



Nerymar Ríos:
Neuroeducadora / Neurocoach

Alerta al Contenido

Correr en bicicleta, patineta o caminar por cuevas requiere usar casco para mantener la seguridad. Para la mente no existe un casco que nos podamos poner para filtrar lo que vemos o escuchamos. Con los contenidos, proteger la mente es diferente: implica conocer los efectos que tienen y ejercer el autocontrol.

Evitar ver o escuchar contenido que sabemos que es perjudicial protege la mente, aunque a veces signifique no ver lo que todos ven. En otras ocasiones, nos corresponde tomar acción, decidiendo escoger contenidos que aporten al bienestar.

Al jugar un videojuego de persecución, sientes la experiencia de ser perseguido. El cerebro segrega todas las sustancias químicas necesarias para vivir realmente esa experiencia y reaccionar en el juego. De igual forma, cuando vemos una película, el cerebro, mediante sus neuronas espejo, siente las emociones que demuestran los actores. Cantar repetidas veces las letras sin el debido análisis se convierte en programación inconsciente. El costo mental de estos contenidos es que el cerebro pasa por esa experiencia como si fuera real y queda grabada con repercusiones emocionales. Si se gana el videojuego, se siente alegría y emoción; si se pierde, se puede sentir coraje, frustración o ansiedad. Es bueno experimentar esas emociones y poder gestionarlas adecuadamente, pero no exponerse en exceso, y mucho menos a edades no adecuadas. Lo que preocupa es grabar en la mente una forma de actuar basada en el videojuego, como atacar en vez de dialogar, o activar un nivel de estrés perjudicial que puede afectar la percepción de la realidad.

Un contenido alegre y de comedia nos energiza o relaja. Uno violento nos llena de tensión, aunque digan que no les afecta. Hagamos equipo creando conciencia del efecto dañino de los contenidos inapropiados. Los contenidos positivos producen paz interior. ¿De qué contenidos estás llenando tu mente?

Nerymar Ríos
Neuroeducadora / Neurocoach
Fundación Aprendo con Shabum

