

Sociabilización real

Boletín N°5

Conexión real: El poder de mirarnos a los ojos

Cuando estamos compartiendo con nuestros amigos/as, compañeros/as, familiares, docentes, etc; y nos miramos a los ojos, nuestras neuronas entran en un estado de sincronía, siendo una necesidad biológica para entender que está sintiendo el otro.



Dato impactante

Las Investigaciones muestran que una persona que usa redes sociales intensamente, pasa 5 horas mirando a la pantalla, pero menos de 15 minutos haciendo contacto visual directo y profundo con sus seres queridos.

El celular: Un muro invisible



El Phubbing, ignorar a alguien por mirar el celular, afecta nuestra vida social, nos va aislando y la experiencia se puede vivir como un rechazo para el otro.

Investigaciones de la Universidad de los Andes advierten que tener el celular a la vista durante una comida reduce la conexión emocional y la profundidad de la conversación, ya que el cerebro permanece en un estado de "distracción latente".

Reto familiar del mes

Tarde de Juegos

Realicen una tarde de juegos de mesa o actividades al aire libre sin fotos ni redes sociales.

