

# La Aldaba

Boletín informativo para la mujer del medio rural

Número 187 JUNIO- JULIO 2025



## ENTIDAD



PantallasAmigas

**PANTALLAS AMIGAS.** Es una organización que nació en el año 2004

con la misión de la promoción del uso seguro y saludable de Internet y otras TIC, así como el fomento de la ciudadanía digital responsable especialmente en la infancia y la adolescencia. A tal fin desarrollan proyectos y recursos educativos para la capacitación de niños, niñas y adolescentes de forma que puedan desenvolverse de manera autónoma en Internet, siendo el objetivo final que desarrollen las habilidades y competencias digitales que les permitan participar de forma activa, positiva y saludable en la Red.

Desarrollan proyectos atendiendo a necesidades concretas. Son intervenciones heterogéneas que alcanzan a muy diversos colectivos gracias al apoyo de entidades e instituciones comprometidas con el bienestar digital que cofinancian su labor, entre las que se encuentra la Junta de Castilla y León.

**Contacto:**  
Teléfono: 605 728 121  
E-mail: [info@pantallasamigas.net](mailto:info@pantallasamigas.net)  
Web: <https://www.pantallasamigas.net>

¡QUÉ MUJERES!

## LAURA CUESTA CANO

Experta en tecnología saludable

Nacida en Madrid en 1976, es licenciada en Historia del Arte, pero dio un vuelco a su carrera y se especializó en el mundo digital después de estudiar el Máster Ejecutivo en Community Management y Dirección de Redes Sociales, Nuevas Tecnologías y Social Media de la Universidad de Alicante. Actualmente es profesora de comunicación, Marketing Digital y Medios sociales en la Universidad Camilo José Cela y es experta en la formación para el uso seguro y saludable de la tecnología y en la gestión de la

## LAS PANTALLAS COMO ALIADAS EN LA EDUCACIÓN

ciudadanía digital. Desde 2022 se ha especializado en la formación de familias, docentes y menores para el uso seguro y saludable de la tecnología impartiendo charlas, conferencias y talleres para instituciones público y privada y a través de su blog [educaciondigitalparafamilias.com](http://educaciondigitalparafamilias.com); las redes sociales @lauracuestacano y los artículos, columnas y opiniones en diferentes medios de comunicación.

Es autora del libro 'Crecer con pantallas' (2023) y 'Conectados. Un contrato familiar para que el uso del móvil nos funcione a todos' (2024).

➔ Fuente: elaboración propia



## EDITORIAL

### LA ADICCIÓN ESTRELLA DEL SIGLO XXI

El tabaco, el alcohol, las drogas... y la conexión digital. Es hora de replantear nuestros hábitos. De hace unos años a esta parte, los móviles, tablets, ordenadores y todo aquel aparato digital y conectado ha tomado un lugar prioritario en nuestra vida. Desde que amanece hasta que anochece quien más y quien menos, desde muy temprana edad, vive consultando el móvil cada pocos minutos.

Vivimos hiperconectados, nos hemos acostumbrado a la información y la comunicación instantánea, lo cual, desde el punto de vista del progreso puede ser algo positivo, pues nos conecta rápida-

mente con nuestros seres queridos, nos informa al momento de por ejemplo una catástrofe natural, pero no debemos perder de vista que mal utilizado y mal entendido también puede causar una serie de problemas psicológicos, físicos y sociales en las personas.

Aplicaciones como Instagram, Facebook y ahora también WhatsApp ofrecen una elevada tasa de reforzamiento constante en muy poco tiempo lo que da como resultado una conducta que resulta placentera y poco demandante y que por tanto es difícil de abandonar ¿te suena? Esto facilita que perdamos la noción del tiempo y nos ayude a evadirnos de la realidad y los proble-

mas, provoca que nos acostumbremos a la inmediatez y por supuesto al reforzamiento constante.

Según personas expertas, como Sergio Fernández-Artamendi, psicólogo sanitario, profesor e investigador en conductas adictivas. Los patrones de uso de estas herramientas digitales se asocian a una menor autoestima, mayor sentimiento de soledad, bajo apoyo social, pero también depresión, ansiedad o trastornos alimenticios. Miedo incluso a dejarse el móvil en casa o quedarse sin batería...

La propia compañía Meta realizó un estudio cuyos resultados se filtraron y revelaron algunas de estas consecuencias que afectan especialmente a las mujeres, por lo que la propia compañía anunciaba que introduciría herramientas para limitar el uso de sus aplicaciones.

➔ Fuente: Elaboración propia

## CONVOCATORIA

### CAMPUS DE BIENESTAR DIGITAL

Certificate en Bienestar Digital. Un curso online con acreditación de participación y certificado oficial de la Fundación Universidad Empresa. Si estás entre las 100 mejores puntuaciones, pasas a la siguiente fase, un campus/encuentro presencial e intensivo con mentores expertos en Bienestar Digital. De entre todos los participantes en el campus se elegirá a las Voces del Bienestar. <https://www.ingcampusbienestardigital.es/>

## CON LOS SEIS SENTIDOS

### Libros para el detox digital

El Ministerio de Sanidad ha incluido las adicciones a las nuevas tecnologías en el Plan Nacional de Adicciones. Es así porque, según los expertos, un uso abusivo de ellas puede tener las mismas consecuencias que la adicción a determinadas sustancias. De ahí, que muchas personas tengan dificultades para dejar de lado el móvil, las aplicaciones de mensajería instantánea o las redes sociales. Dependencia que sufren tanto jóvenes como personas adultas. Tanto es así el gobierno español reconoce el derecho a la desconexión digital. Para hacerlo más fácil, recopilamos algunos libros que aportan claves para trabajar en nuestro bienestar digital.

● Digital detox. Cómo desconectar de Internet y del móvil de Juan Campos  
● Salud Digital. Claves para un uso saludable de la tecnología de Gabriela Paoli.

● Cómo domar tus pantallas: Claves para el detox digital y el bienestar en la era conectada de Martina Rúa y Pablo Martín.

● Guía de supervivencia para adictos a las pantallas de Serge Tisseron.

● Desconectados, un cuento de Miriam Tirado a partir de 4 años.

● 365 actividades para jugar sin pantallas en familia de Zazu Navarro.

● Mi nombre es Greta Godoy de Berta Bernad. Una novela en la que la protagonista, influencer en una de las redes sociales de moda, vive tan obsesionada por la conexión constante y el halago exterior que ha dejado de conocerse a sí misma. Por ello, decide cerrar su cuenta. La novela profundiza en el tipo de sociedad en la que vivimos y cómo afecta y cambia las relaciones sociales.

➔Fuente: <https://acortar.link/Hty67B>

## NOS INTERESA SABER

### Internet contamina

Si Internet fuera un país sería el sexto más contaminante. Así lo especifica Greenpeace en su informe Clicking Clean. Cada mensaje, foto y notificación tiene un impacto en nuestro planeta. A pesar de que el llamado Internet de las cosas evita la utilización de multitud de recursos y materias primas, es sorprendente la cantidad de tecnología y de datos que almacenamos las personas, los cuales requieren cuantías inmensas de energía y por supuesto también de materias primas.

Lo cierto es que cada búsqueda online que realizamos libera al ambiente 0.2 gramos de dióxido de carbono. Los usos que hacemos de Internet demandan el 7 por ciento de la energía mundial. Sí, tam-

bién subir una foto a Instagram, almacenar archivos en la nube o tener tu bandeja de entrada del email llena. ¿Cómo? Pues muy sencillo, a parte de los materiales visibles que requieren las herramientas, existen lugares enormes repletos de maquinaria gigantesca en la que se almacenan todos estos datos, los cuales para su mantenimiento necesitan de una refrigeración constante entre otras cosas.

Para reducir tu huella ambiental hay sencillos pasos que puedes dar: limpiar tu bandeja de entrada de email, limpiar tu nube de fotos, o desactivar la descarga automática de tus aplicaciones.

➔Fuente: <https://acortar.link/EtQsAI> y <https://acortar.link/yIf00D>

## RECURSOS EN LA RED

Desconnect@  DESCONNECT@

Es un centro sanitario que ayuda a los adolescentes y sus familias a mejorar su estado emocional y social.

✖ <https://www.programadesconecta.com/>



APPBLOCK

Se centra en bloquear temporalmente las aplicaciones y páginas web en tu dispositivo.

✖ <https://appblock.app/>



ACTIONDASH

Te ayudará a tu autocontrol al mostrar cuánto tiempo pasas en tus apps favoritas.

✖ <https://www.ing.es/bienestar-digital/retos>

## CONOCER PARA APRENDER



## BIENESTAR DIGITAL

Vivimos en una era digital, donde la tecnología y la conectividad se han convertido en partes fundamentales de nuestras vidas. Si bien esto ha traído consigo numerosos beneficios, también ha dado lugar a preocupaciones relacionadas con el bienestar.

El bienestar digital se refiere al estado de salud física y mental de una persona en relación con su uso de la tecnología y los dispositivos digitales. Se trata de encontrar un equilibrio saludable entre la tecnología y la vida diaria, evitando los efectos negativos del uso excesivo o poco saludable de dispositivos electrónicos, redes sociales y otras tecnologías digitales. Estos efectos negativos se relacionan estrechamente con la salud mental: ansiedad, el estrés, la baja autoestima, pero también con la salud física: sedentarismo, falta de sueño, etc. Es increíble como en

muy pocos años han surgido hasta nuevos trastornos, como por ejemplo la nomofobia o miedo irracional a tener que estar sin el móvil, lo sufren hasta un 70 por ciento.

Te proponemos seis retos para mejorar nuestra salud digital:

- 1.** Borra fotos, videos, archivos que no necesites.
- 2.** Desactiva las notificaciones de las apps que no necesites. Reduce los estímulos innecesarios.
- 3.** Reduce las veces que consultas las pantallas sin un porque.
- 4.** Pon límites de tiempo a las Apps que más usas.
- 5.** Mientras comes, prohibido sacar el móvil y especialmente si estás con más gente.
- 6.** Reduce los archivos adjuntos que mandas.

➔ Fuente: <https://acortar.link/JV361f> y <https://www.ing.es/bienestar-digital/retos>