

**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**



CMAPA

CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

matiz 2.0



EN FAMILIA



**DIRIGE
TU RATÓN**

DIRIGE TU RATÓN 4.



★ En esta actividad, vuestra hija/o ha reflexionado sobre cuestiones que tienen que ver con la relación entre el cerebro y las pantallas. Ha aprendido a conocer cómo funciona el sistema de recompensa cerebral y de qué forma está relacionado con las recompensas que se obtienen ante una pantalla (ya sea jugando a un videojuego, en una red social o apostando con dinero).

Os proponemos leer el experimento que os presentamos y que él/ella también ha trabajado en el aula para descubrir el porqué se activan las funciones cerebrales que nos hacen estar constantemente alerta ante una pantalla y pueden generar problemas que desemboquen en una conducta adictiva.

¿POR QUÉ LAS REDES SOCIALES, LOS VIDEOJUEGOS Y LAS APUESTAS PUEDEN SER ADICTIVAS?

Desde hace muchísimos años, los científicos han estudiado el por qué de nuestra conducta, de lo que pensamos y sentimos. B.F. Skinner, que era un psicólogo estadounidense, descubrió el siglo pasado, que encerrando a un ratón en una caja, éste aprendía, siguiendo estímulos visuales y auditivos, a cómo accionar una palanca y obtener una recompensa (alimento).

El científico experimentó diferentes formas de que el ratón se alimentase:

1. Siempre que accionaba la palanca obtenía alimento.
2. Obtenía alimento una de cada dos veces que accionaba la palanca (50%).
3. Obtenía alimento una de cada cuatro veces que accionaba la palanca (25%).
4. El ratón no sabía cuántas veces ni durante cuánto tiempo debía accionar la palanca para recibir alimento.

¿Sabes cuál era la forma en la que se conseguía que la conducta del ratón se repitiese más veces y durase más tiempo? Señala tu respuesta:

1

2

3

4

Skinner, tras estos experimentos, llamó a este programa, "Sistema de recompensa variable", que dice que el comportamiento se repite más veces y dura más tiempo cuando la recompensa no depende de un patrón fijo, sino de un patrón variable, que no se conoce con anterioridad". Por lo tanto, has acertado si has señalado la respuesta número 4.

¿POR QUÉ SUCEDE ASÍ?

En investigaciones posteriores se estudió que existe una sustancia en nuestro cerebro, llamada dopamina, que se libera ante situaciones de incertidumbre, duda o indecisión y, por lo tanto, se libera en mayor cantidad y durante más tiempo en situaciones en las que no sabemos cuándo vamos a recibir una recompensa ni cuánto tiempo necesitamos para conseguirla.

La dopamina nos hace estar constantemente alerta, preparados y preparadas para la acción.

¿Crees que esto sucede cuando alguien está jugando a un videojuego, en una red social o apostando con dinero?. ¿Qué te mantiene alerta en internet?



Las recompensas en las pantallas son variables y no dependen de nuestra habilidad, sino de cómo está configurado el juego, la red o la apuesta. Obtendremos una recompensa cuando se den las condiciones propuestas por la aplicación, no cuando decidamos nosotras/os.

Esto hace que aumente nuestra curiosidad, pero también hace que necesitemos constantemente estar alerta y pendiente de nuestra pantalla.



CONTROLA TU SISTEMA DE RECOMPENSA



Repetir no es una obligación | Yo decido cuándo desconectar | Yo decido mi conducta.



No olvides los tiempos en las redes sociales y en los videojuegos:

Media hora: descanso y me divierto

Más de una hora: me canso

Más de dos horas: me debilito

Más de ocho horas por semana: ¡PELIGRO! me puedo enganchar

Y NO TE DEJES ENGAÑAR: APOSTAR NO ES NINGÚN JUEGO





OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE



CMAPA

CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES