



## **ESTRÉS DIGITAL:**

### **IMPACTO SOBRE EL ORGANISMO, RELACIONES Y RENDIMIENTO ESCOLAR DE NUESTROS HIJOS.**

#### **ESQUEMA:**

##### **1. Las dos caras del estrés.**

##### **2. Cómo funciona realmente el estrés.**

- 2.1. Los tres tipos o fases del 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.

#### **PONENTE:**

**GUILLERMO CÁNOVAS:** Director del *Observatorio para el Uso Saludable de la Tecnología - EducaLIKE-*. Director del Centro de Seguridad en Internet para los menores en España, integrado en el *Safer Internet Programme* de la Comisión Europea (2002-2014). Presidente y fundador de la organización de protección del menor PROTEGELES. Premio UNICEF por su labor en favor de la infancia en 2013. Profesor, escritor y experto en temática adolescente, condecorado con la Cruz de la Orden del Mérito. Autor de diversos libros como el recientemente publicado: *“Cariño, he conectado a los niños”*.