores que están potencialmente en juego: desde los efectos del consumo de marihuana, del alcohol, los cigarrillos electrónicos, las diferencias genéticas, los cambios en casa o la escuela hasta toda la tormenta emocional que conlleva la adolescencia. La mayoría de los padres quizá ya están conscientes de la desventaja más grande del tiempo frente a las pantallas: el grado al que puede desplazar otras experiencias de la infancia, entre ellas el sueño, escalar cercas, jugar al aire libre o meterse en problemas. Aunque muchos padres —quizá la mayoría— seguramente vieron varias horas de televisión al día cuando eran jóvenes. Puede que sus experiencias quizá sean más similares de lo que creen a las de sus hijos.

[Adicción a videojuegos. La revista New York Times 25 octubre 2019.](#) Un jugador típico en los Estados Unidos pasa 12 horas jugando cada semana. Treinta y cuatro millones de estadounidenses juegan un promedio de 22 horas por semana. Alrededor del 60 por ciento de los jugadores han olvidado dormir para seguir jugando. Alrededor del 40 por ciento se ha perdido una comida. Ferris Jabr examina la adicción a los videojuegos.

[Trastorno de Déficit de Contacto con la Naturaleza](#)

[Fortalezas y debilidades por el uso intensivo de medios audiovisuales](#)

[Efectos de la inmersión audiovisual](#)

[Jesús Rogero, sociólogo: «Con los niños ha existido un claro exceso de celo durante el confinamiento»](#)

¿Cómo nos encontramos a través de las pantallas? Conversatorio virtual ["Educación infantil en contexto de pandemia: el poder de las relaciones"](#).

Invitadas: Liliana Galván (Proadaldid), Mariana Santistevan y Ximena Payet (Colegio Aleph).

Moderadora: Verónica Beytia (Dinámica)