



¿Te atreves a poner a prueba tu relación con las pantallas digitales?

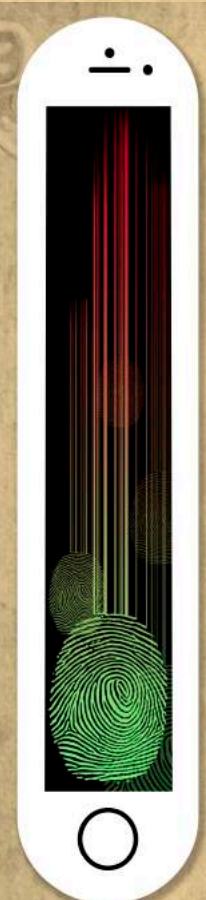
ACEPTA EL RETO

DEL #PANTALLOMETRO

mide tu salud digital

www.yrichen.org/pantallometro
 Campaña contra el abuso de pantallas digitales
 Acepta el reto escaneando el código qr o entra en nuestra web



Campaña contra el abuso de pantallas digitales.

-Dosier-



Nuevo contexto comunicativo.

El uso masivo de dispositivos con conexión a Internet por parte de la población mundial ha producido cambios radicales en las formas de relación humana. Aún es pronto para tener una perspectiva de las consecuencias que tendrá esta transformación. Pero la transformación de nuestra realidad es innegable.

Su uso ha aportado innumerables beneficios relacionados, principalmente, con la producción y acceso a información y a múltiples formas de interacción online. Una doctora, por ejemplo, puede hoy atender a un paciente a miles de kilómetros de distancia por videoconferencia. Pero también son muchos los riesgos para la salud que plantea el uso creciente e indiscriminado de pantallas digitales a cualquier hora del día y la noche, en cualquier espacio de nuestra vida.

Muchas horas en el ordenador?
Acepta el reto escaneando el código qr o entra en nuestra web

Campana contra el abuso de pantallas digitales.

prueba #**PANTALLÓMETRO**
Mide tu salud digital

Yrichen

El funcionamiento de las apps más extendidas, como las redes sociales, está regido por programas de inteligencia artificial, los famosos algoritmos, cuyo único objetivo es que pasemos el mayor tiempo posible usando sus plataformas. Y para conseguirlo utilizan toda la información que tienen sobre nuestros gustos y comportamientos: ofreciéndonos, mediante notificaciones, constantes contenidos adaptados para atraer nuestra atención.

Nuevo contexto para la salud.

¿tensiones desde la nuca hasta el coxis?

Pain in pulmonary tuberculosis
Dots indicate points of tenderness in intercostal neuralgia

General tenderness over all the vertebrae in neurasthenia

Suboccipital neuralgia
Trousseau's points of tenderness in diaphragmatic neuralgia

Plane of emergence of the dorsal nerve

Uterus
Ovaries
Colon
Rectum

Subjective pain
Hypertension headache

Spine of the 7th cervical vertebra
Painful points in sciatica
Trousseau's point of local tenderness for brachial neuralgia
Tender points over the 2nd and 3rd dorsal spine in brachial neuralgia
Spinae processes all tender in neuro-rheumatic spine

Pressure causes pain in:
1. Spinal caries
2. Abscesses
3. Spinal neuritis
4. Tuberculosis

Uterine disease
Kidney disease
Lumbago
Acute infectious diseases

FIG. 78.—PAIN AREAS IN SPINAL COLUMN.

prueba #
EL PANTALLÓMETRO
mide tu salud digital

www.yrichen.org/pantallometro
Campana contra el abuso de pantallas digitales
Acepta el reto escaneando el código qr o entra en nuestra web



Son por tanto criterios para el beneficio de las grandes empresas tecnológicas los que están marcando nuestra rutina diaria, en la que siempre parece un buen momento para desbloquear una pantalla. En consecuencia estas rutinas favorecen la pérdida de autocontrol (abuso y adicción) a la par de otros riesgos para la salud (trastornos del sueño y el descanso, lesiones posturales, fatiga ocular, desajustes en el autoconcepto y la autoestima, déficits atencionales, impulsividad y agresividad, aumento de conflictos interpersonales, trastornos alimenticios, etc...).

Muchos son los estudios acerca del impacto en la salud de la población (especialmente en la infancia y la adolescencia) aportados en los últimos años por grupos de investigación y sociedades científicas de ámbitos como la neurología, la pediatría, la psiquiatría, la psicología y la pedagogía.

Los imperativos de género se desdoblaron también del ámbito analógico al digital. La hipersexualización, los estándares tóxicos de belleza física, las posiciones sociales y laborales de desigualdad, las situaciones de acoso, abuso y violencias estructurales son ahora también digitales, y por tanto tienen un mayor alcance y consecuencias en la autoestima y la formación del autoconcepto de las mujeres.

No es casual que, en EEUU, desde 2009, año en el que las redes sociales comienzan a estar disponibles en los teléfonos móviles, el número de casos

de hospitalización por autolesiones en niñas de entre 15 y 19 años aumentó un 62%. En niñas de entre 10 y 14 esos casos aumentaron un 189%. Desde la misma fecha los casos de suicidio de niñas entre 16 y 19 años aumentaron un 70% y de niñas entre 10 y 14 años aumentaron un 151%. *

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

En Canarias

Según datos del Instituto Nacional de Estadística, en 2019 el 66% de la población canaria de entre 10 y 15 años ya tenía un teléfono inteligente a su disposición y el 89,7% estaban en disposición de conectarse a un ordenador. Siendo usuarias de internet el 92,9% de las personas en esa franja de edad.

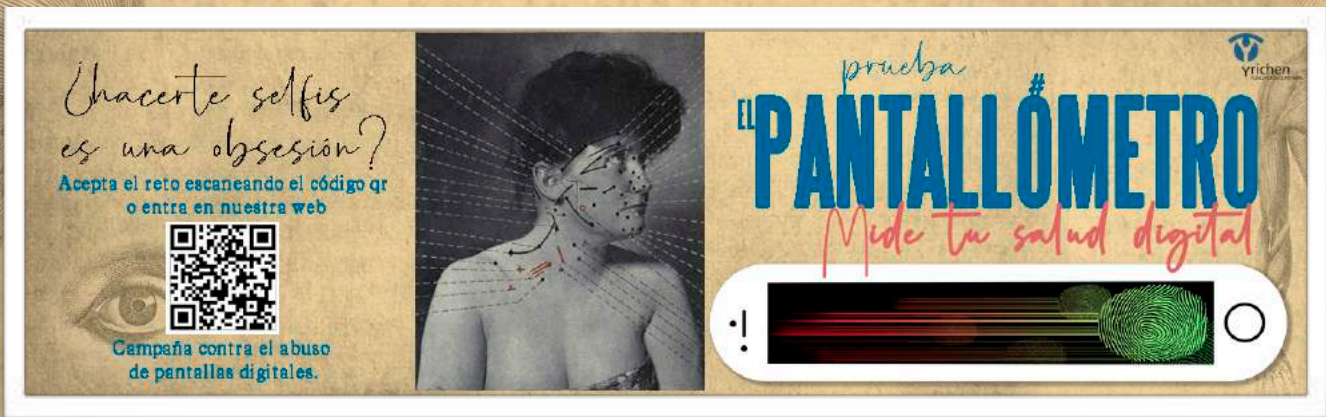
Menores usuarios de TIC en los últimos tres meses. Año 2019

Porcentajes de población de 10 a 15 años

	Usuarios de ordenador	Usuarios de internet	Disposición de móvil
TOTAL	89,7	92,9	66,0
Por sexo			
Hombres	87,9	92,7	65,0
Mujeres	91,7	93,1	67,1
Por edad			
10 años	79,1	86,7	22,3
11 años	87,3	92,2	38,1
12 años	91,2	92,4	63,9
13 años	93,9	93,0	84,0
14 años	93,7	95,2	92,5
15 años	93,6	98,0	93,8

Desde Fundación Canaria Yrichen hemos constatado la tendencia claramente ascendente en los últimos años en el número de casos y personas que se acercan para solicitar información o ayuda sobre este tema: situaciones de abuso o adicción a las nuevas tecnologías, que pueden ir combinadas con otras adicciones a sustancias, o aparejadas con problemas de juego online, etc...

Las repercusiones psicológicas de esta permanente mediación de las pantallas entre las personas y el mundo ya se están recogiendo en datos y estudios. Especialmente preocupantes, de nuevo, cuando se refieren a la infancia y adolescencia de las generaciones que han convivido o están conviviendo durante su etapa escolar con estas apps y redes sociales.



Nuestra campaña.

Como respuesta a lo hasta aquí planteado Fundación Canaria Yrichen lanza esta campaña de sensibilización dirigida a la población en general, pues se trata de un problema transversal.

Una campaña que planteamos como un reto: el de “salvar los muebles” de la salud dentro del tsunami digital que invade nuestra vida más íntima. Para ello hemos optado por crear un concepto tan novedoso como el problema en sí: un dispositivo que aún no existe físicamente, pero que seguro se acabará fabricando: *el pantallómetro*.

El pantallómetro nace como herramienta para que la población canaria pueda autoevaluar cómo de sana es su relación con las pantallas. Y en función del diagnóstico adoptar cambios en su día a día mediante un plan de mejora.

Así, en la campaña gráfica que hemos desarrollado, invitamos a reflexionar sobre la relación de diferentes dolencias (tortícolis, fatiga ocular, dolores de espalda...) y problemas cotidianos (incomunicación en la pareja...) con el uso y abuso



de pantallas digitales. La estética de los manuales médicos del s.XIX nos ha servido para evidenciar el contraste que surge cuando relacionas salud y tecnología digital de la comunicación.

Con estas imágenes, no exentas de humor e ironía, pretendemos crear impacto y abrir un debate público sobre el espacio desmedido que le hemos abierto a estos dispositivos en nuestro día a día. Y para esto queremos crear una narrativa interactiva en la que las mismas redes nos sirvan de espacio para el análisis, los cuidados y el autocuidado.

¿Se te han ido de las manos los chats grupales?

prueba #
EL PANTALLÓMETRO
mide tu salud digital

www.yrichen.org/pantallometro
Campana contra el abuso de pantallas digitales
Acepta el reto escaneando el código qr o entra en nuestra web

Yrichen
FUNCIÓN CULTURA



¿Te atreves
a poner a prueba
tu relación con
las pantallas
digitales?

ACEPTA EL
RETO

PANTALLÓMETRO

mide tu salud digital

www.yrichen.org/pantallometro
Campana contra el abuso de pantallas digitales
Acepta el reto escaneando el código qr o entra en nuestra web

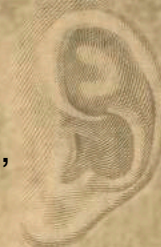


Yrichen
FUNDACIÓN CÁMARA

Acepta el #RetoPantallómetro.

El pantallómetro como objeto físico no existe (por ahora), pero sí como mecanismo para autoevaluar tu uso de las nuevas tecnologías.

Durante los seis meses de campaña Yrichen, a través de su web y redes, lanzará diferentes #retos que consistirán en una serie de materiales divulgativos explicando a fondo las distintas problemáticas (sexpredding, vamping, juego online...) acompañadas de un test de autoevaluación para que la población destinataria pueda revisar sus comportamientos online según distintas perspectivas. Estos test arrojarán un “diagnóstico” aproximativo (no estamos hablando de la precisión de la física nuclear...pero



sí que usaremos aplicaciones que aportan datos precisos de uso del móvil, como el número de desbloques diarios o el tiempo de uso por cada app).

El siguiente paso será aceptar el #RetoPantallómetro con un plan de mejora que durante una semana te dará indicaciones para un cambio significativo de hábitos.

Todo este proceso se ha inspirado en dinámicas y códigos de uso común en redes sociales, para “atacar al enemigo con sus mismas armas”. Pero la campaña contempla, también, que no podemos apelar a una rebaja sustancial del uso de pantallas desarrollando todo nuestro trabajo, precisamente, a través de pantallas.

Desvirtualizaciones.

En Fundación Canaria Yrichen tenemos los teléfono abiertos para cualquier persona que necesite hablar con un especialista en esta materia o concertar una cita para valorar el nivel de gravedad de una situación propia o de un/a menor a su cargo. Todos nuestros servicios son gratuitos. Y hacerlos llegar a la mayor cantidad de población que los pueda necesitar es el principal objetivo de esta campaña.

Con esa perspectiva de intentar llegar a la población por medios no virtuales convocaremos varios eventos presenciales en los que podremos desvirtualizar este espacio de escucha y atención con profesionales y personas expertas.



828 025 418

C/ Sor Peña Pulido S/N
La Pardilla, Telde



928 723 400 (Ext. 1680)

C/Uruguay 5, El Tablero
San Bartolomé De Tirajana



