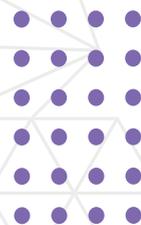


**Manual para profesionales.
Educar en el uso positivo de las
tecnologías de la información
y la comunicación (TIC)**



Lucía Fernández Sánchez



Prevención de Adicciones



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

Agradecimiento

Deseo expresar mi agradecimiento a la Diputación de Almería por haberme dado esta oportunidad, en especial a mis compañeras del Servicio Provincial de Drogodependencias y Adicciones, Elena, María, Marisol y Eva por la confianza y el apoyo incondicional a mi trabajo y su vertiente creativa, donde he podido crecer profesionalmente en el reto de la Prevención de Adicciones.

Autora:

Lucía Fernández Sánchez
Psicóloga del Área de Prevención del Servicio Provincial
de Drogodependencias y Adicciones.

Promueve y Edita:

Servicio Provincial de Drogodependencias y Adicciones
de la Diputación de Almería. Área de Prevención de Adicciones.

<http://www.drogodependenciasyadicciones.dipalme.org/>

Email: spda@dipalme.org

Maquetación y diseño:

Favio Gutiérrez. Estudio de diseño gráfico y web.

faviogutierrez.com

Imprime:

Imprenta Provincial de la Diputación de Almería.

Depósito Legal: AL 3669-2021

NICA 35975

Impreso en España. 2021

Presentación

El Servicio Provincial de Drogodependencias y Adicciones de Diputación (SPDA) es una de las principales herramientas con las que cuenta la Institución para mejorar la calidad de vida de las personas que en la provincia de Almería se encuentran atrapadas por cualquier tipo de adicción. Este 2021, el SPDA cumple 35 años de vida convertido en un referente para toda la sociedad, tanto por la atención que presta a las personas que necesitan ayuda, como por las diferentes acciones de concienciación y prevención que lleva a cabo en todos los rincones de la provincia.

Precisamente, una de sus principales fortalezas está en la atención personalizada que realizan a diario y en el estudio de conductas adictivas emergentes como las relacionadas con las tecnologías de la comunicación por ser más utilizadas entre la población más joven.

Por este motivo, y por vez primera en la historia de la Diputación, a través del SPDA, se ha creado el manual práctico para profesionales 'Educar en el uso positivo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)'. El objetivo de esta herramienta, que haremos llegar a todos los profesionales del ámbito educativo y social, consiste en prevenir la adicción y fomentar la reflexión a través de la realización de los talleres de uso positivo de las tecnologías en los municipios de la provincia.

Para el Gobierno de la provincia la colaboración institucional es fundamental para hacer frente a las adicciones. Por ello, es imprescindible mantener una fluida coordinación con otras administraciones y todos los profesionales que trabajan en los diferentes escenarios de la prevención en todos los rincones de la provincia.

Quiero agradecer a la autora de este trabajo, Lucía Fernández, a todos los trabajadores y trabajadoras del SPDA y a todas las personas que han hecho posible este proyecto, su implicación y esfuerzo diario para mejorar la vida de quienes más lo necesitan en todos los municipios de la provincia. Ese es el gran compromiso de la Diputación Provincial y seguiremos trabajando sin descanso por igualar oportunidades entre todos los almerienses, vivan donde vivan, para que nuestra tierra sea cada vez más justa y solidaria.

Javier Aureliano García Molina

Presidente de la Diputación Provincial de Almería

Índice

PRÓLOGO	8
INTRODUCCIÓN	11
MARCO TEÓRICO	16
FUNDAMENTACIÓN NORMATIVA EN MATERIA DE DROGAS	23
METODOLOGÍA DE LAS SESIONES	28

SESIONES

SESIÓN 1: SUPUESTO CONTROL Desarrollo de la sesión	31
--	----

SESIÓN 2: ¿CONEXIÓN O DESCONEXIÓN? Desarrollo de la sesión.	43
---	----

Material para entregar a menores. Documento: uso responsable tecnología de la información y comunicación (TIC).	59
--	----

Material para entregar a padres, madres y/o tutores de menores: Documento 1: recomendaciones orientativas hacia un uso responsable de las tecnologías. 60 Documento 2: uso académico y lúdico adecuado de las TIC. 63 Documento 3: edad de uso de algunas aplicaciones. 66 Documento 4: infografía. 68
--

SESIÓN 3: RIESGOS DE LOS JUEGOS Y APUESTAS ONLINE Desarrollo de la sesión.	69 70
--	----------

Material de uso en la sesión. 1ª dinámica: láminas con imágenes. 71 Cuestionario de evaluación final de las tres sesiones.
--

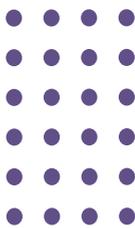
Material para entregar a padres, madres y/o tutores de menores: Documento 1: qué es el Pan European Game Information (PEGI) 75 y cómo se clasifican los videojuegos. 90 Documento 2: algunas herramientas de control parental para proteger de contenidos inadecuados en internet. 92
--

GLOSARIO Y TÉRMINOS AFINES 97 ANEXO: OTROS RECURSOS DE UTILIDAD 106
--

Internet y redes sociales de interés. Guías de apoyo para profesionales, padres, madres y/o tutores en la educación positiva de las TIC.

BIBLIOGRAFÍA	113
---------------------	-----

Prólogo



“Un recorrido”

“Si quieres llegar rápido camina solo, si quieres llegar lejos camina con compañía”, proverbio chino.

Es el equipo, el trabajo interdisciplinar, la fuerza que empuja a transmitir experiencias y conocimientos, lo que nos hace avanzar. Émile Durkheim, sociólogo y filósofo francés, fallecido a principios del s.XX, aportó el concepto de “conciencia colectiva” para referirse al conjunto de creencias, ideas, actitudes, valores y conocimientos compartidos que son comunes a un grupo social o sociedad. Este manual para profesionales **“Educar en el uso positivo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)”** no podría entenderse sin la experiencia y cultura colectiva del Servicio Provincial de Drogodependencias y Adicciones-SPDA que, desde sus orígenes en 1986, ha contado con profesionales dedicados a las personas con dificultades, participando en su recuperación y tratando de evitar su entrada en la adicción.

En esta última década hemos sido testigos de un cambio paulatino en relación a las sustancias que se consumen, el modo de consumirlas, y un cambio en la percepción social de los riesgos asociados. Este cambio no es ajeno a otros cambios sociales en otros ámbitos, como en otras facetas de la vida, también ocurre con las adicciones. Las sustancias tóxicas, los comportamientos de riesgo, están en nuestras vidas, se han normalizado y por tanto es algo que forma parte de la cotidianidad, aunque no queramos compartirlo. En general, no se cuestionan los riesgos que se pueden correr, “lo hace todo el mundo, es la manera de relacionarse”, “mis padres también beben”, “de siempre se han realizado apuestas”, “los adultos todo el día enganchados al móvil”, “mi vecino tiene marihuana en el patio” ...

¿Pero qué ha cambiado? ¿Qué hay de nuevo? Internet ha inundado nuestras vidas. Acerca de esto la autora nos comenta en la Introducción, como nos invade con diversidad de opiniones, imágenes... En definitiva, de información a la cual no dedicamos tiempo para discernir, cribar, seleccionar, verificar, contrastar.....y nos atrapa con lo primero, lo último, lo más llamativo, o

lo que más “me gusta” tiene. Hace también referencia a las consecuencias, especialmente de riesgo, para el desarrollo evolutivo de los menores y de cómo pueden cambiar los procesos cognitivos utilizados en la “toma de decisiones”, incrementado la vulnerabilidad de las personas, el riesgo de quedar atrapados, de perder el control, quedando abonado el campo para instaurarse la adicción.

Por eso ante el gigante que es internet, este manual, nos brinda la oportunidad de poder hacer frente, tomando conciencia, de “lo que es”, y de “los riesgos asociados que conlleva” y nos facilita estrategias para ser avispados e inteligentes y poder disfrutar y tomar ventajas con lo que también internet nos pone a nuestro alcance. Margaret Mead, antropóloga y poeta estadounidense del s. XX refería: “Nunca dudes de lo que un pequeño grupo de ciudadanos reflexivos y comprometidos puede cambiar el mundo. De hecho, es lo único que lo ha hecho”. Todos estos cambios sociales han contribuido a la necesidad de renovar e innovar programas en el Servicio Provincial de Drogodependencias y Adicciones- SPDA.

El año 2020, con la COVID-19 desde sus inicios, a pesar de su crueldad, ha dado la oportunidad de hacernos, primero parar y pensar y evaluar sobre lo que venimos haciendo, revisar y replantear, actualizando metodologías, programas para seguir avanzando, tratando de no parar para seguir ofreciendo servicios a las personas.

Los talleres TIC, se desarrollaron de manera más especializada, con una entidad propia y específica en 2019 para llevarse a cabo en los municipios de toda la provincia de Almería. Dada la demanda de los municipios y experiencia de los profesionales del servicio también en las adicciones sin sustancia, una de las profesionales, la autora, se sintió con mayor implicación para llevar a cabo la preparación más concreta y especializada del taller TIC. De modo más específico se le asignó la preparación y realización, contando con su experiencia como psicóloga y el apoyo de María, Marisol y Eva, profesionales del área de prevención, así como del resto de profesionales SPDA, quienes también tuvimos la oportunidad de experimentar las tres sesiones.

De otoño 2019 a febrero 2020, se dio respuesta a las solicitudes de los ayuntamientos, así como a las del ámbito educativo, servicios sociales, y también a las de entidades y asociaciones. Los cuestionarios de evaluación, reflejaron una alta satisfacción de los participantes y la demanda expresa de “más sesiones”.

He tenido la suerte de tener cerca, en el centro en el que trabajamos, a la autora, Lucía, aunque las salidas a la provincia para realizar los talleres, nos han impedido más encuentros. La he visto trabajando, concentrada, documentándose, aprendiendo de otros, para después crear. También en todo este tiempo de esfuerzo, ha tenido situaciones complicadas, como todos. Fue un bajón dejar de llevar el taller TIC a los diferentes municipios de la provincia, desde

Prólogo

marzo del 2020, primera época COVID-19, parar, y confinarse. Dejar la actividad presencial. Los profesionales, que trabajamos “para el cambio”, conocemos que este se produce en gran medida a través de la interacción, especial y necesariamente presencial.

Y surgió... ¿Por qué no escribir lo que hacemos? ... ¿por qué no preparar un manual para que otros profesionales puedan realizarlo?

Este fue el reto, compartir para llegar a más población. Debemos sentirnos obligados a escribir y transmitir lo que hacemos. Es el legado para generaciones actuales y venideras. El ámbito educativo proporciona el acceso a los menores, los servicios sociales especialmente a adultos y familias y el ámbito laboral a multitud de personas de diferentes edades y la familia, siempre presente en todos los ámbitos. Para ello, hay que escribir lo que se hace, ya que como nos recuerda James Salter en “El arte de la ficción”, “lo que no se escribe se desvanece”.

Este servicio provincial tiene encomendado, como servicio de referencia en drogodependencias y adicciones de la administración pública, entre otras líneas de actuación la prevención educativa, comunitaria, laboral y la prevención familiar, de forma transversal, planteándose editar este manual, para que profesores, tutores y profesionales del ámbito psicoeducativo y social, pudieran, tras una fase de aprendizaje y/o entrenamiento, reproducir el taller, y llegar así a más personas.

Este año 2021, nos ha dado la oportunidad desde marzo, un año después, de retomar la realización de los talleres TIC presencialmente en los diferentes municipios y entidades que lo han solicitado, siempre siguiendo los aforos y medidas de prevención y seguridad ante el COVID-19 establecidas en cada momento y lugar. Este tiempo nos ha permitido reforzar la idea de la necesidad de la edición de este “Manual Práctico para el Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y Comunicación”.

En el ámbito del trabajo para y con personas, ¡hay tanto que hacer y tanto que aprender!, que es acertado contar con equipos de profesionales versátiles, diferentes, especializados, plurales, comprometidos... y, es necesario en la distribución de funciones y tareas, adecuar al máximo la necesidad detectada con la motivación, conocimientos y preparación de los profesionales. En este sentido trabajamos.

Y finalmente, para empezar, destacar una hermosa frase en el inicio de este manual, léanla, y tengamos en cuenta que “donde no eduquemos otros lo harán”.

M^a Elena Bernal Muñoz

Directora del Servicio Provincial de Drogodependencias y Adicciones
Diputación de Almería

Introducción.
Marco teórico.
Fundamentación Normativa
en materia de Drogas.
Metodología
de la sesiones.

“El objetivo real de la educación no es crear personas que solo puedan entender el idioma de las máquinas, el objetivo principal de la educación debe ser impartir una cultura del corazón, una cultura basada en los valores”



AMMA,
Sri Mata Amritanandamayi Devi

INTRODUCCIÓN

**“Un viaje de mil millas
comienza con un solo paso”**
Lao Tse.



Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC de ahora en adelante) están en nuestras vidas para agilizar acciones que faciliten actividades de la vida diaria tales como pedir citas médicas, realizar trámites bancarios, desarrollar trabajos académicos, mantener el contacto con personas que están lejos, encontrar nuestras recetas de cocina favoritas, etc., nos ofrecen múltiples ventajas. Sin embargo, el uso inadecuado de las TIC conlleva una serie de riesgos, algunos de los cuales se desconocen.

Ante este desconocimiento, nos resulta difícil tomar decisiones adecuadas sobre cuándo y dónde usar los dispositivos, cuánto tiempo, qué exponer o no en las redes, o a quién, llegando, un mal uso de las mismas, a interferir en la comunicación y en las relaciones interpersonales e, incluso, en los vínculos afectivos entre los miembros de una familia.

El ser humano parece estar perdiendo la capacidad de la escucha empática, está conectado al smartphone mientras otra persona le habla. Parece estar perdiendo la capacidad de atención, mientras camina mira el móvil o escucha música. Parece estar perdiendo la capacidad auditiva que le centra para realizar conductas cotidianas como andar, poniéndose incluso en riesgo de sufrir un accidente mortal. Se está perdiendo el ver la mirada del otro.

Sin consciencia sobre sus riesgos, sin una buena información y formación que pueda proporcionar un conocimiento global tanto positivo como negativo de las TIC, es difícil asumir la responsabilidad de tomar una buena decisión sobre su uso. Por ello, el presente programa consta de tres sesiones que inician un camino consciente, para arrojar luz sobre las desventajas o peligros del uso de estas TIC, las cuales, mal utilizadas, pueden provocar un deterioro a nivel físico, psíquico y relacional en menores, jóvenes y adultos.

Estamos ante un cambio de paradigma vital donde las relaciones virtuales son más importantes que las presenciales, donde un emoticono dice más que las palabras de un amigo, hermano y/o madre o padre; donde la conexión más real se pierde, sustituyendo las caricias y los abrazos por las luces multicolores de un GIF animado...

Vivimos en la cultura de la exhibición, del postureo, de la competitividad, de la inmediatez. Internet es la puerta de entrada a todo tipo de contenidos, desde los más útiles y bellos a los más tóxicos y preocupantes.

Cuando la navegación a través de la red se deja en manos de menores, cuya capacidad de discernimiento entre lo correcto e incorrecto y, la adquisición de valores están aún formándose sin una guía que les apoye, sin unos límites ni unas normas que acoten su uso, se corre el riesgo de que se modifique y transforme, de forma negativa, la conexión interna con uno/a mismo/a, y la conexión profunda con el/la otro/a; comenzando a tener acceso a contenidos inapropiados, y a mantener relaciones dañinas, a edades cada vez más tempranas. Incluso se pueden estimular comportamientos agresivos, que obstaculicen el autoconocimiento y el crecimiento personal fundamentado en pilares sólidos, que puedan generar una sociedad cimentada en la paz y el respeto.

En el proceso de evolución de la persona, existe un desarrollo emocional que se conforma, gradualmente, con las experiencias vitales y un desarrollo físico donde cada estadio estructura y forma el cuerpo. Para tener un desarrollo óptimo, es importante respetar el ritmo de cada individuo/a. Y, para ello, las aplicaciones digitales tienen unas edades de uso recomendadas que permiten que las fases evolutivas se desarrollen con naturalidad y coherencia.

Desde diferentes ámbitos profesionales de la medicina, la psicología, la educación, la pedagogía...se recomienda y aconseja el uso adecuado de las TIC, para evitar que un uso abusivo de las mismas pueda provocar un deterioro tanto a nivel físico afectando a la salud, como a nivel psíquico intrapersonal (experimentación de malestar interno) y a nivel psíquico interpersonal (conflictos a nivel laboral, académico, relacional con amigos, con la pareja y a nivel familiar).

Sin embargo, en la actualidad, parece difícil llevar a cabo estas recomendaciones en algunos casos, debido a la presión social a la que están sometidos tanto menores como adultos. Según informan algunos padres, madres y/o tutores legales, a pesar de conocer las edades aconsejadas para su uso, poner dichos límites les crea conflicto.

A raíz de mi experiencia profesional, en la realización de las sesiones del programa, quedan expuestas diversas cuestiones de interés:

- La brecha digital existente entre madres, padres e hijos/as.
- Un contagio extendido en el manejo inadecuado de las TIC, simplemente porque lo hacen los demás, por la influencia grupal.
- Un desconocimiento de las recomendaciones profesionales acerca del uso de cada una de

Introducción

las aplicaciones digitales, sobre todo, aquellas que tienen que ver con las redes sociales.

- Una ausencia de roles a nivel familiar, respecto al establecimiento de normas y límites. Donde, además, parece existir un cansancio y estrés generalizado en las familias, llegando a utilizar las TIC para desconectar incluso de los/as hijos/as.

Ante este conjunto de situaciones, la prevención de adicciones aporta una sensibilización, una información y una formación acerca de las ventajas y de los riesgos del uso de las TIC de cara a poder tomar mejores decisiones respecto a su utilización.

En el seno de una sociedad acelerada, fatigada y estresante, donde la educación en familia ha sido relegada a los videojuegos y a las pantallas, es internet el que realiza una transmisión de valores sociales. No se conoce el trasfondo de la red, ni la normativa en torno a su uso, no ponemos los filtros adecuados, etc...Por todo ello, se hace imprescindible una buena prevención en el uso responsable y positivo de las TIC.

Su uso inadecuado puede derivar hacia dos vertientes en el campo de las adicciones:

- Una sería la adicción a internet y a las redes sociales, llegando a producirse el síndrome de abstinencia por no estar presente en su uso, puesto que el mismo estimula el sistema dopaminérgico.
- Por otro lado, tenemos las webs que hacen apología de los consumos de sustancias tóxicas, así como de otro tipo de adicciones comportamentales, llegando algunas de estas plataformas digitales o webs a incentivar conductas autolesivas e incluso incitar al suicidio.

Son necesarias unas nociones sobre las posibles dificultades que puede entrañar la navegación a través de internet y de las redes sociales para que poco a poco podamos apoyar, guiar y facilitar a menores, en el proceso de ajuste hacia un uso adecuado y saludable, que permita una convivencia digital en respeto, asumiendo la responsabilidad de nuestros actos en el mundo virtual a pesar del aparente anonimato.

Teniendo una mayor exposición a través de las redes sociales, una persona se hace más susceptible de ser víctima de conductas dañinas y/o tóxicas. Y si, además, es menor, la vulnerabilidad aumenta.

En la adolescencia hay un gran sentido de pertenencia grupal, por ello, en el entorno digital, los adolescentes experimentan la necesidad de exponerse constantemente, en diferentes actitudes, algunas de ellas peligrosas o hipersexualizadas, para sentirse integrados.

Además, en este periodo vital, suele existir una escasa percepción de riesgo y una elevada necesidad de estar y de pertenecer al grupo de iguales, por lo que se exponen sin filtrar, sin dar importancia a la privacidad. En definitiva, sin ser conscientes de las consecuencias a corto o a largo plazo de dicha exhibición.

Esta gran deseabilidad social de adolescentes y de jóvenes hace que basen parte de su autoestima y de su autoconcepto en el número de seguidores que tienen en las redes sociales llegando a idealizarlo, e igualando el término de seguidores al de amigos. Confundiendo el vínculo afectivo que se genera en una amistad, de confianza y confidencialidad, respecto a la importancia que suele tener un gran número de seguidores. Parece que no llegan a discriminar, ni a tomar consciencia de las consecuencias de ciertos contenidos difundidos en las redes y de qué repercusiones pueden llegar a tener.

En la sociedad actual, prima un comportamiento en el que cada cual muestra lo que quiere, para que los/as demás nos vean y acepten en el grupo de pertenencia. De esta forma, ensalzamos la vida de nuestros/as influencers o youtubers al ver solo una parte maravillosa de sus vidas. Vidas que son expuestas a través de aplicaciones digitales en las que resulta fácil crear y distorsionar la realidad al antojo de las apps, tanto para lo positivo como para lo negativo.

Es importante la construcción de una identidad digital coherente, auténtica basada en la verdad y en el respeto hacia uno/a mismo/a.

Otro motivo de conflicto que se deriva del uso incorrecto de las TIC en adolescentes, jóvenes, e incluso adultos, está siendo la baja tolerancia a la frustración cuando no reciben las respuestas que esperan, en el momento que quieren, en algunas de las aplicaciones. Parece que se están generando relaciones poco saludables debido al control a través de las redes sociales. Las emociones que se generan en este tipo de relaciones son, por un lado, la rabia y, por otro lado, la inseguridad. Hay otro tipo de emociones que emergen con el uso abusivo de las TIC como son el miedo y la angustia.

Ante este marco, que recojo a través de mi experiencia profesional en la realización de las tres sesiones preventivas, tanto con menores como adolescentes, jóvenes y adultos, en el ámbito educativo, familiar y comunitario, se encuadra el **Manual para profesionales. Educar en el uso positivo de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC)**, que desde el Área de Prevención del Servicio Provincial de Drogodependencias y Adicciones de la Diputación de Almería se ofrece e imparte tanto en la provincia como en la capital.

MARCO TEÓRICO

**“Sé el cambio
que quieres ver
en el mundo”**
Ghandi.



En medio de una sociedad globalizada con una pérdida de identidad, donde lo que prima es la rapidez y la inmediatez, donde no se cultivan valores como la paciencia, el esfuerzo y la entrega, se enmarca la tecnología, que nos conecta a lo material y nos desconecta de nuestro ser.

Este programa de tres sesiones es un camino de toma de consciencia hacia dónde poner el foco, que intenta dar luz a lo que se desconoce sobre los riesgos de las TIC y asumir la responsabilidad en la toma de decisiones para un uso adecuado y coherente en el ámbito digital basado en el respeto a uno mismo y a los demás.

Estamos en constante movimiento y evolución y la tecnología evoluciona y avanza aún más rápido que nuestra propia consciencia.

Vivimos en la sociedad de la hiperconectividad que al mismo tiempo nos aleja de la conexión con las personas de nuestro entorno más próximo. Tan cerca y a la vez tan lejos. Donde la escucha, la atención, la presencia se pierde o se diluye en la pantalla de cualquier dispositivo móvil (tablet, smartphone, reloj inteligente, GPS, cámara digital, portátil...) o de un ordenador, yo me cuestiono cómo puede ser que en una habitación llena de personas se genere al mismo tiempo aislamiento, cómo puede ser que en la era digital de la comunicación haya tantos conflictos a la hora de comunicarnos y observar que en un restaurante los miembros de una familia no se miran ni se hablan, sosteniendo sus cabezas hacia abajo y mirando un pequeño aparato.... El móvil es una poderosa herramienta que te desconecta de tus emociones internas y te mantiene distraído para no llevar a cabo una evolución profunda y consciente. Te evade de tu realidad presente.

Por tanto, las tecnologías digitales han generado un cambio en la forma que tenemos de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás, propiciando tanto cambios positivos como negativos en nuestra sociedad y en nuestras vidas.

Nuestros/as menores son nativos/as digitales (primera generación que nació en el marco de una sociedad que usaba las tecnologías), nacidos en esta era digital, pero que hayan nacido en este momento no es indicativo de que sepan lo que es el entorno digital, qué uso darle o cómo utilizarlo, se escuchan frases como “...si mi hijo lo maneja mejor que yo, y eso que tiene dos años...”, pero, tocar la pantalla, no le convierte en conocedor de los riesgos existentes. Es por esto que la

responsabilidad recae en los padres, madres y/o tutores, además de los/as educadores/as, para facilitar y acompañar el proceso de aprendizaje y la incorporación progresiva a la Tecnología, y para que puedan desarrollar un uso adecuado de la misma. A pesar de la existencia de la brecha digital aún existente entre padres, madres (inmigrantes digitales, personas nacidas antes de los 90, que han tenido que aprender a usar los medios digitales proviniendo de un mundo analógico de información) e hijos/as, nos preguntamos cómo podemos, los/as adultos/as, transmitir valores y acompañar este entrenamiento progresivo para desarrollar un uso adecuado...

Al igual que se nos presentan muchas posibilidades con esta herramienta, también aparecen muchos riesgos que se pueden evitar si nos formamos y elegimos tener un mejor conocimiento sobre las TIC. Para ello, ser receptivos a un buen aprendizaje puede comenzar por la humildad de reconocer el desconocimiento de su alcance real, sobre todo, en lo referente a los riesgos de internet y las redes sociales, así como el desconocimiento legislativo digital y las diferentes edades de uso de las aplicaciones. Si nos ceñimos a la cómoda creencia: "...como lo hacen los demás ¿qué hay de malo?", "...es que, si no, a mi hijo/a lo/a discriminan ...". Actualmente, existe un contagio social sobre creencias estereotipadas que se hacen dogmas en el uso inadecuado y prolongado de las TIC, por tanto, estamos sometidos a una presión grupal generalizada tanto a adultos, jóvenes como menores. Acentuado, en la actualidad por la COVID 19 donde hay un aumento generalizado en el uso de las TIC, implantándose nuevas formas de trabajo, generando un cambio de paradigma laboral y académico.

Necesitamos un conocimiento profundo de ellas, que englobe estrategias para afrontar los cambios constantes que existen dentro de internet y las redes sociales, o una visión global de los aspectos tanto positivos como negativos de cara a tomar consciencia para poder tomar una mejor decisión sobre el uso, sin dejar de lado otras actividades motivantes y placenteras de la vida; sin que las personas se sientan infravaloradas por no estar conectadas durante ciertos momentos del día y no mirar constantemente los estados de sus redes y de las redes de los demás.

La telefonía móvil, Internet y las redes sociales tienen una fuerte e importante presencia en nuestras vidas. La realidad pone de manifiesto el papel que dichas herramientas han adquirido en el día a día de niños/as, adolescentes, jóvenes, adultos/as y mayores.

Para sustentar esta aseveración, podemos observar la gran cantidad de estudios sobre este tema. Por ejemplo, según la encuesta "Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares", realizada por el Instituto Nacional de Estadística (INE), en España, en el año 2020, el 93,2% de la población, de 16 a 74 años, ha utilizado Internet en los últimos tres meses, 2,5 puntos más que en 2019. Esto supone un total de 32,8 millones de usuarios. Además, de la misma encuesta también se puede obtener el porcentaje de usuarios de TIC menores de edad en España en 2020, con edades comprendidas entre 10-15 años. Y, además, se recogen los siguientes datos sobre: el uso de dispositivo móvil, que es

Marco teórico

un 69,5% (67,8% hombres y 71,3% mujeres) y cuyo porcentaje se ha elevado respecto al 2019; el uso de internet en los últimos tres meses, de un 94,5% (93,4% hombres y 95,7% mujeres) y el uso de ordenador en los últimos tres meses, de un 91,5% (90,8% hombres y 92,3% mujeres). Así pues, parece que resulta difícil pensar en ocupar nuestro ocio y tiempo libre en actividades sin tecnologías.

Ante estos datos, la cuestión que nos planteamos desde el Área de Prevención de Drogodependencias y Adicciones de la Diputación de Almería **es la relación que se establece con los diferentes dispositivos digitales y con la navegación a través de internet y las redes sociales.** Nos preguntamos cuál es el uso de las tecnologías y cuánto tiempo se invierte en este uso, que se consume a través de internet; cómo se navega, o si se alternan entre otras actividades placenteras..., puesto que un consumo que está aumentando entre los jóvenes son las apuestas online.

Según la encuesta sobre alcohol, drogas y otras adicciones en España (EDADES 2019/2020) de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, de la Secretaría de Estado de Sanidad Ministerio de Sanidad, uno de los parámetros que se mide es el uso compulsivo de internet, a través de la escala The Compulsive Internet Use Scale (CIUS), que contiene 14 preguntas, y cuya puntuación total es de 56 puntos. Los datos que se obtuvieron muestran una puntuación superior a 28 puntos, esto quiere decir, que 1.139.000 de personas de entre 15 y 64 años han hecho un uso compulsivo de internet. La prevalencia de este uso abusivo de internet ha aumentado desde el 2015 hasta el 2019, y donde es más significativo es en las edades comprendidas entre 15 y 24 años, hecho que también se refleja según el género: en ambos sexos se ha incrementado el consumo (aunque ligeramente llama más la atención el aumento del consumo en mujeres).

En esta encuesta, también se recoge que uno de los usos problemáticos de internet está siendo las apuestas online donde hay un aumento generalizado en la población y, más concretamente, se observa entre los/as jóvenes de entre 15 y 24 años y entre 24 y 35 años; y aunque jugar a las apuestas online se da en ambos géneros, hay un aumento mayor entre la población masculina.

El/la menor o adolescente que usa las nuevas tecnologías para divertirse, comunicarse o jugar y disfruta con dicha actividad alternándolas con otros tipos de actividades, está haciendo un uso normal de éstas. Pero, cuando la tecnología pasa de ser un medio a convertirse en un fin, tenemos que plantearnos que puede estar desarrollándose un trastorno adictivo comportamental, es decir, cuando nuestra vida sólo gira en torno a la búsqueda constante de las redes, de mirar y remirar lo que hacen los demás, los seguidores que tengo (si me han puesto un like o no), o llegamos a dejar de comer y de dormir por

estar conectado a las redes (o por no poder dejar una partida online a medias), dejando de lado actividades placenteras que antes motivaban a la persona para estar conectado, y llegando a provocar casi aislamiento del núcleo familiar y social, que puede interferir en un rendimiento académico o laboral, causando incluso absentismo, la relación que mantenemos con las TIC, es conflictiva, puesto que aun viendo que genera problemas, intrapersonales e interpersonales, no se siente capaz de dejar de emitir la conducta, y existe una pérdida de control, se siente incapaz de tomar una decisión de cuándo conectarse, de poner límites, e incluso, aparece un síndrome de abstinencia en ausencia de las TIC.

Hay otros usos inadecuados de las redes sociales, por ejemplo, en una persona que tenga baja autoestima y necesita exponerse constantemente, incluso en situaciones que no le apetece, para recibir likes y sentirse valorada; además, en algunas aplicaciones, tales como Instagram, te estas diseñando constantemente en el llamado “perfil”, y puede que no se muestre la realidad tal cual es.

Como cuidadores, las cuestiones y dudas que se plantean son muchas; “¿Es normal que esté a todas horas con el ordenador?”, “¿Tengo que prohibírselo?”, “¿A qué edad debe tener un móvil?”, “¿Cuánto tiempo de uso le puedo permitir?”, “¿Con las horas que le dedica, acabará mi hijo volviéndose adicto?”. Estas preocupaciones no son gratuitas y se fundamentan en los miedos sobre la aparición de problemas asociados y la dificultad para prevenirlos, conocerlos o controlarlos. Muchos padres se sienten desbordados frente a este tipo de situaciones porque sus hijos “me dan mil vueltas con esto de Internet y los videojuegos...”. El desconocimiento hace que aumente su intranquilidad, porque ni saben bien que están haciendo ni con quién se relacionan en la red, por la posibilidad de que aparezcan problemáticas como el ciberbullying (uso de las TIC para ejercer el acoso psicológico entre iguales), el sexting (la difusión o publicación de contenidos, principalmente fotografías o vídeos de tipo sexual, producidos por el propio remitente, utilizando para ello el móvil u otros dispositivos tecnológicos) o el grooming (el acoso de carácter sexual por parte de un adulto hacia el menor). A lo comentado hay que sumarle el constante asedio que reciben los jóvenes con la aparición de nuevos dispositivos, redes sociales, apps, videojuegos online, etc., pensados para provocarles la necesidad de compararlos y seguir estando conectados, existir dentro de su grupo de referencia y no perderse ninguna novedad o tendencia.¹

Tal y como apuntan Arab López y Díaz (2015), es importante que se analicen los posibles efectos negativos que pueden producir estos nuevos estilos de comunicación y de conexión permanente, puesto que se ha mostrado que el abuso de redes sociales presenta una asociación de depresión con síndrome de déficit atencional, hiperactividad, insomnio, disminución de horas total de sueño, disminución del rendimiento académico o abandono escolar. También ha sido asociado con un amplio rango de problemas psicosociales. Por otro lado, los autores citados afirman que internet y las redes sociales pueden incitar fácilmente

¹ Roca, G. (Coord.) (2015) *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital*. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu (ed). Pág 114 <http://faros.hsjdbcn.org>

Marco teórico

conductas inapropiadas debidas a la existencia de anonimato y falseamiento de identidad, conductas tales como exhibicionismo, agresividad y engaño.

En relación a los aspectos negativos del uso de redes sociales en particular y de objetos tecnológicos en general, sabemos que la exposición a violencia en los medios de comunicación, internet, videojuegos y redes sociales, aumenta las interacciones agresivas, en niños y adolescentes, en ambientes sociales desfavorecidos. Y se produce, además, un alto grado de exposición deseada y no deseada a pornografía en usuarios de internet existiendo una mayor exposición en individuos vulnerables (con tendencia a la delincuencia, con depresión y/o que han sido victimizados).(Arab López y Díaz, 2015, p.10) ²

Es de nuestro interés el análisis de la relación que envuelve al individuo en su crecimiento evolutivo y en su proceso de aprendizaje en el uso de las TIC. Es necesario, para ello, centrar la atención en los contextos de desarrollo más importantes para el sujeto: la familia, el grupo de iguales, el contexto educativo, el laboral y la comunidad. En este marco, uno de los modelos que mejor fundamenta este análisis es el **modelo sistémico**, donde el individuo se desarrolla en relación a su entorno en diferentes sistemas, en los cuales se les va a transmitir una serie de valores, conocimientos, pautas, creencias, etc.; y este programa abarca varios entornos o sistemas como el educativo, el social y el familiar, dando formación y concienciación de los riesgos existentes para que el padre, madre y/o tutor puedan guiar el proceso de uso desde la coherencia, las normas, los límites y los valores, y que se desarrolle un equilibrio entre el mundo digital y la motivación al ocio y a las actividades placenteras, de la vida analógica, que nos conectan a nuestro ser.

Ante todo lo expuesto anteriormente, **la elaboración de este manual de las TIC de la Diputación Provincial de Almería para la prevención en el uso adecuado, permite al profesional técnico disponer de un material que define los modelos aplicables a la intervención social, lo novedoso en este campo es partir de dos modelos teóricos como el Empowerment y un modelo humanista, la Gestalt, aplicado a la intervención comunitaria.**

El **Modelo Humanista Gestalt**, donde la persona es el eje fundamental, busca solucionar los conflictos en el momento presente a través de la experiencia vivencial.

Este enfoque Gestalt, tiene la finalidad de facilitar el crecimiento del potencial humano, enfatiza en la observación no manipulativa de la conducta del aquí y el ahora y se centra en la importancia del proceso de toma de conciencia de la persona, como un enfoque holístico de cómo vive y se crea a sí misma, para comprender el proceso de crecimiento a través del autodescubrimiento de sus propias posibilidades y satisfacer sus necesidades, tomando contacto con ella misma y con los elementos del ambiente, identificando tanto los que le son tóxicos como los que puede asimilar.

² Dr. Elías Arab L., Ps. Alejandra Díaz g. (2015) *Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos [rev. med. clin. condés - 2015; 26(1) 07-13]*

Hace énfasis en la visión de que el individuo es un ser creativo en constante crecimiento y capaz de guiar su comportamiento conscientemente, desarrollando su máximo potencial en direcciones que logren finalmente su límite máximo como personas únicas e irrepetibles y encontrando por sí mismo las soluciones a sus problemas existenciales, para asumir así la responsabilidad de manejar su propia vida.

Centra la atención en la conducta presente y exige la participación activa del terapeuta para facilitar en la persona el proceso de **darse cuenta de sí mismo**, como un organismo total que es, aprendiendo a confiar en él y a obtener un desarrollo óptimo de su potencial.

Por tanto, si se aplica la Gestalt a la intervención social, se trata de un proceso de aprendizaje psico-social que tiene en cuenta a la persona y a la relación dinámica de la misma con su entorno. Este proceso facilita que las personas descubran sus diferentes capacidades y potencias personales. ³

Aplicado al presente manual práctico sobre el uso responsable de las TIC, se reproduce en el mundo analógico el mundo virtual, es decir que, en el momento del desarrollo de cada una de las sesiones, la persona experimenta el mundo digital sin necesidad de ninguna herramienta TIC (ni PC, ni tablet, ni móvil...) y toma consciencia de los riesgos; además de mirar un poquito más allá y sentir desde dónde se genera el movimiento para conectarse, si está hiperconectado, qué emociones emergen cuando no se puede conectar en ausencia de cobertura o de datos..., qué emociones emergen cuando no se siente valorado por no obtener los suficientes likes en sus redes sociales... o por qué realiza un uso abusivo, o un mal uso, de las TIC... ¿Puede ser para desconectarse de algún dolor emocional y convertir la navegación en una evitación de experiencia?... Este programa formativo pretende que cada persona se investigue a sí misma y facilite el proceso de autoconocimiento sobre el uso que hace de las herramientas TIC.

Cada una de las sesiones están vivas y difieren mucho unas de otras porque se nutren de los miembros del grupo y cada experiencia es diferente, es el presente, y el instante que se vive en cada sesión, lo que determina el trabajo individual y grupal sobre los límites a uno mismo, y al otro, en la navegación en internet y en las redes, es vivir en coherencia y autenticidad tanto en la vida analógica como virtual.

Por tanto, a lo largo del desarrollo de las sesiones de este programa, el individuo participante se convierte en un componente proactivo, positivo y preventivo. Más allá de buscar una solución a los riesgos que se encuentran en la navegación de internet y las redes sociales, o en los déficits o debilidades, se intenta buscar y movilizar los aspectos positivos en la toma de consciencia para tomar mejores decisiones en el uso de las TIC que, potenciadas por el propio grupo o sistema social, permiten mejorar su calidad de vida y bienestar. Es por esto, que otro modelo en el que se sustenta el programa y que se complementa bien con el modelo anterior es el **modelo del empowerment**.

³ **Libro: Psicoterapia Gestalt: Procesos y Metodología**, escrito por Héctor Salamanca P., Capítulo 1, acercamiento al origen de la psicoterapia Gestalt pags. 22 y 23, Alfaomega Grupo Editor, Editorial Amat

Marco teórico

El término Empowerment (empoderamiento) se vincula con otros términos como el fortalecimiento, la potenciación, el reempoderamiento o el apoderamiento, y con él se introduce la noción de poder no sólo como fenómeno social, sino también como variable psicológica. A su vez, el empoderamiento no solo es un concepto operativo, sino que también representa un valor que es la base de la transformación cultural (Sánchez Vidal, 2013).

Según Maton (2008), el escenario comunitario que favorezca el empoderamiento debe reunir ciertas condiciones, entre las que se encuentran: el sistema de creencias en base al grupo, las actividades centrales que desarrolla la comunidad, el ambiente que favorece las relaciones, la estructura de oportunidad para el ejercicio de roles, de liderazgo y de cambio, así como el funcionamiento del escenario comunitario.

Este último autor señala que existen cuatro áreas de dominio para el empoderamiento:

- La primera se refiere al empoderamiento que llevan a cabo los adultos y que les permite superar dificultades individuales.
- La segunda tiene que ver con el empoderamiento que los jóvenes son capaces de promover ante circunstancias adversas de desarrollo, realización y ejecución.
- La tercera hace referencia al empoderamiento de los ciudadanos en comunidades empobrecidas, tomando acciones para mejorar las comunidades en las que viven.
- Y la cuarta área se enfoca al empoderamiento histórico de ciudadanos oprimidos que resisten y desafían a la sociedad, la cultura y las instituciones (Maton, 2008).

El empoderamiento es considerado el proceso mediante el cual las personas, organizaciones y comunidades logran control sobre sus asuntos. Es así que las personas, organizaciones o grupos más impotentes y marginados se dan cuenta de la función del poder dentro del contexto de sus vidas, y desarrollan habilidades y capacidades para mejorar el control de las mismas. Este control puede ser ejercido sin perjudicar los derechos de los demás. Asimismo, involucra cambios en la identidad y en la auto percepción de las personas. Generalmente, cuando un individuo o grupo se empoderan, se apoya en la comunidad para la transformación de su entorno según sus necesidades y aspiraciones, así como para transformarse a sí mismos (Montero, 2009).

El empoderamiento, además de abarcar las auto percepciones de competencia, incluye el compromiso activo dentro de la comunidad, la comprensión de su entorno sociopolítico, el aprendizaje sobre los agentes de control y la acción para influenciar a esos agentes. De acuerdo con una red nomológica de empoderamiento, en un nivel individual de análisis se encuentra el empoderamiento psicológico (Maton, 2008; Montero, 2009), el cual es definido como un sentido de competencia personal, un deseo o disponibilidad por tomar acciones en dominios públicos que se correlaciona negativamente con la alineación y positivamente con el liderazgo. El empoderamiento psicológico se compone por dimensiones como son la personalidad, los aspectos cognitivos y los aspectos motivacionales del control personal, la autoestima, la toma de decisiones, y la autoeficacia (Bennett & Chapman, 2010; Montero, 2009; Wang, Chen & Chen, 2011); así como por percepciones de control y autoeficacia en la esfera sociopolítica (Peterson et al., 2006).⁴

⁴ *Revista de Psicología* Vol. 33 (1), 2015 (ISSN 0254-9247) **Empoderamiento psicológico: un modelo sistémico con componentes individuales y comunitarios**, Ana Lilia Banda Castro¹ y Miguel Arturo Morales Zamorano², Universidad de Sonora – México.

FUNDAMENTACIÓN NORMATIVA EN MATERIA DE DROGAS

“Una persona verdaderamente entera tiene que tener una buena orientación y también habilidad para actuar. La honestidad y la integridad son virtudes que todo ser humano debe poseer”

Fritz Perls.



A NIVEL EUROPEO

Estrategia Europea sobre Drogas 2021 - 2025 de la UE en materia de lucha contra la droga (2013-2020)

El marco, la finalidad y los objetivos de la Estrategia servirán de base para el Plan de Acción de la UE en materia de Lucha contra la Droga 2021-2025.

La Estrategia tiene por finalidad proteger y mejorar el bienestar de la sociedad y de las personas, salvaguardar y promover la salud pública, ofrecer un nivel elevado de seguridad y bienestar para la población en general y extender la alfabetización sanitaria. Adopta un planteamiento empíricamente contrastado, integrado, equilibrado y multidisciplinar del fenómeno de la droga a escala nacional, internacional y de la UE. También incorpora una perspectiva de igualdad de género y de equidad sanitaria.

En el ámbito específico de la reducción de la demanda (prevención, tratamiento y asistencia), la primera prioridad estratégica se propone «prevenir el consumo de drogas y sensibilizar sobre los efectos adversos de las drogas».

De los cinco ámbitos identificados, destacamos aquellos dos con los que nuestro trabajo se vincula más directamente:

- **Facilitar, implantar, y, en caso necesario, ampliar la disponibilidad de intervenciones y estrategias de prevención universales y medioambientales empíricamente contrastadas, con el fin de mejorar la resiliencia y de reforzar las habilidades para la vida y las opciones de vida saludable.**
- **Difundir entre responsables políticos y profesionales las pruebas científicas más recientes sobre prevención y proporcionarles formación al respecto.**

Para trabajar en estos ámbitos se establecen las siguientes prioridades:

- Implantar de manera general intervenciones y estrategias de prevención universales y ambientales empíricamente contrastadas, en particular aquellas que refuerzan la resiliencia, aumentan la alfabetización sanitaria y fomentan habilidades para la vida y oportunidades para elegir estilos de vida saludables.
- Adecuar la prevención al contexto social local y a las necesidades de la población destinataria, y basarla en pruebas científicas.

Fundamentación Normativa en Materia de Drogas

- Aprovechar plenamente los canales de comunicación digital nuevos e innovadores para llegar a las personas jóvenes.
- Aplicar medidas contrastadas empíricamente y favorecer las relaciones positivas con sus iguales y con los adultos.
- Difundir las normas de calidad europeas para la prevención de adicciones (EDPQS), las normas internacionales sobre la prevención del uso de drogas de la UNODC y la OMS y el Currículo Europeo de Prevención (EUPC).
- Abogar por la prevención y la formación empíricamente contrastadas entre responsables políticos, líderes de opinión y profesionales, asignando financiación suficiente a dichas medidas.

A NIVEL ESTATAL

La Constitución Española, de 27 de diciembre de 1978, en su artículo 43, consagra el derecho de todos los ciudadanos a la protección de la Salud, al tiempo que establece la responsabilidad de los poderes públicos como garantía fundamental de este derecho.

El Plan Nacional sobre Drogas Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017 - 2024 (END), pone el acento en la reducción de daños para conseguir una sociedad más saludable y segura.

Desde el punto de vista de estrategia organizativa considera la coordinación y el empoderamiento de actores clave como un eje fundamental. En este sentido, hay que destacar el Consejo Español de Drogodependencias y otras Adicciones como órgano de participación de estos actores en el diseño, implementación y evaluación de políticas sobre adicciones, ya que un reto a largo plazo supone construir entre todos una arquitectura de la excelencia, de la calidad y de la buena gobernanza en prevención.

Desde la creación del Plan Nacional sobre Drogas (PNSD) en julio de 1985, se han elaborado y aprobado distintos planes y estrategias consensuados y aprobados por Consejo de Ministros para establecer el marco de actuación de las políticas de adicciones en España, así como las líneas generales de ejecución de las mismas.

En su campo de actuación, la estrategia abarca cuatro ejes fundamentales en los que uno de ellos hace referencia específica a las adicciones sin sustancias o comportamentales, haciendo especial **énfasis en los juegos de apuestas (presencial y online), videojuegos y otras adicciones a través de las Tecnologías**. Por ello, como uno de sus objetivos estratégicos dentro de las actuaciones de prevención y reducción de riesgos contempla aumentar la percepción de riesgo al consumo y a determinadas conductas adictivas (juego, TIC), y contar con la participación ciudadana a este propósito.

A NIVEL AUTONÓMICO

Ley 4/1997, de 9 de Julio de Prevención y Asistencia en materia de Drogas en Andalucía, modificada por Ley 1/2001, de 3 de mayo y por Ley 12/2003, de 24 de noviembre.

La Ley plantea el modelo de atención a las drogodependencias, incluyendo la prevención y la integración social, y dispone, asimismo, un conjunto de actuaciones orientadas a dar respuesta a las consecuencias sociales derivadas del consumo de drogas, en el ámbito competencial andaluz. Para ello la mayor colaboración de las distintas Administraciones públicas y el conjunto de la sociedad se considera en la Ley un objetivo preferente. En el modelo de atención a drogodependencias, el principio de globalidad fundamenta la consideración del fenómeno social de la dependencia de las drogas, en sus aspectos sanitarios, sociales y educativos, proponiendo intervenciones tanto a nivel individual, como de grupos sociales.

En su Artículo 1. Constituye el objeto de la presente Ley, dentro del marco competencial de la Comunidad Autónoma andaluza, la regulación del conjunto de medidas y acciones dirigidas a la prevención de las drogodependencias, a la atención e incorporación social de los drogodependientes y a la formación e investigación en dicho campo.

En el Artículo 5. A los efectos de la presente Ley, se entiende por: Prevención: Todas aquellas medidas encaminadas a limitar, y en su caso eliminar, la oferta y la demanda de drogas, así como las consecuencias dañosas asociadas a su consumo.

En el Artículo 6. 1. contempla desarrollar actuaciones preventivas integradas en materia de información, educación, salud e inserción social, así como sobre las condiciones y actitudes sociales que favorecen el uso de drogas, fomentando el autocontrol personal. Modificar las actitudes y comportamientos de la población en general respecto a las drogodependencias, generando una conciencia social solidaria y participativa frente a este problema.

III Plan Andaluz sobre Drogas y Adicciones 2016 – 2021 (PASDA)

Entre unas de sus líneas prioritarias se contemplan los programas e intervenciones de prevención y atención a la población joven y adolescente.

Donde es importante seguir avanzando en la ampliación de la cobertura de los programas de prevención en el ámbito educativo, adaptando estos materiales a la diversidad de contextos socioculturales del alumnado. Es necesario continuar implantando estrategias dirigidas a la población juvenil que ya se ha iniciado en el consumo de alguna sustancia psicoactiva para evitar la instauración de adicciones, de consumos abusivos, de riesgo o dependencias, generando una percepción realista del riesgo que entrañan el consumo de sustancias y otras conductas

Fundamentación Normativa en Materia de Drogas

adictivas. Será preciso prestar especial atención, a través de programas específicos, a jóvenes y adolescentes que se encuentran en situaciones de alto riesgo para el consumo de drogas y adicciones derivadas de problemas de rendimiento escolar, absentismo, expulsiones por sanción u otras situaciones sociales o económicas desfavorables. Por otro lado, es importante abordar esta tarea también desde el ámbito familiar, proporcionando a adultos recursos para afrontar la educación en valores, estilos de vida y consumos de drogas en particular, adaptadas a su contexto social y familiar.

Otro pilar fundamental de las estrategias de prevención se sitúa en el ámbito comunitario, que deberá completar la tarea de fomentar estilos de vida saludables y mejorar la calidad de vida de las y los jóvenes de Andalucía, promoviendo su participación activa en la consecución de estos objetivos. Hay que continuar en la línea de adaptar los materiales de prevención de las drogodependencias y adicciones al contexto andaluz, con el fin de aumentar la eficacia de estos programas, teniendo en cuenta a quién va dirigida la intervención y cuál es la situación social.

A NIVEL PROVINCIAL

El V Plan de Servicios Sociales Comunitarios de la Diputación de Almería (2017 - 2019), vigente hasta la actualidad y el VI Plan de Servicios Sociales Comunitarios de la Diputación de Almería (2021 -2024) aprobado en el Pleno de la Excm. Diputación Provincial de Almería, en sesión ordinaria celebrada el día 31 de mayo de 2021:

El Plan se fundamenta, tanto en el marco jurídico como administrativo de referencia en la materia, en los principios de: universalidad, solidaridad, responsabilidad pública y social, calidad, participación, prevención, atención centrada en la persona y su entorno, respeto a la diversidad, accesibilidad, transversalidad de género, desarrollo comunitario, innovación social, coordinación y cooperación interadministrativa entre otros. Y también se fundamenta en los datos de la evolución de los servicios sociales comunitarios, en la memoria de gestión de 2020, ante la situación de especial emergencia social, a consecuencia de la pandemia por COVID-19 y en los datos relativos a características sociodemográficas y socioeconómicas de la provincia en referencia al 2020.

En este Plan se establecen nueve líneas estratégicas que deben desarrollarse, a fin de dar respuesta a las necesidades detectadas, e indica la meta perseguida: “lograr la mayor transformación social, posible, en la provincia, para facilitar la Integración Social activa de la ciudadanía”; así como los retos que se persiguen, relacionados con:

- Una intervención social prioritaria ante la vulnerabilidad social: prevención y tratamiento. Atendiendo la nueva realidad social a consecuencia del Covid-19.
- Puesta en valor de los servicios sociales, al servicio de toda la ciudadanía de la provincia, como recursos para la promoción y mejora de la calidad de vida de todas las personas.
- Implementar un modelo de acción social basado en la “Participación proactiva, la coordinación/cooperación, la investigación y la innovación social, y la transformación social”.

- Avanzar hacia un modelo de intervención social, que garantice, por una parte, la permanencia de las personas en su propio medio y evite, en la mayor medida de lo posible, la institucionalización de las mismas, y promueva servicios de proximidad; y, por otra parte, un modelo de promoción de las personas que, de forma activa y digna, se integren a la sociedad.

- La corresponsabilidad social: “la base para el bienestar social, solidario y sostenible”.

- La coordinación interadministrativa eficaz para la atención integral en el cuidado y en la promoción personal, familiar y social. Respuestas integrales y optimización de recursos.

- La mejora de la calidad de los servicios en función de las oportunidades metodológicas y las nuevas tecnologías de la información y comunicación.

Los objetivos generales de la planificación son:

1. Garantizar el acceso a los recursos propios del Sistema Público de Servicios Sociales y otros recursos de protección social.

2. Prevenir y tratar el riesgo social, a nivel individual y/o familiar, así como a nivel comunitario, mejorando la convivencia familiar y/o social, potenciando la integración social.

3. Potenciar y/o promover la autonomía personal, familiar y social.

4. Garantizar el acceso al reconocimiento de la situación de dependencia y a los recursos para la atención a la misma. Así como prevenir el agravamiento de la dependencia y apoyar a cuidadores familiares, en la función de cuidados y autocuidado.

5. Atender a personas y/o familias en situación de especial vulnerabilidad social o de urgencia social, facilitando la cobertura de sus necesidades básicas, así como dotándolos de otros recursos sociales y/o personales necesarios para la integración social.

6. Potenciar y promover la participación social.

7. Promover la investigación y la innovación en servicios sociales.

8. Potenciar y promover la coordinación institucional y colaboración social, real y efectiva.

9. Continuar avanzando en la mejora de la calidad de los servicios, adecuándolos a las necesidades sociales, a las normativas de procedimientos técnicos y administrativos actuales, o que puedan derivar de futuras normas o criterios aplicables a la gestión de los servicios y/o prestaciones sociales.

El presente Plan recoge diecisiete objetivos específicos y setenta medidas. Todas las medidas especifican la población destinataria, el modelo de intervención social y la relación de recursos.

La Ley de Servicios Sociales de Andalucía, Ley 9/2016, de 27 de diciembre, dispone en el art. 51.6 que: “Las diputaciones provinciales gestionarán los Servicios Sociales Comunitarios de los municipios conforme a lo dispuesto en la Ley 5/2010, de 11 de junio de Autonomía.

Planificación Anual del Servicio Provincial de Drogodependencias y Adicciones, de la Diputación de Almería, 2019, 2020, 2021, donde se especifica los diferentes programas y actuaciones a desarrollar en materia sociosanitaria de incorporación social y prevención de adicciones, donde el Programa de Uso Positivo de las TIC queda contextualizado, contribuyendo así a los objetivos planteados en el área de gestión del conocimiento

METODOLOGÍA DE LAS SESIONES

“Cada experiencia de amor, dicha, pertenencia,
inspiración e introspección es un peldaño hacia tu
verdadero yo”

DeepaK Chopra.



El presente programa consta de 3 sesiones, de 60 minutos cada una, en formato taller, que trabaja con la vivencia del momento presente, en el aquí y ahora. Con el objetivo de que la persona amplíe la conciencia sobre sí misma y consecuentemente asuma más responsabilidad sobre sus actitudes personales y sobre su lugar en la vida respecto al uso de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC).

El programa se dirige a individuos de alto riesgo, en los que se detectan signos leves, síntomas y una marcada predisposición a un uso desadaptativo de las TIC.

Los destinatarios del programa pueden variar desde menores a partir de 10 años hasta las familias, creándose grupos separados de adultos y menores, con un mínimo de participantes en cada grupo de 6 personas hasta un máximo de 15 personas.

Por tanto, son **talleres experienciales**, es decir, **están elaborados para tener la vivencia personal en el proceso de la desconexión ante el uso inapropiado de las TIC, (PC, móvil, tablet), y los problemas que esto ocasiona tanto a nivel personal como social en las propias relaciones de un individuo y su entorno. A raíz de la propia experiencia, la persona tiene un “darse cuenta” interno que le hace tomar conciencia.**

Además, se basa en una **metodología participativa**, con proceso de trabajo que concibe a los participantes de dichos procesos como agentes activos en la construcción del conocimiento, y no como agentes pasivos, simplemente receptores; de esta forma promueve y procura que todos los integrantes del grupo participen.

Si promovemos la participación, fortalecemos las posibilidades de transformación, tanto a nivel individual como colectivo, generando niveles crecientes de autonomía e independencia para el mejoramiento integral de las condiciones de vida. La metodología participativa para la intervención social tiene estrecha relación con todos y cada uno de los momentos de los procesos de aprendizaje, garantiza su efectividad, unidad e integralidad para la realización de procesos de interaprendizaje de impacto real en la vida de las personas aprendientes.

Además, se basa en el aprendizaje colaborativo como enfoque que se centra en la interacción y

aporte de los integrantes de un grupo en la construcción del conocimiento, en otras palabras, es un aprendizaje que se logra con la participación de partes que forman un todo.

En este tipo de aprendizaje ayuda a compartir la autoridad, a aceptar la responsabilidad y el punto de vista del otro, a construir consenso con los demás dentro del grupo. Este enfoque busca desarrollar en el alumno habilidades personales y sociales, logrando que cada integrante del grupo se sienta responsable, no sólo de su aprendizaje, sino del de los restantes miembros del grupo.

Cuando se efectúen **en el ámbito educativo, con grupos del mismo ciclo, es importante que cada sesión se realice el mismo día con todas las clases de forma consecutiva para evitar que se contaminen entre las/os alumnas/os y se comenten las dinámicas entre ellas/ellos, puesto que es fundamental que desconozcan el transcurso de la sesión. El factor sorpresa es de vital importancia para que las sesiones funcionen adecuadamente en la toma de consciencia personal.**

Igualmente, si se realizan en el ámbito social, con varios grupos diferentes, cuyos miembros pueden ser cercanos entre sí, desarrollar las sesiones de forma continuada para evitar que se comuniquen entre sí y así, mantener la incógnita del desarrollo de los talleres.

PRIMERA SESIÓN

SUPUESTO CONTROL EN LA RED



“Sólo con el corazón se puede ver bien;
lo esencial es invisible a los ojos”

Antoine de Saint-Exupéry



DESARROLLO DE LA PRIMERA SESIÓN

“SUPUESTO CONTROL EN LAS REDES”

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Tomar consciencia de la pérdida de control y de la desconexión que genera el uso reiterado de las redes.
- Investigar el nivel de conocimiento sobre las tecnologías.
- Conocer las expectativas del grupo.
- Observar qué aportan al tema que se va a tratar.
- Generar un ambiente cálido de confianza y apertura para la participación.

DURACIÓN TOTAL DE LA SESIÓN

Entre 60 y/o 90 minutos, en función del número de participantes en la sesión grupal.

ACTIVIDADES

Para llevar a cabo esta sesión se van a realizar 5 dinámicas o ejercicios que van a ir introduciendo al individuo, poco a poco, en una reflexión sobre cómo se relacionan en este nuevo contexto social y cómo tomar consciencia de las ventajas y los riesgos de las redes sociales, así como que observen el uso de las TIC a nivel individual, para ver si es responsable o si se da un abuso que puede estar ocasionando dificultades a nivel personal, familiar y social. Además, se sensibiliza a la población sobre lo que sucede con los datos personales una vez que son expuestos en internet, y así observar si tienen, o no, el control sobre este entorno tecnológico.

Finalmente, el último de los ejercicios de la sesión está orientado a la prevención, para hacer un uso positivo de las TIC, y para ello se les hace partícipes de qué es lo que pueden realizar a nivel personal para navegar mejor por internet, haciéndolo de una manera responsable y con consciencia.

Si esta sesión se va a realizar con diferentes grupos que tienen contacto entre sí, es importante realizarla con cada grupo por separado de manera consecutiva, evitando que se puedan contaminar entre sus miembros (por ejemplo, si se va a realizar, en el ámbito educativo, con cuatro grupos de 1º de E.S.O., es recomendable ejecutar la sesión en el mismo día con las cuatro clases y evitar que los/as alumnos/as se puedan ver en el descanso) puesto que es fundamental el factor sorpresa y el desconocimiento en el transcurso de la sesión para una mejor toma de consciencia personal.

Primera sesión SUPUESTO CONTROL EN LA RED

Dinámicas y/o ejercicios, y temporización aproximada en función del número de asistentes a la sesión:

- 1. Presentación e Introducción (15 minutos).**
- 2. Dinámica: presentación en parejas (15 minutos).**
- 3. Dinámica: ¿Quién es quién? (15 minutos).**
- 4. Dinámica: Video y reflexión (10-15 minutos).**
- 5. Dinámica: Conclusiones (5-10 minutos).**

1ª DINÁMICA: PRESENTACIÓN E INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN (15 MINUTOS)

Objetivos:

- Captar la atención del grupo.
- Generar un ambiente cálido de confianza y apertura para la participación.
- Investigar el nivel de conocimiento sobre las tecnologías.
- Conocer las expectativas del grupo.
- Observar qué aportan al tema que se va a tratar.

Metodología:

Es un enfoque participativo, donde se empodera al individuo para que sea el que dé las claves sobre las que se va a trabajar el resto de la sesión. Al hacer partícipe al grupo en una investigación, cada sujeto se siente parte activa y captamos su atención.

Cuando el grupo está compuesto por una población adolescente/joven y permites que hablen y expresen sus conocimientos sobre este tema, se sienten escuchados y su capacidad de participación y atención aumenta, por lo que este ejercicio se hace muy dinámico, y poco a poco los introduce en la sesión.

Si la población a la que se dirige es adulta y se le hace partícipe, expresa todo tipo de dificultades que encuentra a la hora de educar a sus hijos/as en el uso adecuado de las TIC.

Materiales:

- Pizarra o papelógrafo
- Rotuladores tipo vileda o tizas

Ejecución:

1ª Parte: Presentación: Se comienza dirigiéndonos al grupo clase o al auditorio: “Buenos días, me llamo (digo mi nombre)... Y vengo a investigar sobre la tecnología de la información y de la comunicación (TIC), pero para ello necesito vuestra ayuda y colaboración. Como tenemos poco tiempo, y me gustaría escucharos a todos/as, os pediría un poco de orden y cada vez que queráis hablar levantad la mano y así os podré escuchar, aunque se repitan las cosas no bajéis la mano porque todos tenéis voz y, aunque sea lo mismo, suena de manera diferente en cada voz”.

2ª Parte: Introducción a la investigación: Nos dirigimos al grupo y se les puede comentar lo siguiente:

“Antes de empezar necesito un voluntario o voluntaria”: El voluntario se va a encargar de recoger en la pizarra o papelógrafo lo que el resto de componentes del grupo emitan sobre la cuestión que se les va a lanzar de cara a la investigación.

A continuación, se lanza la pregunta:

“¿Cuáles son las ventajas de las tecnologías?” El/la voluntario/a se encarga de recoger lo que digan.

Después se saca a otro/a voluntario/a para recoger la información que se obtenga de otra nueva cuestión que se les va a plantear:

“¿Cuáles son las desventajas o riesgos de las tecnologías?”

Intentar sacar a voluntarios/as de diferentes géneros hombre/mujer a la pizarra para escribir lo que los asistentes vayan compartiendo.

2ª DINÁMICA: PRESENTACIÓN EN PAREJAS (15 MINUTOS)



Objetivos:

- Tomar consciencia de cómo la información se extiende a través de la red y puede generarse una red viral haciendo que ciertas informaciones privadas se divulguen.
- Cuestionar el supuesto control en las redes.

Metodología:

Se trata de reproducir el contexto digital en la realidad analógica, es decir, recrear una conversación entre dos personas, en directo, como si estuvieran hablando en una red social, e ir cuestionando a cada individuo sobre la seguridad de esas conversaciones online y de hasta qué punto controlan el hecho de que quien recibe la información es solamente esa persona.

En este punto de la sesión intentamos la toma de consciencia de los riesgos que en la primera dinámica se han obtenido de los componentes del grupo. Además de reflexionar cómo puede hacerse una información viral y el tipo de dificultades que esto puede conllevar en la vida de una persona.

Materiales:

No es necesario ningún material en especial.

Ejecución:

1ª parte de la dinámica: se les solicita que se agrupen por parejas, y que entre ellos mantenga una pequeña conversación en la que se pregunten el nombre y su hobby (o hobbies).

2ª parte de la dinámica: Consiste en que cada miembro de la pareja presente al otro al gran grupo diciendo cómo se llama y el hobby (o hobbies) que le gusta. Tiene que hacerlo con voz clara y fuerte para que todos los miembros de la sesión lo escuchen con claridad, por tanto, en este momento es importante que se mantenga el silencio para poder escuchar.

3ª parte: Reflexión: Una vez que todos/as han escuchado el nombre y el hobby o hobbies de los componentes de la sesión. Se les lanza la siguiente pregunta de reflexión:

“¿A qué os recuerda este ejercicio?”. Y se permite que vayan aportando en voz alta las diferentes visiones de lo que esta dinámica les evoca. Ejemplo de lo que suelen decir: presentación en el primer día de clase, ejercicios que hace la orientadora, terapia, etc....

Cuando varias personas participan en la resolución de la pregunta anterior, nos dirigimos al resto del grupo de la sesión y le comunicamos si es posible que nosotros aportemos nuestra visión.

Entonces hacemos un pequeño Roll Playing, donde nos representamos a nosotros/as mismos/as sentados en nuestra casa frente a un ordenador mientras vamos diciendo: “Yo ahora me imagino que estoy en mi casa y me siento delante del ordenador y os pregunto (miramos hacia el grupo):

¿Creéis que tenéis el control cuando navegáis en la red?

Permitir que el grupo participe, y expongan en voz alta, a modo de brainstorming, lo que cada uno/a opina. Cuando terminan con la participación, continuamos dando nuestra opinión sobre la cuestión del control. Trabajamos a través de una metáfora, por medio de la cual una realidad o concepto, como es la comunicación a través de las aplicaciones y redes sociales, se expresa por medio de una realidad o concepto diferente con lo que lo representado en la 3ª parte de la dinámica guarda cierta relación de semejanza:

*“Mirad lo que acaba de pasar aquí y ahora en este momento: estas dos personas (señalas cualquier pareja que ha trabajado la dinámica) que estaban hablando entre sí, de repente han creado una red viral (y gestualmente con la mano haces una onda expansiva para que visualmente los/as miembros del grupo perciban lo que sucede en las redes); y continúas con la explicación diciendo que esta pareja estaba conversando entre ella a nivel privado. Después de que cada uno/a de los miembros del grupo se haya enterado de sus nombres y sus hobbies, les lanzas una cuestión para reflexionar: **¿Os habíais dado cuenta de esto antes? (Mantener silencio)”. En este silencio... suele haber una toma de consciencia.***

A continuación, lanzamos otra pregunta: **“¿Qué ha podido suceder?”**, permitir que el grupo

participe y expongan lo que ha pasado. Suelen decir parte de los riesgos que han nombrado en la 1ª dinámica, como por ejemplo: suplantación de identidad, hackers, robo de contraseña, captura de pantalla.... Si las personas participantes no aportan opiniones, pasaremos a explicar los posibles riesgos que se han podido dar para que suceda esta red viral.

En este momento de la dinámica cada persona comienza a darse cuenta de cómo usa sus redes, qué expone, si tiene contraseñas seguras, e incluso, a veces, se llegan a exponer casos personales de ciberbullying...

El/la dinamizador/a se vuelve al grupo y continúa diciendo: *"...me interesa mucho el mundo de la tecnología de la comunicación y la información, sobre todo, sigo investigando sobre si es posible tener, o no, el control de lo que yo hago una vez que estoy navegando en la red, ¿os gustaría seguir ayudándome en esta investigación? ..."*; el grupo suele contestar en afirmativo, *"Entonces vamos a seguir con la siguiente dinámica"*.

3ª DINÁMICA: ¿QUIÉN ES QUIÉN? (15 - 30 MINUTOS)



Objetivos:

- Tomar consciencia de la pérdida de control.
- Tomar consciencia del mal uso de las TIC
- Cuestionar el supuesto control en las redes.

Metodología:

En esta dinámica continuamos trabajando con la metáfora, donde se recrea en vivo una realidad semejante a la realidad digital de las redes sociales y las aplicaciones. Dentro de las apps aparecen pestañas para crear los diferentes perfiles personales y privados que generan tu identidad digital de cara a darte a conocer a través de la web. A través de esta metodología, se trabaja la reflexión sobre la seguridad y privacidad de dichas aplicaciones, además de sensibilizar de los riesgos que supone exponerse a la red, tales como el ciberbullying, el grooming, el sexting, etc., y la creación de perfiles falsos.

De esta forma continuamos investigando con el propio trabajo que realiza el grupo sobre el supuesto control en las redes.

Materiales:

- Tarjetas blancas, una para cada persona que forme el grupo.
- Bolígrafo para cada persona.
- Pizarra o papelógrafo.
- Rotuladores tipo vileda o tizas.

Ejecución:

1ª Parte: Repartir una tarjeta a cada persona, y escribir de forma individual, en un lado de la tarjeta, el nombre y, por el otro lado: cualidades, hobbies y la descripción de cómo van vestidos ese día y de su físico.

Para que entiendan como lo tienen que realizar, se les ejemplifica en la pizarra, dibujando, dos rectángulos como si fuera cada uno de los lados de la tarjeta. En un lado escribes tu nombre, y en el otro escribes cualidades, hobbies, descripción....



A veces, en esta dinámica, los/as menores no saben qué significa el concepto “cualidades”, y es necesario detenerse para explicarlo.

Una vez que hayan terminado, la tarjeta se dobla por la parte del nombre (ocultando el nombre) y se recoge. A continuación, tienen que descubrir: ¿quién es quién?.

2ª Parte: Para ello, se elige a un voluntario o una voluntaria y se le indica que elija una tarjeta y que lea en voz alta lo que pone (para evitar que alguien pueda leer el nombre de la tarjeta, se pone encima de una carpeta, folio o tablilla) y los/as demás tendrán que averiguar quién es quién (se les indica que no digan su nombre si leen el suyo personal, levantar la mano para participar y tener un orden).

La persona que averigüe el nombre de la tarjeta, sale a leer otra, y así sucesivamente, hasta acabar con todas o leer las máximas posibles. Esta parte de la dinámica va a depender del número de participantes y del tiempo que disponemos para terminar la sesión.

Una vez leídas todas las tarjetas, el/la dinamizador/a las mantiene en la mano.

3ª Parte: Reflexión: se les lanza la siguiente pregunta: “¿A qué os recuerda este ejercicio?”. Permitir que el grupo participe aportando sus ideas.

Cuando baja el nivel de colaboración, se propone una serie de preguntas a modo de juego:

“Os voy a hacer una pregunta:

¿Cómo me llamo?”. El grupo suele contestar el nombre que han escuchado en la primera dinámica y que han visto escrito en el ejemplo de esta misma dinámica en la pizarra

Continuas el diálogo: “Estáis seguros/as que me llamo ... (dices el nombre)”. El grupo ahí suele contestar que sí llegado este punto.

Vuelves a dirigirte a ellos/as: “Pues no me llamo así... , porque una extraña venga y ponga eso en la pizarra ¿ya me creéis?”, el grupo suele contestar que sí, seguidamente, se puede decir: “¿alguien ha visto mi DNI para saberlo?” y después se continúa, ¿Queréis saber

cómo me llamo realmente?, os lo voy a decir, pero para esto necesito absoluto silencio...".
Cuando sientes que el grupo esta callado y tranquilo dices el nombre.

“ME LLAMO INTERNET” (mantener el silencio)

A modo de *roll playing* mirar al grupo enseñándoles todas las tarjetas que se tienen en las manos con sus datos personales y después de la pausa y de mantener el silencio, continuar hablando con el grupo: *“os doy las gracias porque me acabáis de dar todos estos datos personales y, además, ¿sois menores?... DATOS DE MENORES, son dinero en internet.... Además, con esta poquita información puedo investigar en la red y obtener más datos sobre vuestros hobbies, gustos..., en general, de vosotros/as. Y ahora, siendo yo Internet, os voy a poner un video; os pido que mientras lo veis no comentéis nada entre vosotros, y si alguno/a lo ha visto que mantenga el silencio, porque luego lo comentaremos”.*

Este es, quizás, el momento más importante de la sesión en la toma de consciencia sobre la pérdida de control de sus propios datos personales una vez que los sueltan en la red. Datos que son muy difíciles de eliminar y que pueden ser manipulados fácilmente.

En cada persona surge, en este instante, un movimiento interno: el darse cuenta de sus propias experiencias en el mundo digital.

4º DINÁMICA: VIDEO Y REFLEXIÓN: (10-15 MINUTOS)



Objetivos:

- Tomar consciencia de la pérdida de control.
- Tomar consciencia del mal uso de las TIC.
- Cuestionar el supuesto control en las redes.

Metodología:

Es un método dinámico, participativo, que consolida el darse cuenta del movimiento interno que se produce al saber que se proporcionan datos personales sin ser conscientes, y sin conocer qué tratamiento van a tener. La persona observa la escasez de control en la navegación a través de la red. Esta metodología apoya la dinámica anterior.

Materiales:

- Ordenador o Pizarra digital.
- Cañón de proyector.
- Altavoces.

Ejecución:

Se proyecta el vídeo: “Se leen las cartas” (duración 2’14”).

Se puede obtener en el siguiente enlace de YouTube: <https://bit.ly/3lP3ib7> [fecha de última consulta: 13/01/2022].

Al terminar de verlo, se mantiene el silencio y después se hacen una serie de preguntas reflexivas, para generar análisis y debate.

MANTENER EL SILENCIO

Se comienza el debate con la pregunta que da nombre a esta sesión:

- **¿Creéis que tenéis el control una vez que se navega en internet?**
- **¿Qué sucede cuando hacéis una búsqueda en Google?», «¿Os habéis fijado lo que os pasa cuando rastreáis algún tipo de información en Google u otro tipo de Buscador web?.** Después se puede introducir otra cuestión: “¿Sabéis que los creadores de Google, o de Facebook, no permiten a sus hijos/as coger el móvil, y ni siquiera el personal que trabaja para ellos en casa, puede utilizar su móvil?”. Es aconsejable leer el artículo “Los Gurús Digitales” :

“ (...) Bill Gates, creador de Microsoft, limitó el tiempo de pantalla de sus hijos. “No tenemos los teléfonos en la mesa cuando estamos comiendo y no les dimos móviles hasta que cumplieron los 14 años”, dijo en 2017. “En casa limitamos el uso de tecnología a nuestros hijos”, explicó Steve Jobs, creador de Apple, en una entrevista en The New York Times en 2010, en la que aseguró que prohibía a sus hijos utilizar su recién creado iPad. “En la escala entre los caramelos y el crack, esto está más cerca del crack”, apuntaba también en The New York Times Chris Anderson, exdirector de la revista Wired, biblia de la cultura digital”.

Ver artículo completo en el siguiente enlace de El país, edición en digital: <https://elpais.com/especiales/2019/crecer-conectados/gurus-digitales/> [fecha última consulta 13/01/2022].

En este punto, el trabajo se encamina a que cada participante de la sesión pueda tomar consciencia acerca de cómo los propios creadores de este mundo digital ponen límites a sus propios hijos/as y darse cuenta de qué es lo que puede llevar a estas personas a hacer eso (aquí menores, jóvenes y adultos que participan en esta sesión, suelen observar que los magnates digitales conocen desde el principio perfectamente los riesgos o desventajas).

- **¿Cuántos leéis las condiciones de contratación de cada una de las aplicaciones que os descargáis?** (la respuesta mayoritaria suele ser que aceptan sin leer las condiciones de a quién le estamos cediendo nuestros datos personales, sin saber el trato que les van a dar; o sea, no se leen la política de uso (aceptación) de cookies, por ejemplo, etc.)
- **¿Cuántos amigos íntimos tenéis en la vida real?** (de manera generalizada, la mayoría

de personas desde menores a adultos suelen contestar entre 2-5 amigos íntimos), y a continuación se lanza la pregunta: **¿Cuántos amigos tenéis en la vida virtual, en vuestras redes?**, (suelen contestar con un número bastante mayor).

Se continúa con las siguientes cuestiones: **¿Conocéis las intenciones de las mil personas que tenéis en vuestras redes?, ¿sabéis si todos tienen buenas intenciones?, ¿sabéis si os pueden hacer o no hacer daño?**. En este punto tratamos de trabajar el concepto de amistad y diferenciarlo del concepto de seguidores, o followers, de las aplicaciones; desmitificar la importancia del número de seguidores que cada persona tiene para la generación de la identidad, la autoestima y el autoconcepto; desmitificar que no existes o no eres una persona valiosa por no tener un determinado número de likes. Es un punto importante para trabajar los valores.

Además, también se les pregunta cómo ven ellos la posibilidad respecto a que en sus redes sociales virtuales generen un círculo de confianza más parecido a la vida analógica.

- **¿Creéis que tenéis las mismas habilidades ahora que cuando teníais 2 años?, ¿...que con 5 años?, ¿...que con 10 años?** (suelen responder que sus habilidades han cambiado desde la primera infancia). **¿Creéis que podéis tener las mismas habilidades o la misma madurez que un adulto de 60 años?** Tanto en la primera pregunta como en ésta última, se trabaja con la inteligencia emocional, su adquisición y su formación a lo largo del ciclo vital. Hay ciertas habilidades que se van adquiriendo a través de las experiencias vividas, y ciertas capacidades, como la manipulación, se van desarrollando con la edad. Como se observa en el video, aparecen un adulto y una menor. (Ejemplo de lo que se puede expresar al grupo: *“Vosotros/as tenéis mucho que aportar, estáis en un período importante de aprendizaje. Sin embargo, hay algo que vosotros/as mismos/as me acabáis de decir, las habilidades van cambiando, solo se aprenden con la edad, no tengo las mismas habilidades a los 2 años, ni a los 5...”, y tienen que ver con las experiencias que tenemos en la vida, por eso es importante el uso apropiado de las apps, y ser responsables en la navegación a través de internet. Según la edad y las experiencias vividas vamos adquiriendo una madurez.*)

- **¿A qué edad se conduce un coche?** (suelen contestar rápida y correctamente a los 18 años). Se hace un símil entre la edad de conducción y la edad de uso de cada aplicación, es coherencia en el uso y responsabilidad. Al igual que no se permite conducir un coche legalmente hasta los 18 años, las aplicaciones, legalmente, tienen una edad para su correcto manejo, no se trata de que no utilicen las apps, sino de utilizarlas en su debido momento y según las recomendaciones que las mismas aplicaciones proporcionan y aconsejan.

- **¿Conocéis la Ley Orgánica de Protección de Datos y Derechos Digitales?** La edad mínima de acceso a menores a las redes sociales, sin consentimiento de los padres, es a partir de los 14 años.

Durante el transcurso de las preguntas realizadas, debemos permitir que el grupo vaya

Primera sesión SUPUESTO CONTROL EN LA RED

participando y dando su opinión en voz alta y escuchando a cada uno de los/as componentes, aunque a posteriori se aporte una explicación. Además de estas cuestiones, pueden ir apareciendo nuevas inquietudes en torno a los temas planteados.

Si al finalizar esta parte reflexiva, aún queda tiempo no cubierto en esta dinámica, se puede proyectar de manera opcional otro vídeo titulado “Love Story” de Movistar SX (duración 3’11”).

Se puede visualizar en el siguiente enlace de YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=pAohWiuNPYo> [fecha última consulta: 13/01/2022].

5º DINÁMICA: CONCLUSIONES (5-10 MINUTOS)

Objetivos:

- Reflexionar acerca del uso positivo de las TIC.
- Tomar la responsabilidad del uso adecuado al navegar en la red.
- Generar alternativas para el manejo responsable.
- Asumir la decisión de una convivencia respetuosa en el mundo digital.

Metodología:

Se continúa con un método participativo y dinámico. Se empodera al individuo/a para que sea él/ella mismo/a capaz de asumir el control en su toma de decisiones acerca del uso positivo de las TIC, equilibrando su mundo analógico y digital. Generando una navegación responsable, respetuosa, tolerante, coherente y con sentido común.

Materiales:

- Ordenador o Pizarra digital.
- Cañón de proyector.
- Altavoces.

Ejecución:

Sacar a un/a voluntario/a para que escriba lo que digan los/as componentes de la sesión grupal, sobre las cuestiones reflexivas que se les va a plantear:

1ª) ¿Cómo podemos hacer más seguro nuestras redes?

- Aceptar contactos que conozcas.
- No compartir datos personales.
- Poner o agregar solo a nuestros amigos íntimos, la familia, primos...
- Cuidar lo que se publica... (se lo queda internet).
- Contraseñas seguras, fuertes e ir cambiándolas con frecuencia.

2ª) **¿Cómo podemos hacer un uso responsable de las tecnologías? (reconvertir las desventajas: adicción, vicio, pérdida de tiempo, pérdida de visión, robo de datos, cyberbullying..., etcétera).**

- Utilizar el tiempo de forma parcial. Limitar el tiempo de uso.
- Dedicar el tiempo al ocio y a relaciones reales.
- Tú eliges hasta dónde te quieres exponer ante los demás.
- Tu mundo virtual debe ser igual que en la vida real (5 ó 6 amigos de quienes tú conozcas sus intenciones).

Así, pues, para cerrar esta sesión podemos preguntar al grupo:

¿Dónde podemos tener un posible control? EN LA DECISIÓN DEL USO

A modo de conclusión, es importante que reflexionen en qué momento podemos tener algo de control, y es en tomar una decisión consciente respecto a la utilización de las TIC: Yo decido sobre el uso, cuánto tiempo, qué expongo, a quién lo expongo, ante quién quiero hacer el uso. Hay que ser uno/una mismo/a para no dejarme influenciar socialmente en el uso inapropiado de las TIC.

LA RESPONSABILIDAD DEL BUEN USO DE LAS REDES LA TIENES TÚ HAZTE RESPONSABLE DEL USO POSITIVO DE LAS TECNOLOGÍAS: TÚ ELIGES EL PODER DE ELEGIR ESTÁ EN TI: RESPONSABILÍZATE DEL USO POSITIVO DE LAS TIC

Esta parte se relaciona con la primera dinámica de esta sesión, las ventajas y desventajas de las TIC. Se trabaja con la columna de las desventajas (pérdida de tiempo; pérdida de relaciones con la familia, etc.), y se realiza al grupo una pregunta con cada palabra que expusieron al principio sobre este tema ¿Quién es el/la responsable de... esa pérdida de tiempo, ...de perder una buena conversación con un amigo, ...de mantener una adicción, ...del aislamiento...?

Como algo anecdótico de esta sesión, quiero compartir mi experiencia personal: algunos/as menores me piden que les devuelva las tarjetas con sus datos personales y les expreso que internet no devuelve los datos. Otra experiencia que he vivido en estos talleres es que tanto menores como adultos me preguntan al finalizar, cuál es mi verdadero nombre, pero suelo responder que no proporciono datos personales a desconocidos, y mantengo el anonimato casi en las dos sesiones siguientes.

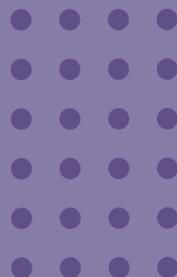
SEGUNDA SESIÓN

¿CONEXIÓN O DESCONEXIÓN?



“La verdadera libertad se basa en ser
quien verdaderamente eres y
no en lo que los demás mediante la
opresión quieren que seas”

Jorge Bucay



SEGUNDA SESIÓN

¿CONEXIÓN O DESCONEXIÓN?

1. DESARROLLO DE LA SESIÓN

2. MATERIAL A ENTREGAR A MENORES:

DOCUMENTO 1: USO RESPONSABLE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN (TIC).

3. MATERIAL A ENTREGAR A PADRES, MADRES Y/O TUTORES DE MENORES:

DOCUMENTO 1: RECOMENDACIONES ORIENTATIVAS HACIA UN USO RESPONSABLE DE LAS TECNOLOGÍAS.

DOCUMENTO 2: USO ACADÉMICO Y USO LÚDICO ADECUADO DE LAS TIC

DOCUMENTO 3: EDAD DE USO DE ALGUNAS APLICACIONES

DOCUMENTO 4: INFOGRAFÍA

1. DESARROLLO DE LA SESIÓN SEGUNDA ¿CONEXIÓN O DESCONEXIÓN?

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Tomar consciencia de la desconexión, en la relación con uno mismo y con los demás, que genera el uso reiterado, prolongado e ilimitado de internet y las redes sociales.
- Observar si aparece algún síntoma de incomodidad tanto a nivel físico como emocional ante la ausencia de las TIC.
- Hacer conscientes a la población de que la exposición a pantallas digitales en edades tempranas y sin control tiene riesgos para el desarrollo psíquico, físico y social del menor.
- Reflexionar sobre el uso que se hace de las TIC en el sistema familiar (adulto-menor).
- Ejercer una educación consciente y coherente en el entorno digital mediante una navegación segura, responsable y de respeto a través de las redes e internet, adecuando su uso y su transmisión según la edad y la fase del desarrollo de los menores.
- Empatizar con los sentimientos y emociones que genera en la persona que no está siendo atendida en el momento presente, al estar conectado al mundo digital

Segunda sesión ¿CONEXIÓN O DESCONEXIÓN?

y desconectado del entorno analógico.

- Tomar consciencia de los riesgos que supone la pérdida de los sentidos al usar las TIC en determinados contextos y/o actividades inadecuadas.

DURACIÓN TOTAL DE LA SESIÓN

Entre 60 y/o 90 minutos, en función del número de participantes en la sesión grupal.

ACTIVIDADES

En esta sesión se van a realizar 5 dinámicas o ejercicios que gradualmente van a ir introduciendo al individuo en una toma de conciencia sobre el concepto de conexión o desconexión según el uso o abuso de la tecnología de la información y la comunicación (TIC) y los efectos que esto genera en su entorno más cercano tanto a nivel individual como a nivel familiar y social.

Cada persona que participe puede darse cuenta a nivel interno de hasta dónde llega la relación que mantiene con las TIC, en concreto con el Smartphone y las pantallas y qué emociones les ocasiona en las diferentes áreas de su vida. A través de estas actividades, cada participante puede reflexionar sobre qué habilidades personales y sociales están siendo desplazadas a la hora de relacionarnos con nosotros mismos y con el otro, produciendo en algunas ocasiones graves conflictos, debido a su uso reiterado e indiscriminado en contextos inapropiados.

En esta sesión, se reitera el hecho de que la sesión se realice de manera continuada en el mismo día, cuando se tratan de grupos cercanos entre sí o que pertenecen al mismo ciclo, para evitar que se intercambien información sobre las diferentes dinámicas, y mantener así la incógnita hasta su finalización.

Dinámicas y/o ejercicios y temporización aproximada en función del número de asistentes a la sesión:

- 1. Dinámica: “Me olvidé el móvil en casa” (10 minutos).**
- 2. Dinámica: “El filtro” (15 minutos).**
- 3. Dinámica: “Escucha ciega” (20 minutos).**
- 4. Dinámica: “Conexión o Desconexión” (20 minutos).**
- 5. Dinámica: Reflexión y conclusiones (10 - 15 minutos).**

1ª DINÁMICA: “ME OLVIDÉ EL MÓVIL EN CASA” (10 MINUTOS)

Objetivos:

- Tomar consciencia de la pérdida de control.
- Observar si aparece algún síntoma de incomodidad física y emocional ante la ausencia del smartphone.
- Sentir la emoción a nivel corporal que produce la retirada del smartphone.

Metodología:

Es una metodología participativa a raíz de la propia experiencia vivida en el momento presente de la realización de la dinámica, cada miembro del grupo va a experimentar emociones diferentes a nivel corporal que les lleve a una toma de consciencia sobre el uso que tienen del smartphone. Si el taller está dirigido a familias y población adulta en general, a raíz de su toma de consciencia personal sobre el uso que hace del propio aparato, se puede observar si hay coherencia en el modelo de transmisión educativa sobre el uso responsable.

Si el taller se dirige a adolescentes, jóvenes y, en general, a menores de edad, a través de esta experiencia pueden tomar consciencia de cómo se relacionan con el smartphone y qué le produce a nivel emocional su retirada., sensibilizándose, a nivel individual, si está haciendo un uso o un abuso y si está generando algún tipo de problema interno al observar sus reacciones o síntomas corporales en ausencia de dicho smartphone. De esta forma, pueden integrar y tomar una mejor decisión de en qué contextos y ocasiones utilizarlo de una forma responsable que le produzca bienestar.

Materiales:

- Una caja y bolsas para meter los móviles.
- Etiquetas y bolígrafos.

Ejecución:

1ª Parte (preparación): antes de entrar al aula o la sala se prepara poniendo las sillas/mesas en círculo. En el ámbito educativo, se apartan las mesas y se cogen las sillas.

Conforme entren en la sala, se le pide a cada participante de la sesión que se necesita el móvil para trabajar y que lo tenga en la mano. Cuando el grupo está sentado en el círculo, el/la profesional pasa una caja vacía y le solicita a cada persona que deposite su smartphone.

No es necesario que se apaguen los móviles antes de meterlos en la caja, aunque por prevención, para que no se puedan dañar las baterías de los móviles, es aconsejable apagarlos.

Durante el proceso de la retirada del aparato, se permite que cada miembro de la sesión exprese o comunique lo que siente, sin intervenir en lo que dice, pero observando cada una de las reacciones que se van a presentar en cada individuo. Nos convertimos en meros observadores de lo que está sucediendo en el instante.

Dependiendo del perfil de las personas que acudan a la sesión, si algún participante pregunta cuándo se le devolverá el móvil no diremos el momento en el que se le va a dar y vamos a observar lo que sucede. Si el desapego del aparato genera mucha intranquilidad interna o nerviosismo, comunicaremos que se le devolverá al final de la sesión. **Mantener la intriga en este punto es interesante para la toma de consciencia.**

Segunda sesión ¿CONEXIÓN O DESCONEXIÓN?

En el ámbito educativo, según el protocolo de cada centro, hay menores que no llevan móviles o que dicen no tenerlos, se les comunica que como vamos a trabajar con ellos en esta dinámica, no se va a informar de su pertenencia. Es decir, generar un espacio de confianza para que los/as alumnos/as se sientan cómodos para sacar el móvil.

En caso de realizar esta sesión en el ámbito comunitario, se le comunica al grupo que mantendrá el móvil sólo aquella persona que tenga algo ineludible que atender (alguien enfermo, hijo/a pequeño/a, etc.).

2ª Parte: a continuación, una vez sentados, se les pide que cierren los ojos y tomen contacto con su respiración y que observen qué sensaciones corporales pueden percibir, qué emociones han notado a nivel interno y dónde se ha reflejado corporalmente cuando han realizado este movimiento de apagar, soltar y desapegarse del smartphone.

Para que todo el mundo pueda realizar esta parte, a quien no haya traído móvil se le dice que visualice mentalmente, con los ojos cerrados, una situación en el que alguien extraño se lleva su móvil, lo roban, o su padre o madre se lo ha retirado.

Para ayudar a que cada participante interiorice en este momento y pueda tomar consciencia, mientras están con los ojos cerrados, se pueden lanzar las siguientes preguntas dejando espacios de silencio entre cada una de ellas para que pueda sentir y seguir su ritmo en este proceso:

- ¿Qué has sentido a nivel corporal?
- ¿En qué parte del cuerpo lo has reflejado?
- ¿Cómo te has sentido a nivel emocional?
- ¿Qué emoción identificas y en dónde?

Dejar entre 2 - 4 minutos con los ojos cerrados, y siempre recordando a las personas que integran la sesión que respiren. Transcurrido ese tiempo se hace una rueda en la que cada uno/a comunique al grupo sus experiencias internas respecto a lo que se les ha preguntado y lo que han vivido desde que entraron y se les retiró el móvil.

Otra posibilidad es que escriban a nivel individual lo que han experimentado, y después invitar a compartir sus experiencias al grupo.

3ª Parte: una vez finalizada la exposición de las personas componentes de la sesión, explicamos a modo de conclusión el concepto de **NOMOFOBIA**, ya que, en algunos casos, las personas que realizan esta dinámica experimentan algunos síntomas de este síndrome.

En el siglo XX surgió la telefonía móvil como un apoyo a los medios de comunicación, tras el teléfono fijo y una serie de aparatos que nos han facilitado mucho la vida, pero, con la aparición del smartphone (que además maneja datos como un mini ordenador personal) el riesgo es mayor, porque abarca acciones que no nos son indispensables realmente, en la vida cotidiana, son un “plus”.

En esta dinámica, la mayoría de personas participantes experimentan una sintomatología que representa un síndrome llamado Nomofobia.

El término Nomofobia es anglosajón, y deriva de “no-mobile-phone phobia”, o sea, el miedo irracional a la pérdida del móvil. Se refiere a la sensación de nerviosismo, malestar, ansiedad o angustia al no mantener contacto con un teléfono móvil o un ordenador. Esta engloba diferentes patrones de comportamiento, tales como invertir demasiado tiempo en uno o más dispositivos, tener consigo siempre un cargador ante el miedo a no poder usar el móvil por su baja batería, no poder emplearlo por la falta de señal o intentar por todo medio posible el uso del dispositivo en situaciones o lugares prohibidos, además de preferir emplearlos para interactuar con otras personas, disminuyendo la ansiedad que algunos poseen ante la comunicación directa.

Los principales síntomas son:

Una gran ansiedad, taquicardias, pensamientos obsesivos, problemas de relación y autoestima, soledad, falta de seguridad, escasas habilidades sociales, trastornos del sueño, agresividad ante la privación del uso del Smartphone, dificultad de concentración, inestabilidad emocional, dolor de cabeza, dolor de estómago, etc. Los síntomas variarán en función de la gravedad del problema.

Este miedo excesivo e irracional a que nos separen de nuestro móvil se debe a que el terminal suplente, de algún modo, a nuestra memoria (agenda de contactos, teléfonos, álbum de fotos, cuentas bancarias, claves de acceso a correo electrónico...), todo lo que utilizamos hoy día en nuestra vida y que sentimos de vital importancia, convirtiéndose así en una extensión más de nosotros mismos/as. De hecho, en algunas ocasiones lo llevamos en la mano, y cuando se nos retira, experimentamos la sensación de que nos han arrancado la mano, como si nos hubieran quitado este miembro del cuerpo.

De manera que se presentan dos grandes problemáticas en la Nomofobia, que son, por un lado, la adicción al uso del móvil y por otro el miedo (la fobia).

4ª parte: Para cerrar esta dinámica y para que el concepto quede aún más claro, y esto pueda seguir aportando luz a la toma de consciencia, se proyectará un video explicativo sobre la nomofobia y se solicita al grupo que, mientras lo visualizan, observen tanto el comportamiento verbal como no verbal de las personas que intervienen en el video: “Experimento Social: ¿Qué pasa si le quitamos el móvil a un adolescente?” (duración: 5'21”).

Se puede obtener en el siguiente enlace de YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=1Bxr6604bdI> [fecha de última consulta: 13/01/2022].

Segunda sesión ¿CONEXIÓN O DESCONEXIÓN?

Otro concepto que se puede explicar en esta parte se denomina **FOMO**, y es el miedo irracional a perderse algo, término que se asocia a la necesidad de estar permanentemente en contacto con los demás de manera digital para saber lo que están haciendo otras personas.

2ª DINÁMICA: “EL FILTRO” (15 MINUTOS)

Objetivos:

- Hacer conscientes a los padres de que la exposición a pantallas en edades tempranas y sin control tiene riesgos para el desarrollo del menor.
- Reflexionar sobre el uso que hacen de las Tecnologías con sus hijos/as.
- Conocer la importancia del “control parental” y las edades a las que son adecuadas la utilización de las tecnologías, los juegos online..., etc.
- Sensibilizar y concienciar a los jóvenes sobre los diferentes estadios de desarrollo en el manejo de diferentes aplicaciones, redes sociales y páginas de internet.

Metodología:

Es una dinámica visual y metafórica sobre el filtro. A raíz de lo que se observa, sobre lo que está sucediendo en el instante de la realización de la dinámica, las personas participantes comienzan a tener “insight” internos o “darse cuenta”. Está compuesta de dos partes:

- 1ª Parte: dirigida a menores, jóvenes y familias en general.
- 2ª Parte: dirigida a padre, madre y/o tutores legales que tengan menores a cargo.

A través de la metáfora visual, tanto los menores como los adultos se van dando cuenta de la necesidad de filtrar las informaciones que llegan por internet observando los beneficios y los riesgos de la navegación y del uso de las redes.

Además, si la sesión está orientada a padres, madres o tutores legales pueden extraer aún más sobre la importancia de una educación consciente y coherente en la transmisión del uso positivo, basado en el respeto y responsabilidad, siendo ellos mismos los modelos. Puesto que el uso que ellos mismos hacen, sirve de filtro en el comportamiento adquirido del uso que hacen sus hijos/as, es decir, si un progenitor usa en exceso el móvil y el mensaje que emite al menor es que no lo use, el mensaje no está siendo congruente. Otra posibilidad que se trabaja en esta dinámica, es la importancia de que ellos conozcan las TIC y las redes sociales para hacer de filtro a los menores en lo que ven, escuchan y observan, porque el mejor control parental es un buen modelo, una buena escucha y comunicación.

Materiales:

- 2 botellas de cristal: una llena de agua sucia con arena, azúcar, chinorro, tierra ... y otra vacía.
- 2 coladores: uno roto y otro nuevo.

Ejecución:

Se comunica al grupo que observen, en silencio, lo que a continuación va a acontecer, y que no comenten nada entre ellos hasta que hayan terminado de visualizar la acción, y a continuación se les lanzan unas preguntas.

Acción: De una botella a otra, se vierte el agua turbia a través de un colador roto (que tenga pequeños agujeros, pero que no estén estos a la vista del auditorio participante). Aquí el agua que se cuele queda casi igual de turbia (que si no se colara) y a continuación se les hace unas preguntas reflexivas, generando un debate:

- *¿Qué observan?*
- *¿Qué les sugiere esta imagen?*

Se deja tiempo para que cada miembro exprese lo que le sugiere la imagen observada de verter agua de una botella a otra. Sin intervenir en lo que han expresado, se les pide que vuelvan a observar en silencio y sin comentarios, hasta que se les realice las cuestiones del siguiente movimiento.

Siguiente movimiento: se vierte el agua sucia de una botella dentro de otra botella a través de dos coladores, uno roto, y debajo, otro colador nuevo (aquí el agua sale más clara, menos turbia) y se les vuelve a hacer las mismas preguntas reflexivas anteriores:

- *¿Qué observan?*
- *¿Qué les sugiere esta imagen?*

Se deja tiempo al grupo para que vuelva a comunicar sus impresiones.

Conclusión o cierre de la dinámica:

Una vez terminada la participación en esta primera parte, se les explica el símil que hemos trabajado con los coladores y las dos botellas de agua:

- El colador con agujeros es el cerebro del menor que está en plena formación, donde aún quedan conexiones neuronales por crearse, todo ello a través del aprendizaje y el contacto con las experiencias de vida, forjándose así las habilidades del lenguaje y la inteligencia emocional. Además, a nivel físico también hay un desarrollo al que afecta la exposición prolongada a pantallas digitales.
- El colador sin agujeros, es el cerebro maduro del adulto, que tiene la capacidad de facilitar y guiar al menor en la navegación positiva a través de la red. Es el primer filtro importante para hacer un uso apropiado de las TIC. Además, este colador representa los filtros de las diferentes edades que aconseja cada aplicación o videojuego. Estos filtros son también las leyes y las normativas en torno a este mundo digital.
- El agua colada que sale menos turbia, algo más clara representa la información útil y beneficiosa que se puede encontrar en internet y más aún si se va a fuentes fiables, al

igual que el agua, la información en la red puede ser transparente, pero al mismo tiempo, la botella vacía que contiene la arena se compara con la información no veraz, dañina y tóxica que también se encuentra en internet. Aquí se hace mención de las páginas como la DEEP WEB o web profunda y las páginas de los retos peligrosos.

Si el grupo está compuesto por menores y jóvenes, se les explica la importancia de ir filtrando por edad, debido a que el ser humano está en desarrollo desde las edades tempranas, y la exposición prolongada a pantallas o a dispositivos tecnológicos pueden provocar problemas en varios tipos de niveles:

Nivel físico:

- Síndrome de visión por computadora.
- Malas posturas corporales
- Mayor exposición a la luz azul, riesgo de padecer problemas de sueño.
- Miopía
- Riesgos de sobrepeso y obesidad infantil

Nivel psíquico:

- Problemas en la adquisición del lenguaje, dificultando la comprensión lectora. Además, se deja de interactuar o mantener una conversación con la familia, por ejemplo.
- Hiperactividad: efecto del exceso de estimulación.
- Pasividad: reducen la actividad física e impiden el desarrollo de la capacidad imaginativa en la infancia.
- Agresividad: comportamientos antisociales.

Una revisión de la evidencia científica realizada por el Dr. Aric Sigman, de Inglaterra, y publicada en Archives of Disease of Childhood concluye que **el exceso de pantallas puede estar afectando al desarrollo cerebral y cognitivo de los niños y causar problemas físicos a largo plazo.**

Algunos estudios han demostrado que la **exposición repetida de niños y adolescentes a escenas de violencia va disminuyendo la reacción de las regiones cerebrales implicadas, es decir, los va volviendo insensibles a ella.**

Las investigaciones en este campo, apuntan a que la exposición a pantallas digitales, cuando el lóbulo frontal del cerebro no está suficientemente desarrollado, puede traer efectos nocivos en el desarrollo posterior del niño. A este respecto la Asociación Americana de Pediatría recomienda:

- **En la edad de 0 a 2 años:** el/la menor **NO debe ser expuesto** a ninguna pantalla.
- **Entre 2-7 años, 2 horas** de tiempo máximo de exposición a pantallas que no sean de ordenador (por ej. TV).
- **De 7 a 12 años, de 1-2 horas** de tiempo máximo de exposición a pantallas, evitando la actividad online o conexión a internet.
- **A partir de 13 años, 2-3 horas** de exposición a pantallas, incluida la actividad online.

- Permita los juegos online solamente cuando el menor demuestre una madurez adecuada.
- No olvide establecer pausas de 15 minutos cada hora de uso.

Esta primera parte de la dinámica se realiza igualmente con menores, jóvenes y adultos en los diferentes ámbitos educativo, social y comunitario.

2ª Parte: esta segunda parte es opcional y depende de la organización temporal dentro de la sesión; además, se añade cuando la sesión se dirige a padres, madres o tutores legales que tienen a cargo menores.

Se les pide que cierren los ojos y tomen contacto con su respiración y visualicen situaciones en las que observen el uso de las tecnologías (móvil, tablet, ordenador...) en sus hijos/as.

Y se comienzan a realizar una serie de cuestiones para que cada participante, intente reflexionar a nivel interno, y tome consciencia de la manera en la que está transmitiendo el manejo de la navegación a través de estos instrumentos y pueda sentir la necesidad de tener más información y formación sobre este tema.

Cuestiones como:

- ¿Estaba usted pendiente de esa utilización?
- ¿Estaba filtrando la información que le llega a su hijo/a?
- ¿Para qué fin o con qué fin lo utiliza?, ¿para descargarse o desconectar, para descansar, como premio o refuerzo a una conducta adecuada del menor...?
- ¿Lo usa con juegos educativos?
- ¿Tiene “control parental” en el móvil?
- ¿Establece horarios de uso?
- ¿Se lo permite en situaciones sociales?
- ¿Qué visión tienen sobre las TIC?
- ¿Ponen normas al uso?
- ¿Cómo utilizan las tecnologías?
- ¿Cuánto tiempo le dedica en casa?
- ¿Qué función cumplen y que significado tienen?
- ¿A qué dedica el tiempo de ocio la familia?
- ¿Hay diálogo y comunicación en casa sobre este tema?
- ¿Cuándo le habla su hijo/a sobre las aplicaciones se informa sobre ellas?

Al finalizar las cuestiones, se solicita al grupo que abra los ojos, y que comparta lo experimentado en la visualización, así como las dudas y/o temores que cada persona presente o que lo escriba de forma individual.

Esta parte se puede realizar en gran grupo, o dividir a un gran grupo en varios grupos de 2 ó 3 personas y entregar un documento con las diferentes preguntas, para que realicen el análisis en

Segunda sesión ¿CONEXIÓN O DESCONEXIÓN?

pequeño grupo, y luego compartirlo con el resto de los componentes de la sesión. Se escogerá a un voluntario para transcribir en la pizarra las conclusiones que se van sacando.

Una vez terminada esta segunda parte de la dinámica se explica o comunica, a modo de conclusión, el incuestionable papel de la **familia como agente preventivo de primer orden**, tanto en el área de las TIC como en cualquier otra área de los/as menores. Madres, padres y/o tutores tienen la responsabilidad de informar a sus hijos/as de los riesgos que corren, enseñarles a hacer un uso razonable y responsable de estos recursos, pero, sobre todo, deben de ser referente, dando un ejemplo coherente de sus propios actos.

Es importante tratar el tema de los límites y las normas.

Al final de la sesión se les entregará un documento con el tiempo de exposición a las pantallas (documento que está ubicado al final de la sesión).

3ª DINÁMICA: “ESCUCHA CIEGA” (20 MINUTOS)

Objetivos:

- Hacer conscientes de la desconexión de la realidad presente que genera el uso reiterado, prolongado y crónico de las TIC.
- Empatizar con los sentimientos y emociones de la persona que no está siendo atendida en el momento que hay un exceso de uso de la tecnología.
- Darse cuenta de que al estar conectados inadecuadamente en el ámbito digital descuidamos la atención de nuestras relaciones sociales y familiares en el ámbito analógico.

Metodología:

La metodología consiste en utilizar una dinámica participativa que consta de dos partes:

- 1ª Parte: se divide al grupo en parejas.
- 2ª Parte: se realiza en gran grupo con todos/as los/as participantes.

A través de esta dinámica, cada participante se hace consciente de lo que sucede en su relación con el otro en el momento que se conecta a las redes sociales y empatiza, al recibir el mismo trato que da cuando está conectado al entorno digital. De esta forma, cada persona tiene la oportunidad de elegir cómo, dónde, cuánto tiempo navegar y en presencia de quién quiere utilizar las redes sociales. Con este ejercicio, cada persona puede sentir a nivel emocional que le produce esta experiencia de no ser atendido ni escuchado por el otro y, además, puede que le evoque situaciones vividas.

En esta pequeña práctica se puede tomar conciencia de los problemas de comunicación que se generan tanto en el entorno digital (redes sociales) como en el entorno analógico, llegando incluso a provocar conflictos en las relaciones sociales, familiares, de pareja.

Materiales:

Papel y Bolígrafo.

Ejecución:

1ª Parte: se divide al grupo por parejas, cada miembro de la pareja se coloca uno enfrente de otro, uno/a es A y otro/a B, el A empieza contándole algo privado e importante a B, y B se tapa los oídos con las manos y empieza a mirar hacia todos los lados excepto a A (mira arriba, abajo, a izquierda y a derecha, pero nunca fija la mirada a A mientras habla) y luego se hace el cambio, es decir, B comienza a contar algo importante y privado a A, y A se tapa los oídos y empieza a mirar hacia todos los lados excepto a B (mira arriba, abajo, a izquierda y a derecha, pero nunca fija la mirada a B mientras habla).

Esta parte de la dinámica se puede desarrollar de dos formas, a elegir la que mejor se ajuste:

1) Una vez terminada la experiencia, se les pide que mantengan el silencio y en privado, escriban en un papel (que se habrá entregado previamente) su reflexión sobre las siguientes preguntas:

Rol 1: Cuando hablas y no te escuchan ...

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué necesitas en ese momento?
- ¿Te sientes conectado o desconectado?

Rol 2: Cuando no escuchas, ni miras, ni atiendes a la persona que tienes enfrente ... ¿Cómo te sientes al hacer esto?

Una vez realizada la reflexión a nivel individual se compartirá con el compañero o la compañera con la que ha realizado la actividad y luego se comunicará al gran grupo.

2) Una vez terminada la experiencia, se les pide que mantengan el silencio y que compartan al gran grupo sus opiniones, sensaciones, emociones, creencias o pensamientos sobre lo experimentado y sobre las preguntas que se van a lanzar a continuación (similares a las anteriores realizadas de dos en dos):

Rol 1: Cuando hablas y no te escuchan ...

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué necesitas en ese momento?
- ¿Te sientes conectado o desconectado?

Rol 2: Cuando no escuchas, ni miras, ni atiendes a la persona que tienes enfrente ¿Cómo te sientes al hacer esto?

Antes de explicar el concepto de la escucha empática, se continúa trabajando en ella y realizamos una 2ª parte experiencial.

Segunda sesión ¿CONEXIÓN O DESCONEXIÓN?

2ª Parte: seguidamente, se comunica al grupo que se va a contar una historia, y que, al finalizar, se les va a realizar una pregunta sobre ella, pero para escuchar el relato tendrán que ponerse las manos en los oídos y realizar un movimiento rápido con las manos para taparse y destapárselos. La historia es la siguiente:

«Imagina que conduces un autobús. Inicialmente el autobús va vacío. En la primera parada suben cinco personas. En la siguiente parada tres personas se bajan del autobús y dos suben. Más adelante, suben diez personas y bajan cuatro. Finalmente, en la última parada bajan otros cinco pasajeros.»

Al finalizar la historia se les hace la siguiente pregunta: “¿Qué número de calzado utiliza el conductor del autobús?”

Lo habitual es que los participantes del juego digan que es imposible conocer la respuesta. En ese caso, repite de nuevo el enunciado tantas veces como sea necesario hasta que den con la respuesta, a la que sólo llegarán si escuchan atentamente el enunciado. (El número de calzado que utiliza el conductor es el número de calzado de cada participante).

Conclusiones o cierre de la dinámica:

Se expone lo que es la escucha activa, la escucha empática y para qué sirven:

El ser humano está perdiendo la tecnología más perfecta que tiene, que es su propio cerebro. ¿Sabéis cuántas neuronas y cuántos circuitos neuronales se activan a nivel neurológico para poder escuchar de forma activa?.

El mejor hardware está dentro de nosotros, y no debemos olvidar que la tecnología está creada por nuestro propio cerebro, está producida por nuestra inteligencia natural, no artificial.

Si dejamos de usar esta forma de tecnología humana (el cerebro) por estar conectados al mundo virtual, nos vamos aislando en la relación con las demás personas, y puede derivar en un deterioro en el plano físico, psíquico y relacional.

Oír no es lo mismo que escuchar, podemos oír sonidos, pero no atender al contenido de las palabras.

Escuchar activamente es ponerse al servicio de la otra persona, es una actitud, una predisposición corporal y una mirada centrada en el /la otro/a. Es lograr una percepción exacta de la palabra hablada y extraer lo esencial del mensaje, y no hacer juicios anticipados sin antes haber comprendido, cabalmente, la información brindada por el/la interlocutor/a.

El ser humano está perdiendo esta habilidad tan importante. Escuchar requiere tiempo y esfuerzo, y es fundamental, para que nuestras habilidades de comunicación mejoren, que nos centremos en lo que la otra persona nos está diciendo.

Para llegar a un buen entendimiento es necesario dejar que la persona termine de expresar sus pensamientos, emociones, o creencias, antes de comenzar a formular una respuesta. Recuerda

que esperar da oportunidad de agregar algunas cosas que se hayan olvidado, además de transmitir, con esta espera, que la persona ha sido escuchada.

La escucha activa es una habilidad que puede ser adquirida y desarrollada con entrenamiento y práctica. Es escuchar con conciencia plena, totalmente concentrados en el mensaje que la otra persona intenta comunicar.

Cuando tengas una conversación con personas cercanas a ti, trata de ir un paso más allá y repetir algún elemento de la conversación. Por ejemplo, si la otra persona está hablando sobre las cosas que le incomodan en su trabajo tú podrías decir: “entonces, no te sientes cómodo llevándote trabajo a casa”, de esta manera le das a la otra persona la oportunidad de corregir cualquier malentendido que pueda haber ocurrido durante la conversación o para aclarar cualquier punto que no te haya quedado claro. Esto elevará el nivel de comunicación, y la persona con la que estás conversando se sentirá respetada e importante dada la atención que le estás otorgando durante la conversación. Si eres capaz de entender lo que es fundamental para la gente, sabrás como llegar a ellos.

Algunos pilares de la escucha efectiva son:

1. Céntrate en la persona que habla.
2. Mantén contacto visual.
3. Procura no interrumpir y evita los prejuicios.
4. No domines la conversación.
5. No abuses de tu posición. Es decir, no invalides los argumentos de los demás sólo porque tengas el poder para hacerlo.
6. Escucha de forma empática, poniéndote en el lugar de la otra persona con la intención de comprender sus sentimientos

A todos/as nos gusta sentirnos escuchados, por eso, la escucha activa trae consigo una serie de beneficios, entre otros: genera confianza, reduce la resistencia de nuestro interlocutor, genera autoestima y carácter. Escuchar activamente requiere el desarrollo de una serie de habilidades, pero, sobre todo, requiere de una actitud de apertura y de respeto hacia la persona con la que estamos conversando.

Otro concepto o síndrome que puede aparecer en este punto, debido a la realización de esta dinámica es el **PHUBBING**, hace referencia al sujeto que hace un uso permanente de su dispositivo móvil al tiempo que ignora a las personas que están con él o ella, e ignora por completo su entorno.



4ª DINÁMICA: “CONEXIÓN O DESCONEXIÓN” (20 MINUTOS)

Objetivos:

- Ser conscientes de la desconexión de la realidad presente.
- Tomar consciencia de los riesgos que supone la pérdida de los sentidos.
- Sensibilizarnos de las consecuencias que suponen dejar de atender otras cosas que están sucediendo alrededor, priorizando la pantalla digital.

Metodología:

Experiencial, a través de la cual, las personas viven lo que puede llegar a suceder cuando perdemos los sentidos y nos desconectamos del entorno analógico para estar atentos al entorno digital. Llegando, incluso, a poder tener consecuencias muy negativas para los individuos que hacen un mal uso o un abuso en circunstancias en las que no son apropiadas el manejo de las pantallas, las redes sociales e internet. Tras este pequeño experimento, cada participante visualiza situaciones similares que haya podido vivir en su cotidianidad e interiorizar el riesgo que supone para sí mismo y para los demás.

Esta dinámica tiene una primera parte que se realiza a nivel individual, persona a persona para que cada uno pueda sentirlo a nivel privado y otra parte que se realiza grupalmente.

Materiales:

- Sillas (se pueden utilizar las que están en la sala).
- Felpa con cartulina a los lados o unas gafas forradas con cartulinas negras con un agujero en el centro para que el campo de visión se reduzca.
- Una carpeta.
- Folios y bolígrafos.

Ejecución

1ª Parte: se saca de la sala a todos/as participantes de la sesión, se prepara un circuito en zig-zag con sillas.

Una vez preparada la sala con el circuito, se introduce a una persona se le explica lo que tiene que realizar: “tiene que pasar este circuito, pero para ello se tendrá que poner esta felpa (con las cartulinas a los lados) o estas gafas, además llevará esta carpeta o folio a modo de tablet o móvil y deberá pasar el circuito entero con su mirada y toda la atención en esta carpeta o folio, imaginando que es su móvil y que está muy interesada/o en la conversación que está manteniendo en la red. No podrá levantar la cabeza”.

Mientras la persona intenta pasar el circuito, se intentará realizar distracciones con diferentes estímulos como mover la silla de lugar o lanzar a la persona por las piernas bolas de papel, andar cerca de la persona, etc., estímulos que serán difíciles de observar, debido a que hay un déficit

en el sentido de la vista al llevar esas gafas. Además, se puede dar a cada persona un trocito de algodón para que se lo pongan en los oídos a modo de cascos y de esta forma, perder el sentido auditivo.

Una vez que un/a participante acaba el circuito, se le pide que se siente y que escriba en un papel: **¿cómo se ha sentido?, ¿esta experiencia le recuerda a alguna situación vivida en concreto?, ¿Qué riesgos observa en este tipo de comportamientos?**; además, se le indica que, a partir de ahora, observe en silencio lo que va a suceder con el resto de personas que van a ir realizando la actividad. Si mientras realiza la observación, tiene algún “insight” o “darse cuenta” puede escribirlo para comunicarlo después al gran grupo, una vez que finalizan todas las personas el circuito.

Al terminar con una persona se introduce en la sala otra persona y se vuela a iniciar la actividad tal y como se ha explicado anteriormente.

2ª Parte: cuando todas las personas han terminado a nivel individual de realizar el circuito y hayan tenido su pequeño espacio para poder expresar por escrito lo que han sentido, se les pedirá que compartan sus experiencias en el gran grupo.

Por motivos de tiempo o por motivos de escasa participación grupal, la dinámica se puede hacer sin que escriban en el papel lo que sienten, pero sí se puede pedir a cada persona que no olvide lo que ha vivido para después, voluntariamente, compartir la experiencia con el resto del grupo.

Conclusiones o cierre de la dinámica:

En este sentido, el ser humano vuelve a estar perdiendo una tecnología fundamental que está en su propio cerebro y que tiene que ver con la atención. Para ello, se puede explicar qué es y para qué sirve. La explicación que consta a continuación ha sido extraída del siguiente sitio web con el siguiente enlace: <https://www.cognifit.com/es/atencion> [fecha de última consulta: 13/01/2022].

“La atención se puede definir como la capacidad de seleccionar y concentrarse en los estímulos relevantes. Es decir, la atención es el proceso cognitivo que nos permite orientarnos hacia los estímulos relevantes y procesarlos para responder en consecuencia. Cabe destacar que la atención no es un proceso unitario, sino que existen distintos tipos de atención. Como se puede intuir por la propia definición de atención, esta capacidad cognitiva es de gran importancia, pues la usamos a diario. Afortunadamente, podemos mejorar la atención con un plan adecuado de entrenamiento cognitivo.”

Tipos de atención:

La atención es un proceso complejo que participa prácticamente en todas nuestras actividades diarias. A lo largo del tiempo se ha hecho evidente que la atención no era un proceso unitario, sino que se podía fragmentar en diferentes “sub-procesos atencionales” o tipos de atención. De este

Segunda sesión ¿CONEXIÓN O DESCONEXIÓN?

modo, se han ido proponiendo diferentes modelos para explicar de la manera más fiel posible cada uno de dichos sub-componentes o tipos de atención. El modelo más aceptado es el Modelo jerárquico de Sohlberg y Mateer (1987, 1989), basado en los casos clínicos de la neuropsicología experimental. Según este modelo, la atención se descompone en:

- **Arousal:** Hace referencia a nuestro nivel de activación y al nivel de alerta, a si estamos adormilados o enérgicos.
- **Atención focalizada:** Se refiere a la capacidad de centrar nuestra atención en algún estímulo.
- **Atención sostenida:** Se trata de la capacidad de atender a un estímulo o actividad durante un largo periodo de tiempo.
- **Atención selectiva:** Es la capacidad de atender a un estímulo o actividad en concreto en presencia de otros estímulos distractores.
- **Atención alternante:** Consiste en la capacidad de cambiar el foco atencional entre dos o más estímulos.
- **Atención dividida:** Se puede definir como la capacidad que tiene nuestro cerebro para atender a diferentes estímulos o actividades al mismo tiempo.”

5ª DINÁMICA: REFLEXIÓN Y CONCLUSIONES. 10- 15 MINUTOS.

Objetivos:

- Reflexionar sobre lo que ha sucedido en la sesión.
- Tomar consciencia de las emociones vividas.
- Asumir la responsabilidad para hacer un buen uso de las TIC.

Metodología

Participativa, en la que voluntariamente cada persona volcará al gran grupo lo que ha experimentado o preguntará sobre dudas que aún les quede por resolver.

Material

Documento que recoge recomendaciones sobre pautas adecuadas de uso de las TIC.

Ejecución

Realizar a nivel verbal, y de forma voluntaria, una rueda de recogida de información sobre lo experimentado en la sesión y entregar los documentos que correspondan a menores o a familias.

2. MATERIAL A ENTREGAR A MENORES

USO RESPONSABLE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN (TIC)

No usar las aplicaciones que no son apropiadas a la edad, cada aplicación tiene su edad de uso, pero si ya las tienes, SE RECOMIENDA:

- PRIVACIDAD.
- NO ACEPTAR A DESCONOCIDOS.
- ADMITIR EN TUS REDES A PERSONAS Y AMISTADES DE TU ENTORNO CONOCIDAS POR TI.
- NO PROPORCIONAR DATOS PERSONALES.
- DECIDIR QUÉ QUIERES EXPONER EN LAS REDES Y CUÁNTO TIEMPO UTILIZARLAS.
- NO ENVIAR FOTOS ÍNTIMAS.
- CAMBIAR LAS CONTRASEÑAS CADA CIERTO TIEMPO.

CUANTO MÁS TE EXPONES EN LA RED MÁS VULNERABLE ERES Y MÁS RIESGOS CORRES.

¿Quién decide en tu vida, las tic o tú mismo?

No permitas que un aparato tan pequeño como el smartphone te controle, **toma tú la responsabilidad y decide en qué momento utilizar el aparato** y cuánto tiempo. Un uso inapropiado y abusivo del smartphone puede hacer que te alejes de las personas que amas y de las actividades de la vida diaria que te motivan y te hacen feliz.



3. MATERIAL A ENTREGAR A PADRES, MADRES Y/O TUTORES DE MENORES

DOCUMENTO 1: RECOMENDACIONES ORIENTATIVAS HACIA UN USO RESPONSABLE DE LAS TECNOLOGÍAS

DOCUMENTO 2: USO ACADÉMICO Y USO LÚDICO ADECUADO DE LAS TIC

DOCUMENTO 3: EDAD DE USO DE ALGUNAS APLICACIONES

DOCUMENTO 4: INFOGRAFÍA

● ● ● ● ● DOCUMENTO 1

RECOMENDACIONES ORIENTATIVAS HACIA UN USO RESPONSABLE DE LAS TECNOLOGÍAS

“EN EL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGIAS RIGEN LAS MISMAS NORMAS DE COMPORTAMIENTO, EN CUANTO A BUENA EDUCACIÓN Y SENTIDO COMÚN, QUE APLICAMOS EN EL MUNDO REAL. EDUCAR DANDO UN BUEN EJEMPLO, ES EL MEJOR REFERENTE QUE PODEMOS DAR A LOS NIÑOS Y A LOS ADOLESCENTES”

(Ana Requesens, Revista más allá de las drogas: nuevos retos en la intervención con jóvenes, monográfico XIII, 2011).

INTERNET Y REDES SOCIALES

- Establecer, junto con los/as hijos/as, reglas consensuadas para navegar por internet. Para que las reglas sean asumidas por ellos/as, sobre todo si está en edad adolescente, no se deben imponer, sino que hay que lograr el acuerdo mutuo.
- Hablar con los/as hijos/as sobre sus hábitos de uso de Internet y las redes sociales. Es esencial conocer y comentar con ellos cómo y para qué usan Internet. Es habitual que los/as hijos/as tengan mayor conocimiento de ciertas herramientas o aplicaciones de Internet que los padres. Hay que darles la oportunidad de que sean ellos/as quienes nos enseñen para qué sirve una determinada aplicación, qué ventajas tiene y cómo se utiliza.
- El ordenador, no debe estar en la habitación del/la niño/a, donde el control es mucho menor, sino en alguna habitación de la casa de uso común.
- Es aconsejable navegar y chatear de vez en cuando con los/as niños/as, así se podrá conocer sus hábitos y preferencias y creará un clima de mayor confianza entre ambos. Resulta divertido poder chatear ellos/as y nos ayuda a derribar el muro tecnológico que nos separa.

- Se debe evitar que intercambien direcciones, números de teléfonos ni datos personales que puedan identificarlos/as.
- Hay que procurar conocer los contactos y contraseñas de las cuentas de correo de los/as hijos/as. Y, en la medida de lo posible, que utilicen servidores de correo electrónico que permitan saber las personas con las que se comunican, por ejemplo, Hotmail.
- Evitar que se conecten a Internet por la noche, especialmente a los chats. Se sabe que el 30% de los/as menores que chatean en internet recibe algún tipo de provocación (sexual, de sectas o de incitación a las conductas peligrosas).
- Fijar objetivos para navegar por Internet y establecer límite de tiempo en la conexión. Permitirles que pasen conectados un tiempo ilimitado, navegando sin un objetivo fijo, puede producir problemas.
- Procurar alcanzar el nivel de habilidad informática de los/as menores. Hay que ponerse al día, actualizarse, y sobre todo poner los mismos límites que se establecerían en cualquier otro ámbito de la vida.
- Utilizar todos los sistemas de protección disponibles para evitar el acceso a páginas no aprobadas para menores. En la propia red se pueden encontrar páginas en las que pueden descargar estos programas de protección infantil.
- Recordar que con el icono del historial puede saberse las paginas a las que se ha entrado en el pasado.
- Fomentar una buena comunicación con los/as hijos/as para que tengan la confianza de contar si reciben algún tipo de información amenazadora o desagradable.
- No permitir nunca que el/la menor quede con alguien que ha conocido en Internet, sin supervisión, aunque diga tener su edad y le envíe datos personales o incluso una foto.

VIDEOJUEGOS

- Debe controlarse el tiempo de uso.
- No deben utilizarse como recompensa o como forma de castigo, ni es recomendable prohibirles su uso porque pueden volverse demasiado atractivos.
- Cuando estén cansados, nerviosos o han dormido poco no son buenos momentos para utilizar videojuegos.
- Si su hijo/a padece epilepsia debe consultar con un especialista.
- Es importante que la habitación esté bien iluminada.
- Deben imponerse pausas de quince minutos cada hora de juego.

TELÉFONO MÓVIL

- Ser precavido en la utilización del móvil y observar si su hijo/a llama o utiliza las aplicaciones (música, cámara, etc.)
- Educar en el uso coherente del móvil: utilizarlo solo si es necesario para localizar o ser localizado, cuando no hay otro medio.
- Mantener conversaciones cortas y siempre que no se pueda establecer comunicación mediante un teléfono fijo.
- Durante la noche y cuando no se esperen llamadas, el móvil debe estar apagado.
- En situaciones de uso extremo y alteraciones de conducta debe consultarse a un profesional.

EXPOSICIÓN A CUALQUIER TIPO DE PANTALLA

La Asociación Americana de Pediatría ha publicado algunas recomendaciones:

- **En la edad de 0 a 2 años**, el/la niño/a no debe ser expuesto a ninguna pantalla.
- **Entre 2-7 años**, 2 horas de tiempo máximo de exposición a pantallas que no sean de ordenador (por ej. TV).
- **Ninguna consola o videojuego antes de los 7 años.**
- **De 7 a 12 años**, de 1-2 horas de tiempo máximo de exposición a pantallas, evitando la actividad online o conexión a Internet.
- **A partir de 13 años**, 2-3 horas de exposición a pantallas, incluida actividad online.
- **Permita los juegos online** solamente cuando el/la menor demuestre una madurez adecuada.
- No olvidar establece pausas de 15 minutos cada hora de uso.

PAGINAS DE CONFIANZA:

Interesante GUIA DE CONTROL PARENTAL 2019:

<https://www.is4k.es/> [fecha de última consulta: 13/01/2022].

Recomendaciones para padres sobre navegación segura en menores, página Andalucía Compromiso Digital. <https://bit.ly/3yyQKlc> [fecha de última consulta: 13/01/2022].

Guía Seguridad Internet (Junta de Andalucía): <https://bit.ly/37uasZS> [fecha de última consulta: 13/01/2022].

Uso seguro y responsable internet:

www.pantallasamigas.net [fecha de última consulta: 13/01/2022].

<https://bit.ly/3lHCKsb> [fecha de última consulta: 13/01/2022].

**EDUCAR DANDO UN BUEN EJEMPLO, ES EL MEJOR REFERENTE QUE
PODEMOS DAR A LOS/AS MENORES.**

● ● ● ● ● DOCUMENTO 2

USO ACADÉMICO Y LÚDICO ADECUADO DE LAS TIC

Material de elaboración propia. Lucía Fernández Sánchez.

Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) **pueden ser muy positivas** para el aprendizaje en la niñez y adolescencia. Permiten adquirir habilidades tecnológicas que necesitarán en su futuro, pero un mal uso puede generar:

- **Problemas físicos** (dolor de espalda, fatiga ocular, **problemas del sueño**, sedentarismo...)
- **Problemas académicos** (menor concentración o rendimiento...)
- **Problemas Psíquicos (adicción, estrés...)** y **sociales** (aislamiento, pérdida de interés ...)

Por ello, es importante educar a los menores en el uso responsable de las TIC. Educar dando un buen ejemplo es el mejor referente que podemos darles. Los padres, madres o tutores legales necesitan conocer estas tecnologías para poder argumentar y negociar con sus hijos/hijas, y no sentirse en desventaja y desautorizados en el proceso educativo.

Pautas para un USO ACADÉMICO ADECUADO de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC)

Normas y límites:

- o Franja horaria con menores: horario escolar y horario para realización de tareas escolares.
- o Supervisión de uso.
- o Control parental. Aplicaciones que se instalan en el ordenador para limitar el acceso a determinados contenidos inapropiados, limitación de uso, etc.
- o Tener una buena comunicación con el centro escolar para conocer las clases online que se van a realizar.
- o Tener en cuenta la clasificación de las páginas educativas según la edad de los menores.

Valores:

- o **RESPECTO**: aprender a comportarse en red como lo hacen en la vida real. Con educación, coherencia, **responsabilidad**, tolerancia, amabilidad y sentido común.
- o **El anonimato que confiere internet no puede ser una herramienta para ser maleducado o agresivo.**

Segunda sesión ¿CONEXIÓN O DESCONEXIÓN?

Cuidados físicos:

- o Mantener el ambiente bien iluminado.
- o Por cada hora de trabajo descarse entre 5-10 minutos (levantarse, caminar, etc...)
- o Mirar alternativamente a los lejos para relajar la tensión en los ojos.
- o Si se va a estar varias horas sentado frente al ordenador es importante procurar tener posturas adecuadas y en cuanto se pueda darse un masaje en piernas y brazos.
- o Utilizar sillas o mouse ergonómicos que impidan la tendinitis, protectores de pantalla para proteger los ojos y evitar el dolor de cabeza.

Pautas para un USO LÚDICO ADECUADO de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC):

Poner **normas y límites** será fundamental, para que los más pequeños aprendan a convivir con el mundo digital de una forma saludable. Como estableció la Asociación Americana de Pediatría (AAP) en 2018, según la edad, estas son las recomendaciones de uso de pantallas al día:

- o En los bebés de hasta 18 meses, debemos evitar la exposición a las pantallas.
- o De los 2 a los 5 años se tiene que limitar el uso de los medios entre media y una hora al día, siempre que los contenidos sean de alta calidad.
- o Desde los 5 a los 12 años es necesario acompañarles y supervisarles siempre, pudiendo estar entre una hora u hora y media al día.
- o **A partir de 13 años**, 2-3 horas de exposición a pantallas, incluida actividad online. Con la adolescencia, nuestra labor debe ser más la de guiarles y educarles en el uso responsable y saludable de las tecnologías.
- o **Permita los juegos online** solamente cuando el menor demuestra una madurez adecuada.
- o No olvidar establece pausas de 15 minutos cada hora de uso.

Privacidad: toca hablar de proteger la identidad digital, de cuidar sus datos personales, de valorar las fotos y videos antes de compartirlos.

Conocimiento de la tecnología que usan: hablar con ell@s sobre las **herramientas de control parental** (hay páginas web con aplicaciones que se instalan en el ordenador, móvil y la tablet para limitar el acceso a determinados contenidos inapropiados para los menores, limitación de uso, control horario, etc) y funcionalidades existentes en juegos y aplicaciones que ayudan a la supervisión de un buen uso.

Seguridad: debemos favorecer que usen **contraseñas seguras** y que tomen conciencia de su intimidad.

Relaciones seguras: que aquellos contactos que mantengan en su vida virtual sean personas de su ámbito físico conocido.

Huella digital: todo lo que se dice, se comparte, se hace y hasta lo que no se hace configura una huella en Internet y deben tenerlo en cuenta tanto en su presente como para su futuro, personal y profesional.

Pensamiento crítico: ayudarles a que se hagan preguntas contribuye a que construyan su pensamiento crítico tan importante para validar la información de Internet como ampliar su visión en la vida real.

Control parental

Si tienes hijos/as es imprescindible que se tomen precauciones y se instalen herramientas de control parental en los dispositivos. Estas son algunas de sus ventajas:

1. Limitan el acceso a contenidos inapropiados para la edad de los niños.
2. Permiten la opción de limitar el tiempo de uso de los dispositivos por parte de los menores.
3. Permiten realizar un seguimiento de la actividad del menor en Internet.
4. Les enseñan que existen determinados contenidos y sitios web que, por su seguridad, deben evitar.
5. Permiten detectar comportamientos inapropiados y, de esta manera, prevenir riesgos como el *grooming* o el *ciberbullying*.
6. Ofrecen a los menores un entorno seguro con el que poder familiarizarse con las nuevas tecnologías, así como un espacio de tranquilidad para los padres y madres.
7. La mayor parte de las herramientas de control parental son gratuitas o disponen de una versión free que puedes instalar y probar en tus dispositivos.

Webs recomendadas:

- o [PantallasAmigas](#). Por un uso seguro y saludable de Internet, la telefonía móvil y los videojuegos. Por una ciudadanía digital responsable.
- o [Internet Segura for Kids \(IS4K\)](#). El nuevo Centro de Seguridad en Internet para menores en España, surge con el propósito de promocionar el uso seguro y responsable de Internet y las nuevas tecnologías por parte de niños y adolescentes. Además, de ayudar a sus familias y educadores en todo lo relacionado con la seguridad de dichos menores en Internet.
- o [Página Andalucía Compromiso Digital](#). Uso seguro y responsable en internet. En esta web puedes descargar algunos programas de control parental de manera gratuita.
- o [ChavaLes](#). Es la página web de referencia respecto al buen uso de las TIC, Tecnologías de la Información y la Comunicación
- o [Netiquétate](#). Apúntate a la Netiqueta Joven para Redes Sociales. Fomento y promoción

Segunda sesión ¿CONEXIÓN O DESCONEXIÓN?

de hábitos seguros y responsables en las redes sociales, la ciudadanía digital y la ciberconvivencia.

o **Infancia y Tecnología**. Oportunidades que ofrecen las TIC para la infancia.

o **Ciberbullying**. Ciberacoso escolar entre menores.

[fecha de última consulta de todos los enlaces aquí reseñados: 13/01/2022]

DOCUMENTO 3

“EDAD DE USO DE ALGUNAS APLICACIONES

Material de elaboración propia. Lucía Fernández Sánchez.

WHATSAPP: 16 AÑOS O MÁS EN LA UNIÓN EUROPEA.

Estas son las edades que debemos tener:

- 16 años o más en la Unión Europea (y el resto del Espacio Económico Europeo).
- 13 años o más en el resto del mundo.

En la práctica, los 16 años de edad mínima para tener una cuenta de WhatsApp”.

INSTAGRAM: 14 AÑOS ES LA EDAD MÍNIMA

“En todas las redes sociales hay una **edad mínima** para poder acceder y crear perfiles, y en **Instagram** existe desde hace bastante.

En la Red social Instagram, cada día vemos a más menores de edad, de hecho, casi nos estamos **acostumbrando a ver menores de 11 o 12 años subiendo vídeos**, publicando Stories, y creando Reels al más puro estilo de TikTok. Pero todo esto, abre la veda a cientos de problemas.

No olvidemos que Instagram es un **escaparate de vidas ‘perfectas’** y que esconde más de un oscuro secreto, como la pederastia, los engaños, y los falsos conceptos de belleza con sus cánones peligrosos e insalubres como la anorexia y la bulimia, entre otros. Sin olvidar los challenges (retos) que a veces sobrepasan ciertas líneas.

Todas estas propuestas y novedades continuas son **extremadamente peligrosas para los menores de edad**, ya que no tiene su personalidad forjada, ni una madurez alta para tomar decisiones importantes y se dejan llevar por opiniones de ‘influencers’ y adultos.

Haya edad mínima, o no, se cumplan las normas, o no, **los peligros siguen existiendo incluso para los adultos**, ya que en numerosas ocasiones hemos hablado de **publicidad de estafa en Instagram**, sorteos donde hay que registrarse y pagar unos supuestos gastos de envío, chats de pornografía donde agregan cuentas de forma aleatoria, etc.

Todo lo que tenga que ver con Internet, pocas veces estaremos 100% a salvo...

En las propias condiciones de uso de Instagram puede leerse claramente cuál es la **edad mínima para crearse un perfil en esta red social**.

Pero claro, hecha la ley, hecha la trampa. Si un preadolescente menor de los 14 años, se quiere crear un perfil en Instagram, le **basta con variar algunos números de su fecha de nacimiento**.

También está el tema del **control parental**, es decir, si nuestro hijo o hija menor de 14 años quiere un perfil de Instagram, podemos crearlo con nuestra autorización y luego activar el control parental”.

[Información extraída de la web El grupo informático. \[fecha de última consulta: 14/01/2022\].](#)

TIK TOK: 13 AÑOS EN ADELANTE

“Aunque se recomienda la aplicación para adolescentes de 15 años en adelante, principalmente debido a cuestiones de privacidad y contenido para adultos.

TikTok requiere que los usuarios tengan al menos 13 años de edad para usar la aplicación, pero hay una forma para que niños y preadolescentes que usen esta aplicación.

Cualquier persona menor de 18 años debe tener el consentimiento de su padre o tutor para usar la app, pero muchos preadolescentes la usan”.

Extraído de la web Common sense media.

[Ver enlace en: https://bit.ly/37qOJSH](https://bit.ly/37qOJSH) [fecha última consulta: 14/01/2022].

Uso Adecuado de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)

Niños y adolescentes

Normas y límites

- Limitar el tiempo de uso al horario escolar.
- Acordar el horario para otras tareas académicas.
- Control parental para la supervisión de cómo se utiliza.
- Tener en cuenta la clasificación de las páginas educativas según la edad de los/as menores.

Valores

Respeto y Empatía.
Comportarse en la red con educación, tolerancia, coherencia y sentido común.

Responsabilidad

Hacer un uso equilibrado, dedicando tiempo a otros ámbitos de la vida cotidiana.

Seguridad

Contraseñas seguras para mantener la privacidad y la intimidad.

Cuidados Físicos

- Mantener el ambiente bien iluminado.
- En el caso de hora de trabajo deslensar unos 10 minutos levantarlos, caminar, etc).
- Mirar alternativamente a los ojos para reducir la fatiga de los ojos.
- Mientras está sentado/a frente al ordenador mantener posturas adecuadas.
- Usar protector de pantallas para cuidar los ojos y evitar el dolor de cabeza.

Para más información: 950 21 11 01

POPULACIÓN DE ALMERÍA

INFORMACIÓN

Drogodependencias y Adicciones

Paseo de San Luis s/n. 04002 ALMERÍA

[Fig. Infografía. Material de elaboración propia. Lucía Fernández Sánchez]
fecha de última consulta 14/01/2022

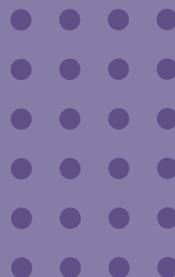
TERCERA SESIÓN

RIESGOS DE LOS JUEGOS Y APUESTAS ONLINE



“Recuerda que a veces no conseguir lo que
quieres es un maravilloso golpe de suerte”

Dalai Lama



TERCERA SESIÓN

RIESGOS DE LOS JUEGOS Y APUESTAS ONLINE

1. DESARROLLO DE LA SESIÓN

2. MATERIAL DE USO EN LA SESIÓN:

1ª DINÁMICA: LÁMINAS CON IMÁGENES

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN FINAL DE LAS TRES SESIONES.

3. MATERIAL A ENTREGAR A PADRES, MADRES Y/O TUTORES DE MENORES:

DOCUMENTO 1: QUÉ ES EL PAN EUROPEAN GAME INFORMATION (PEGI) Y CÓMO SE CLASIFICAN LOS VIDEOJUEGOS.

DOCUMENTO 2: ALGUNAS HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL PARA PROTEGER DE CONTENIDOS INADECUADOS EN INTERNET.

1. DESARROLLO TERCERA SESIÓN RIESGOS DE LOS JUEGOS Y APUESTAS ONLINE

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Conocer los riesgos de los juegos y las apuestas online.
- Sensibilizar sobre las creencias irracionales y la falsa percepción de seguridad alrededor del juego online.
- Tomar consciencia del proceso de adicción que genera el juego.
- Conocer y sentir la desconexión, en relación con uno mismo y con los demás, que genera el abuso de los juegos en línea.
- Reconocer algunos síntomas tanto a nivel físico como emocional ante la ausencia del juego.
- Trabajar la presión grupal.
- Discernir las motivaciones internas que cada uno/a le lleva a jugar.
- Reflexionar sobre el uso que se hace de los juegos online en el sistema familiar (adulto-menor) y conocer las clasificaciones de los diferentes juegos según la edad de los menores.

DURACIÓN TOTAL DE LA SESIÓN

Entre 60 minutos y/o 90 minutos en función del número de participantes en la sesión grupal.

ACTIVIDADES

En esta sesión se van a realizar 3 dinámicas o ejercicios que llevarán a cada individuo a experimentar el proceso de adicción o enganche al juego, jugando, y de esta forma analizará su propio comportamiento en este ámbito. Cada participante puede recibir insight sobre la sensación de tener el control y sentir como le resulta difícil aplazar el impulso o deseo por jugar.

Como en las anteriores sesiones, es importante **que las/os participantes no se contaminen entre sí, que no den información de las dinámicas realizadas, por eso, es aconsejable que, si esta sesión se realiza con grupos en el mismo día, se hagan de forma consecutiva.**

Dinámicas y/o ejercicios y temporización aproximada en función del número de asistentes a la sesión:

1.Dinámica: Percepción distorsionada (10 minutos)

2.Dinámica: “Picar de la cuerda” (20 minutos)

3.Dinámica: “Pasajeros al tren” (20 minutos)

4.Dinámica: Entrega Material y conclusiones. (10 minutos)

1ª DINÁMICA: PERCEPCIÓN DISTORSIONADA (15 MINUTOS)



Objetivos:

- Conocer los riesgos de los juegos y las apuestas online.
- Sensibilizar sobre las creencias irracionales y la falsa percepción de seguridad en torno al juego online.

Metodología:

Es de tipo participativo y se trabaja a través de una metáfora de percepción visual, la cual introduce al participante en una falsa creencia de seguridad, al estar en una zona de confort e iniciar una conducta muy normalizada en una parte importante del desarrollo humano como es el juego.

Los estudios de Piaget, Vygotsky y Bruner, entre otros, reflejan que el juego es una estrategia eficaz para el desarrollo de habilidades sociales, porque es precisamente aquí donde un/a menor encuentra una forma divertida y placentera de entrar en contacto con sus iguales y con la sociedad misma. El juego facilita que se desarrolle integralmente, construya sus aprendizajes y se introduzca en la realidad social. El juego constituye la estrategia propicia y más adecuada para desarrollar socialmente a los niños y niñas.

Por ello, tanto si la sesión se dirige a adultos como a menores, ambos segmentos de población pueden experimentar la percepción de que algo integrado y natural, como es el juego, puede no ser tan beneficioso cuando no se hace un uso adecuado a través de las TIC.

Materiales:

- Imágenes de percepción visual (las láminas de las imágenes se encuentran al final de la sesión en el material de uso para esta dinámica).

Ejecución:

Se muestra al grupo una imagen detrás de otra y se les pregunta sobre ellas, dejando espacio para que participen y expresen lo que ven:

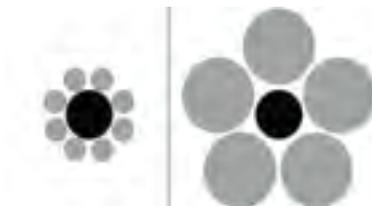
¿Cómo están las líneas del rombo?



¿Cómo están las líneas?



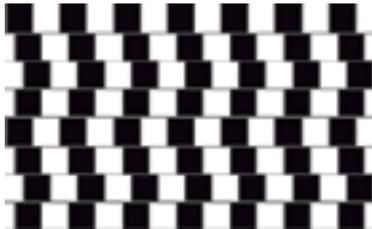
¿Los círculos del centro de ambas figuras tienen el mismo tamaño?



¿Qué veis en esta imagen?



¿Cómo están las líneas?



¿Qué veis en esta imagen?



Tercera sesión RIESGOS DE LOS JUEGOS Y APUESTAS ONLINE

Una vez que el grupo ha expresado lo que ve en cada imagen, se comenta: "este juego que parece inofensivo y hasta divertido, puede transformarse en algo diferente, así que os invito a jugar para poder investigar sobre este tema".

A continuación, se invita al grupo a salir fuera del aula para pasar a la siguiente dinámica que es individual, irán pasando persona a persona para experimentar con el juego de la siguiente dinámica.

Conclusión:

Hemos trabajado a través de una metáfora visual con las imágenes acerca de la baja percepción de riesgo ante la conducta de juego.

A veces las cosas no son lo que parece ser. Percibir es interpretar la información que nos aportan nuestros sentidos acerca del entorno. De hecho, la interpretación que hagamos depende de nuestros procesos cognitivos y de nuestros conocimientos previos. Lo que conocemos es que jugar es una actitud libre, gratuita y placentera. En la infancia nos proporciona placer y satisfacción, y supone la posibilidad de expresar sentimientos, liberando tensiones psíquicas y favoreciendo un sano equilibrio emocional de la personalidad. Al jugar, los/as niños/as desplazan al exterior sus miedos, angustias y preocupaciones íntimas, dominándolas mediante la acción. El juego es también un medio de socialización, expresión y comunicación, una manera de conocerse a sí mismo y a los demás, y de establecer relaciones afectivas. Jugando se interiorizan las normas y las pautas de comportamiento social y se desarrollan las funciones psíquicas necesarias para un desarrollo de la capacidad de aprendizaje: percepción, lenguaje, imaginación, memoria..., desarrollándose también las funciones físicas: correr, saltar, equilibrio, coordinación, destrezas...

Jugar es una conducta que está incorporada en nuestra naturaleza, hay una baja percepción de riesgo en el momento que se emite, por eso, cuando se juega en línea, el juego puede comenzar de una manera inocua, agradable y divertida y sin darnos cuenta se puede transformar en una conducta peligrosa e incluso llegar a provocar en el individuo conflictos familiares, laborales y sociales derivados de su uso inadecuado como única forma de ocio.

En menores, esta conducta abusiva puede generar una dificultad a la hora de establecer relaciones interpersonales e interferir en la adquisición de las habilidades sociales básicas, llegando a presentar problemas de interacción cuando se integran a un grupo o cuando realizan diversas actividades grupales.

En adultos puede derivar en ludopatía o juego patológico, trastorno adictivo, en el que la persona se ve obligada, por una urgencia incontrolable, a practicar juegos de azar de forma compulsiva y a menudo progresiva.

2ª DINÁMICA: “PICAR DE LA CUERDA” (20 MINUTOS)



Objetivos:

- Tomar consciencia del proceso de adicción en el juego y apuestas online.
- Observar que emociones se activan a nivel interno con el juego.
- Analizar el comportamiento que se emite en respuesta a las propuestas que lanza un juego en línea y las apuestas online.
- Sensibilizar de los mecanismos que entran en acción durante el juego.

Metodología:

Es una metodología individual y activa, cada participante experimenta en su fuero interno emociones, creencias, pensamientos... que se reflejan en el exterior, mediante diferentes comportamientos emitidos en el juego.

A través de esta dinámica cada persona puede observar como el juego activa el mecanismo cerebral de recompensa. Lo que ocurre en el cerebro al jugar a través de las TIC (video juegos PC, consolas, etc...), sea un menor o un adulto, es que se activa el circuito de refuerzo o recompensa (en el mesencéfalo y conectado al sistema límbico y al córtex), como siempre que se vive una experiencia positiva (se activa igualmente ante una comida o una compra que nos gusta, el sexo...) Ese circuito cerebral, que usa el neurotransmisor de dopamina para conectar las neuronas, asocia la experiencia a un sentimiento hedonista, e identifica características para repetirla todo lo posible. Si el grupo con el que se va a realizar la dinámica es muy numeroso, se puede dividir en dos, y coger a la mitad para que realice la actividad y que el resto de miembros observen lo que sucede para luego reflexionar sobre ello.

Materiales:

- Una cuerda.
- Papel y bolígrafo.

Ejecución

Antes de iniciar, tendremos preparadas a dos personas, que más adelante nos ayudarán en el desarrollo de esta actividad.

Seguidamente a la exposición de las imágenes de la primera dinámica, se invita a todo el grupo a salir de la sala y solicitamos persona a persona que entren de manera individual. Al entrar, mediante un roll playing, el/la profesional se presenta:

“Hola soy internet y le voy a regalar 20 euros, 20€ son para ti si juegas, ¿quieres jugar?”. La mayoría de personas que participan en la sesión responden afirmativamente. Continuamos diciendo: “le voy a lanzar el extremo de esta cuerda, el otro extremo lo sujeto yo, tendrá que tirar muy fuerte de ella y llevarme hacia usted si quiere esos 20 euros”. Entonces se inicia el juego y se permite que, la persona que está participando en ese momento, gane.

Tercera sesión RIESGOS DE LOS JUEGOS Y APUESTAS ONLINE

“Bueno, ha ganado, pero yo no me doy por vencida/o, así que doblo ahora a 40 euros si repetimos el mismo juego y consigue llevarme hacia usted...”; se espera hasta que la persona afirme que quiere continuar y seguidamente continuamos diciendo *“... pero esta vez necesito una/un voluntaria/o, para que me ayude, para conseguir ganarme puede hacer todo lo que quiera con la cuerda, puede liársela en la mano o ponérsela alrededor de la cintura porque esta vez somos dos personas en el extremo contrario a las que tendrá que arrastrar”*, es aquí, donde se solicita la ayuda de una de las personas que ya teníamos preparadas al comienzo de la actividad, y colabora, con el/la profesional, a tirar por el mismo extremo de la cuerda.

De tal forma que, ahora el/la participante tiene que conseguir ganar a las otras dos personas y, nuevamente, se le permite ganar.

En la tercera y última parte del ejercicio, se le vuelve a invitar a jugar y esta vez se triplica la ganancia: *“Otra vez ha vuelto a ganar, yo le propongo triplicar, ¿qué le parece?”*. Y se le deja espacio a la persona participante para que conteste:

- En caso afirmativo (que conteste sí), se le indica que vuelva a tirar de la cuerda, pero esta vez tendrá que tirar de tres personas, solicitando el/la profesional, la colaboración de la otra persona que tenía ya preparada.
- En caso negativo, se le dice al grupo que persuada y que incite, al participante, a jugar ejerciendo presión grupal.

Se continúa explicando que, para intentar vencer, puede hacer todo lo posible con la cuerda, desde enrollarla con la mano, con la cintura... Nuevamente, comienza el juego y, en esta ocasión, la persona ya no consigue ganar. Entonces, se le solicita que se quede quieta, que no suelte la cuerda y que la mantenga tal cual, en su mano, que cierre los ojos y tome contacto con su respiración, tras un minuto, se le demanda que los vuelva a abrir y que observe en silencio cómo tiene la cuerda.

Mientras realiza esa observación, le indicamos que escuche, sin realizar comentarios, las siguientes preguntas reflexivas:

- ¿Cómo está la cuerda?, ¿en qué posición?
- ¿Cuál ha sido tu proceso hasta tener la cuerda así?
- ¿Cómo te has sentido a nivel interno?
- ¿Qué te ha movido para seguir?
- ¿Cuál era tu necesidad?
- ¿Para qué has continuado?
- ¿Cómo te sientes cuando pierdes?
- ¿Cómo te sientes cuando ganas?
- ¿Cuál es tu motivación para jugar?
- ¿Qué te ha motivado a seguir?

- En caso de la respuesta negativa, de aquella persona que no quiere jugar, pero cambia su decisión ante la presión grupal se le puede preguntar: ¿Para qué has cambiado de opinión, si en un principio no querías jugar? (de esta forma puede ahondar en el mecanismo que le lleva a jugar y la influencia que recibe, etc.).

Al finalizar estas cuestiones, la/el participante volverá a su sitio para escribir sobre su experiencia vivida en el momento presente y permanecerá en la sala mientras continúa la dinámica con otra nueva persona.

Podrá escribir todo aquello que le haya sugerido o movido a nivel interno mientras él/ ella ha participado y, además, escribir todo aquello que observe del comportamiento de otros/as mientras los/as observa en la realización de esta actividad.

Tras la finalización de todos/as participantes, invitaremos a que compartan a nivel verbal, en el grupo, lo experimentado.

En el caso de la realización con menores, este punto de la dinámica se puede llevar a cabo de otra manera diferente: el/la menor puede comunicar a nivel verbal las cuestiones que se le pregunta, y que después observe lo que va sucediendo con el resto de personas sin necesidad de escribir; le indicamos que es importante prestar atención para poder expresar, en el gran grupo, lo que ha apreciado del comportamiento de los/as demás y que explique qué se le ha activado internamente.

Conclusiones

Una vez que cada persona del grupo haya expuesto a nivel individual su experiencia durante la participación.

Nosotros exponemos la metáfora de la cuerda: cada persona que realiza la actividad tiene una percepción de seguridad y confianza por estar en un espacio conocido y por jugar, algo que es natural desde la infancia. Cuando navegas en internet, a veces aparecen pestañas muy llamativas de apuestas online (en nuestra dinámica era representada por el/la profesional) y para captar, aún más la atención, el juego comienza regalando dinero, pero, ¿creéis que la banca pierde?, cada persona que se añadió a ayudar al profesional representa a las casas de apuestas, a los programas de probabilidades de los juegos, etc., todo aquello que no se ve y que, no obstante, está en el trasfondo de la red.

Además, se puede exponer algún contenido sobre la conducta de jugar y los riesgos de este tipo de juegos.

En un principio, ha habido una atribución errónea de éxito, puesto que ganar se atribuye a las habilidades del jugador y no al azar. Esto genera un autoengaño en el jugador, es decir, una creencia de que puede ganar siempre. Debido a nuestro sistema de creencias inconscientes de control, de competitividad, se genera una toma de decisiones basadas en la incertidumbre puesto que no toma en cuenta otros factores que envuelven al juego de azar, que no tienen que ver con las cualidades del individuo. En la actualidad y tras muchas investigaciones la ludopatía se incluye en los Trastornos relacionados con sustancias y trastornos adictivos por ponerse en juego

sistemas neuronales de recompensa similares al consumo de sustancias.

En la adolescencia, **un riesgo es la elevada necesidad que sienten de pertenencia al grupo de iguales**. La presión grupal, hace referencia a la fuerza, positiva o negativa, que un determinado grupo ejerce hacia una persona, en este caso, lleva a que el menor adopte actitudes y/o comportamientos con los que a lo mejor no está completamente de acuerdo.

La presión del grupo en los adolescentes es un hecho de importante influencia en sus conductas y decisiones, ya que están en una etapa en la que la identificación con su grupo social es un factor que determinará en gran medida su propio desarrollo y maduración.

Sin embargo, estas influencias pueden ser tanto negativas como positivas, dependiendo del grupo escogido por el menor para servirle como modelo y/o las conductas e ideologías que tenga dicho grupo.

3ª DINÁMICA: “TOCADO Y HUNDIDO” (15 MINUTOS)

Objetivos:

- Hacer conscientes a los menores de los riesgos que suponen los juegos y las apuestas online.
- Tomar consciencia de los riesgos que suponen los videojuegos en línea.
- Aprender posibles indicadores de riesgos de conducta adictiva respecto a los videojuegos.
- Conocer la normativa y las pautas sobre la adecuación del juego a la edad de los menores y los contenidos de dicho juego de cara a tomar decisiones responsables sobre el uso de este recurso.

Metodología:

Es una metodología grupal, en la que se invita a las/os asistentes a jugar a un juego de supervivencia, en ese momento se van a activar internamente mecanismos y habilidades para sobrevivir, que se reflejarán a nivel externo mientras se desarrolle el juego. Cada cual, podrá reflexionar sobre los pensamientos, creencias, emociones y comportamientos que utiliza para desenvolverse en la vida.

Al incitar a las personas a que jueguen y al mismo tiempo se observen, van a vivenciar conductas similares a las que se produce en un juego en línea o videojuego online, de esta forma, pueden reconocer los indicadores de riesgo y desarrollar más la empatía al ponerse en el lugar del rol jugador/a.

Al tener un mayor conocimiento sobre la activación interna que producen algunos videojuegos online, tomamos consciencia de la importancia en el seguimiento de los consejos sobre las edades de uso. Debido a que ciertos contenidos y exposiciones a edades tempranas pueden perjudicar el desarrollo del/la menor.

Es, en el Manual psiquiátrico de criterios diagnósticos de trastornos mentales (DSM V), donde

aparece recogida la patología del desorden de juego o juego patológico (Gambling Disorder) incluido en los Trastornos relacionados con sustancias y trastornos adictivos, puesto que las conductas de juego activan sistemas de recompensa similares a los que activan las drogas y producen algunos síntomas conductuales comparables a los producidos por sustancias. Y en esta sección además se incluyen el trastorno por juego en internet; esta adicción a los videojuegos en línea, tiene como característica esencial en línea es la participación recurrente y persistente durante muchas horas en videojuegos normalmente grupales, que conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativo. Un aspecto característico es que la participación en estos videojuegos implica interacciones sociales y, frecuentemente, el juego en equipo.

Si el grupo es muy numeroso, al igual que en la anterior dinámica se ha dividido, en ésta se puede coger la mitad que no había participado antes y que actúe ahora y el resto que observe lo que sucede para luego reflexionar sobre ello.

Materiales:

Una tela o una cuerda.

Ejecución:

Consiste en acotar un espacio circular en el suelo, con una cuerda, en el que tendrán que meterse todos/as los/as participantes del grupo y se les cuenta la siguiente historia:

“Estamos en el *Titanic*, se está hundiendo. Por lo que el espacio para salvarse será cada vez menor, y no podréis estar todos/as. Al final solo podrá quedar uno/a. ¿Qué harías para sobrevivir?”

Este ejercicio, pone el foco en los factores de riesgo individuales de vulnerabilidad interna y la deseabilidad social. Es importante, el autoconocimiento personal para que cada persona tome consciencia del mecanismo que le lleva a jugar y que lo mantiene en el juego, llegando a aislarlo de sus actividades de la vida diaria y de sus relaciones afectivas más cercanas entre otras cosas. Se explica que, con la cuerda, se va a ir cerrando el círculo y, cada vez, que la cuerda toque un pie se dará la persona por hundida. Conforme cada participante salga del círculo (representa el barco), éste se irá haciendo más pequeño. La dinámica termina cuando solamente quede una persona dentro del barco.

A continuación, nos dirigimos a la única persona que ha quedado en el barco y le hacemos que reflexione y que comparta lo que siente sobre las siguientes cuestiones:

Mira a tu alrededor, ¿cómo estás?

¿Cómo te sientes?

¿Qué tipo de comportamientos o creencias se le movían a nivel interno durante el juego?

¿Qué pasa si abandonas el juego?

Después nos dirigimos al resto de participantes y preguntamos:

¿Cómo os sentís cada uno/a?

¿Qué tipo de comportamientos o creencias se le movían a nivel interno durante el juego?

Para finalizar con la toma de consciencia se lanza al grupo la siguiente pregunta:

¿Quiénes se salvan, los que se quedan en el barco o los que se tiran o caen?

¿Quién gana el juego?

En realidad, los verdaderos ganadores son los que se han ido saliendo del juego, y son capaces de seguir disfrutando de otras áreas de su vida de una manera coherente. Al fin y al cabo, el Titánic se hunde y por eso quien se queda pierde.

A modo orientativo, estas pueden ser algunas señales de alarma para la detección de conductas problemáticas respecto al uso de los juegos online:

- Problemas de atención y concentración.
- Abandono de las responsabilidades.
- Inquietud, angustia, depresión o irritabilidad.
- Euforia y sobreactivación.
- Falta de control en el tiempo.
- Progresivo aislamiento.
- Síntomas físicos (sequedad en ojos, dolor de cabeza, dolor de espalda, pérdida o aumento de peso, descuido en aseo personal, pérdida de apetito etc.).
- Pensamientos constantes y recurrentes sobre el videojuego, fantaseando con partidas o recordando las ya jugadas.
- Falta de comunicación, consecuencia del aislamiento físico y de la tendencia a fantasear.
- Tendencia a jugar diariamente a videojuegos durante muchas horas, abandonando otras formas de ocio.
- Impaciencia por volver a jugar, tendencia a acortar conversaciones para volver a la pantalla.
- En niños o niñas, berrinches y pataletas si la partida termina al margen de su voluntad.
- En adultos, estallidos de ira si la partida termina al margen de su voluntad.
- Desatención de las relaciones sociales, de las responsabilidades y del cuidado personal.
- Problemas de sueño.

“Los juegos en línea son un mundo persistente... juego permanente. Se trata de entornos virtuales que, en ausencia del jugador, siguen evolucionando. Esto, añadido a su atractivo y a las técnicas de fidelización elaboradas por sus diseñadores, puede provocar cierta necesidad de jugar que degenera en un cuadro de uso abusivo, más probable aún si podemos intervenir desde el teléfono móvil. ¿Prestamos atención al número y a la duración de las sesiones de juego?”¹

A modo de cierre de esta sesión, terminamos proyectando un video titulado “Glued”. Duración: 4’37’’. Se puede encontrar en el siguiente enlace de YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=rW2g5cwrxrQ>. [fecha de última consulta: 14/01/2022].

¹ “Videojuegos online, oportunidades y riesgos para los menores”, Jorge Flores Fernández, Director de PantallasAmigas, Diciembre 2009

Tras el cual, se puede reflexionar y expresar lo que cada persona observa en su contenido. Como anécdota, puedo señalar algo que me parece interesante y que, además, se ha repetido en varias ocasiones en esta Dinámica, y es que algunos/as adolescentes o niños/as me comentan que son sus padres/madres quienes no quieren jugar con ellas/os y se sienten solos/as, y por ello, quizás, ellos/ellas sienten que esto sea uno de los motivos que le lleven a jugar de forma online más a menudo.

*Debemos señalar que si trabajamos en un organismo específico de acogida de menores (ejemplo, Centro de Acogida Inmediata de Menores, etc.), cuya población migrante ha sido rescatada, o han llegado por mar, podemos cambiar el argumento de esta dinámica, y en vez de utilizar la historia del Titánic, podemos narrar que se viaja en un tren que descarrila y solo puede quedar una persona.

4ª DINÁMICA: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN



En esta dinámica se evalúa la utilidad de estas tres sesiones para la toma de consciencia y se invita a que aporten temas que puedan interesar a esta concienciación.

El cuestionario se encuentra al final de esta sesión en el material de uso.

Documentos a entregar a: (Material al final de la sesión)

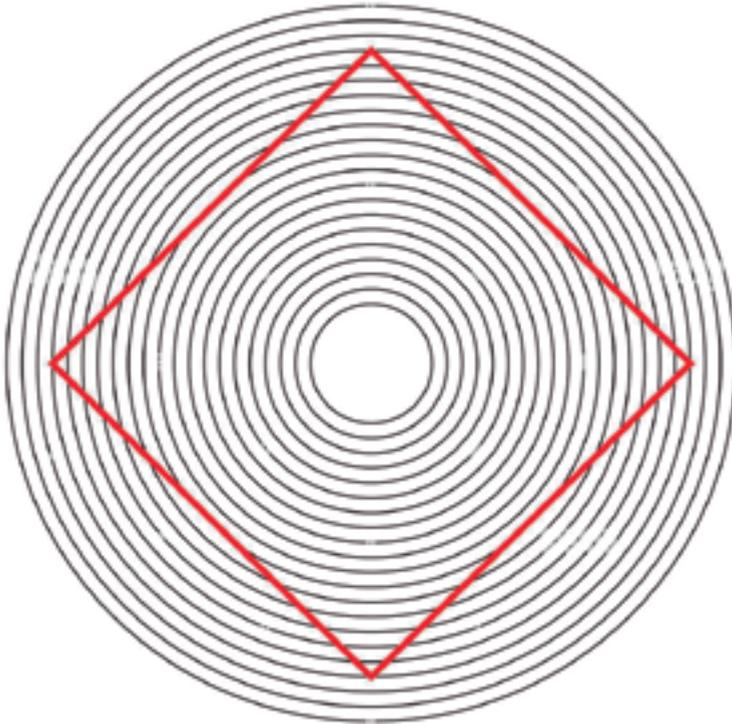
Padres, madres y/o tutores de menores (se pueden entregar todos o solo algunos según el criterio del profesional y en función de las necesidades y del perfil de los/as participantes de la sesión):

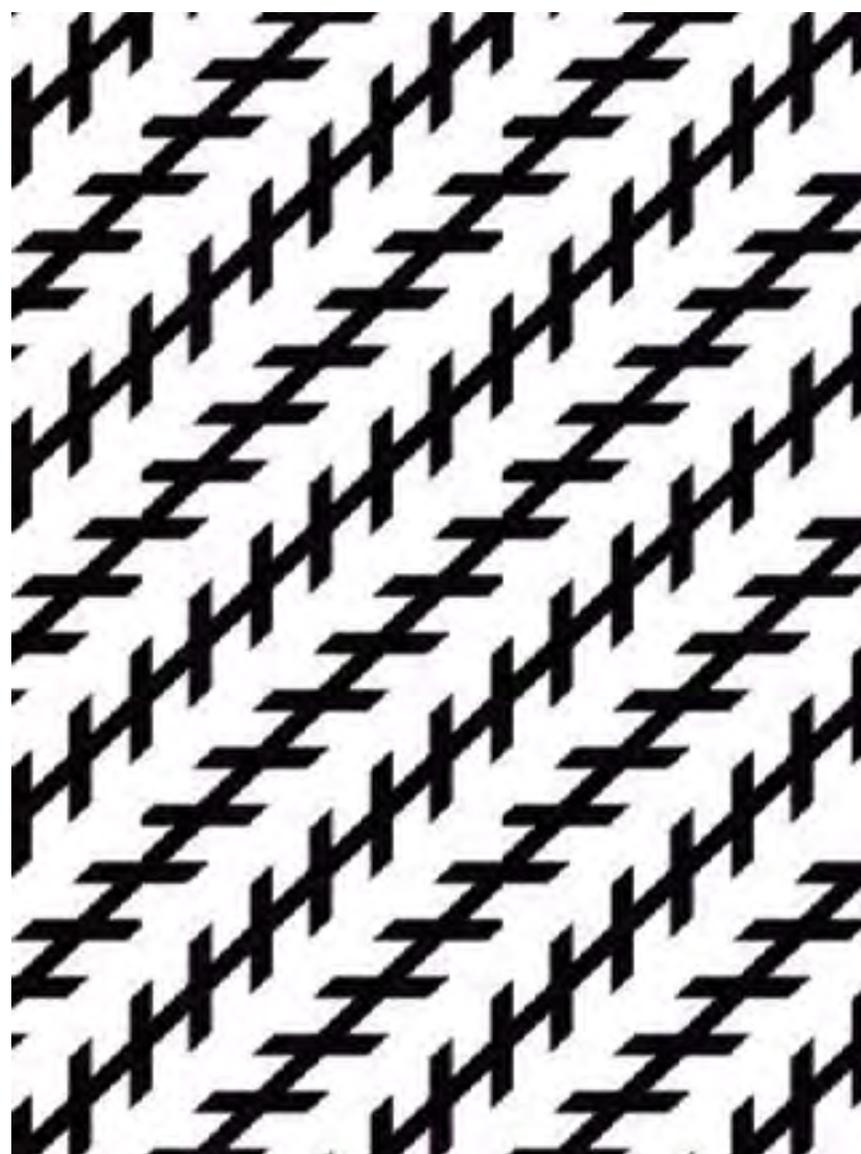
DOCUMENTO 1: QUÉ ES EL PAN EUROPEAN GAME INFORMATION (PEGI) Y CÓMO SE CLASIFICAN LOS VIDEOJUEGOS.

DOCUMENTO 2: ALGUNAS HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL PARA PROTEGER DE CONTENIDOS INADECUADOS EN INTERNET

2. MATERIAL DE USO EN LA SESIÓN

1ª DINÁMICA: LÁMINAS CON IMÁGENES













CUESTIONARIO

Localidad:

Provincia:

Edad:

Mujer

Hombre

A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE PREGUNTAS EN RELACIÓN A DIFERENTES ASPECTOS DEL CURSO. SEÑALE CON UNA CRUZ LA RESPUESTA ELEGIDA.

1. En conjunto, ¿Cómo valora lo desarrollado a lo largo de las tres sesiones realizadas sobre TIC?

Muy poco

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Mucho

2. Valore el interés que han tenido los temas tratados:

Muy poco

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Mucho

3. ¿Le han gustado las exposiciones realizadas por el/a formador/a?

Muy poco

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Mucho

4. ¿Aconsejaría esta actividad?

Sí No

5. Considera que los contenidos de esta actividad le serán útiles para su vida?

Muy poco

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Mucho

6. Grado de satisfacción por sesión.

Sesión 1ª

Muy poco

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Mucho

Sesión 2ª

Muy poco

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Mucho

Sesión 3ª

Muy poco

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Mucho

Total de las tres sesiones

Muy poco

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Mucho

7. ¿Qué cambiarías o añadirías a las sesiones?

3. MATERIAL A ENTREGAR A PADRES, MADRES Y/O TUTORES DE MENORES

● ● ● ● ● DOCUMENTO 1:

QUÉ ES PEGI Y CÓMO SE CLASIFICAN LOS VIDEOJUEGOS ²

Las siglas PEGI (Pan European Game Information) hacen referencia al sistema de clasificación por edades para software y videojuegos aplicado en Europa. Con el auge de la informática y las videoconsolas, este sistema se estableció para informar y aconsejar a los padres sobre el contenido del material interactivo que adquirirían para sus hijos. Los principales fabricantes de consolas y periféricos como Nintendo, Sony o Microsoft respaldan el sistema PEGI.



Clasificación de las marcas y etiquetas:

A la hora de adquirir un videojuego, se pueden encontrar dos tipos de marcas:

- o **Los descriptores**, situados en el reverso de las cajas o estuches, y
- o **Las etiquetas**, que aparecen tanto en el anverso como en el reverso.

Descriptores PEGI

Indican a grandes rasgos el tipo de contenidos que ofrece el videojuego, y se utilizan como base para establecer las etiquetas de edad. Se pueden distinguir hasta 8 descriptores en el reverso de los estuches:



- 1. Violencia:** se representa con un puño cerrado, y hace referencia a escenas de sangre, el uso de armas y la aparición de lesiones.
- 2. Lenguaje soez:** el bocadillo indica que el juego contiene insultos, palabrotas, e insinuaciones poco aptas para los niños.
- 3. Discriminación:** el contenido del juego presenta situaciones discriminatorias, ya sean por raza, género, religión, etc.
- 4. Drogas:** la jeringuilla representa el uso de drogas o de sustancias que puedan ser consideradas ilegales en la vida real.
- 5. Miedo:** se simboliza con una araña, y hace alusión a un contenido que puede ser perturbador para los jóvenes, causando terror o miedo en las personas vulnerables.

² [Información extraída de la web AEVI Asociación Española de Videojuegos. En este enlace \[fecha de última consulta 14/01/2022\]](#)

6.Juego: los dados hacen referencia a la aparición de juegos de azar o apuestas dentro del contenido.

7.En línea: el videojuego cuenta con un modo online para jugar por internet.

8.Sexo: el juego puede contener desnudos y múltiples referencias sexuales, tanto en el comportamiento de los personajes como en su vestimenta.

Etiquetas PEGI

Son las que definen las distintas categorías por edad, y han ido cambiando con el paso del tiempo. Actualmente se distinguen 6 etiquetas en el sistema PEGI, cinco que aparecen tanto en el anverso como en el reverso del estuche, y una última utilizada en las páginas web y juegos en línea.



1.PEGI 3: es la etiqueta que se utiliza en los juegos adecuados para todas las edades. Estos no deben contener palabras malsonantes, contenido que pueda asustar a los pequeños ni personajes que puedan ser identificables en la vida real.

2.PEGI 7: indica que el juego sigue siendo apto para todos los públicos, pero puede contener imágenes o sonidos que asusten a parte de los espectadores.

3.PEGI 12: los juegos con esta etiqueta presentan un lenguaje más adulto y escenas de violencia gráfica en contextos de fantasía. Se contempla la desnudez parcial y la violencia menos explícita contra personas y/o animales.

4.PEGI 16: se utiliza en los juegos que representan situaciones violentas y delictivas propias de la vida real. Incluyen lenguaje soez, representaciones sexuales y el uso de drogas en muchos casos.

5.PEGI 18: es la etiqueta que representa un contenido totalmente adulto. Los juegos incluyen escenas brutales de violencia y representaciones que pueden ser consideradas obscenas o repugnantes para parte de los espectadores.

6.PEGI OK: se trata de una etiqueta diseñada específicamente para portales web o juegos en línea. Indica que estos sitios son aptos para todas las edades y que no contienen ninguno de los descriptores citados en el punto anterior.

Los colores también indican la franja de edad recomendada, siendo el verde utilizado en las categorías 3 y 7 (para todas las edades), el naranja para la 12 y la 16 (jóvenes y adolescentes) y el rojo para la 18 (adultos).

¿Has tenido en cuenta estas etiquetas a la hora de comprar un videojuego?

DOCUMENTO 2: HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL PARA PROTEGERLES DE CONTENIDOS INADECUADOS EN INTERNET

POR ANDALUCÍA ES DIGITAL (2018)

El acceso de los menores a Internet es masivo y se produce a edades cada vez más tempranas, principalmente a través de dispositivos móviles como smartphones y tablets. En este contexto, son imprescindibles tanto una buena educación digital, como el uso de filtros y herramientas de control parental que les protejan de sitios inseguros y contenidos inadecuados. ¿Conoces estos recursos?



Índice de contenidos

- 1 La importancia de las herramientas de control parental
- 2 Herramientas de control parental para menores en Internet
- 3 Recursos complementarios a las herramientas de control parental

1. La importancia de las herramientas de control parental

El acceso de los menores a Internet es mayoritario y la principal vía de entrada son los dispositivos móviles. Según los datos del Instituto Nacional de Estadística, el 95% de los menores entre 10 y 15 años disponen de teléfono móvil con el que, por supuesto, se conectan a Internet, servicios de mensajería, redes sociales...

Sin embargo, la primera toma de contacto con dispositivos tecnológicos se sitúa en los 7 años lo que hace imprescindible el uso de herramientas de control parental para mantener a salvo la privacidad de sus datos, así como evitar los riesgos por el acceso a contenidos inapropiados en Internet.

Si tienes hijos es imprescindible que tomes precauciones e instales herramientas de control parental en tus dispositivos. Estas son algunas de sus ventajas:

- 1.Limitan el acceso a contenidos inapropiados para la edad de los niños.
- 2.Permiten la opción de limitar el tiempo de uso de los dispositivos por parte de los menores.
- 3.Permiten realizar un seguimiento de la actividad del menor en Internet.
- 4.Les enseñan que existen determinados contenidos y sitios web que, por su seguridad, deben evitar.
- 5.Permiten detectar comportamientos inapropiados y, de esta manera, prevenir riesgos como el grooming o el ciberbullying.
- 6.Ofrecen a los menores un entorno seguro con el que poder familiarizarse con las

nuevas tecnologías, así como un espacio de tranquilidad para los padres y madres.

7. La mayor parte de las herramientas de control parental son gratuitas o disponen de una versión free que puedes instalar y probar en tus dispositivos.

2. Herramientas de control parental para menores en Internet

Que el acceso de los menores de edad a Internet y a los dispositivos móviles sea masivo no significa que sean conscientes de los riesgos de las nuevas tecnologías, tanto en lo referente a un uso excesivo, como desde el punto de vista de la exposición a contenidos inapropiados en la Red. Si tienes hijos, te interesa consultar este listado de aplicaciones y herramientas de control parental:

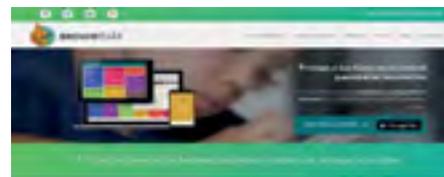
1- Qustodio

Qustodio es una de las herramientas de control parental más recomendada. Está disponible tanto para dispositivos móviles, como para ordenadores de sobremesa (Windows y macOS). Dispone de una versión gratuita y otra de pago y puede ser utilizada tanto en el ámbito familiar, como en los ordenadores del colegio (dispone de una versión para escuelas). Incorpora opciones como control de tiempo de conexión, filtros de contenido inapropiado o restricción de palabras y acceso a determinadas páginas web.



2- Secure Kids

Secure Kids es otra de las herramientas de control parental que te ofrece varias funcionalidades muy interesantes en su versión gratuita (tiene otra de pago). Estamos hablando de una aplicación que puedes instalar en smartphones o en tablets y con la que podrás tener geolocalizado a tu hijo, limitar el acceso a determinadas páginas web, filtrar contenidos y palabras, bloquear el uso del dispositivo móvil para llamadas...



3- Parental Click

Parental Click es una aplicación de control parental de pago, aunque sus ingresos van destinados a la Fundación ANAR, centrada en la ayuda de niños y adolescentes en riesgo y muy centrada en el terreno de las nuevas tecnologías. Su coste es de 14 euros al año y está disponible para su descarga en dispositivos móviles. Al igual que otras herramientas de control parental, esta aplicación te permite bloquear el acceso a contenidos, limitar el

tiempo de uso del móvil o la tablet, así como instalar un botón de ayuda que permite al menor pedir ayuda en caso de que sufra algún tipo de acoso o situación de riesgo.



4- Windows Live Family Safety

Si eres usuario de un dispositivo Windows, no hace falta que busques herramientas de control parental externas porque ya dispones de una que viene por defecto en los ordenadores con el sistema operativo de Microsoft. Se trata de Windows Live Family Safety que te permite limitar el uso del PC, filtrar el acceso a determinadas páginas web y contenidos... Solo tienes que acceder con tu cuenta de usuario y activar las opciones de control parental que más te interesen o se adapten a la edad de tu hijo.



5- Control parental en IOS

Si eres usuario de dispositivos con sistema operativo iOS (Apple) también dispones de herramientas de control parental que vienen integradas en tu dispositivos móviles de la marca Apple como iPhone o iPad. Para activar el control parental e impedir que tu hijo haga un uso incorrecto del dispositivo o, simplemente, limitar su uso por un tiempo determinado, accede a Ajustes, General y selecciona Restricciones.



6- Eset Parental Control

Seguimos con este listado de herramientas de control parental con Eset Parental Control, otra de las opciones gratuitas que está disponible para dispositivos Android y que te permite monitorizar la actividad de tu hijo en Internet, así como limitar el acceso a determinados contenidos o el tiempo de uso del móvil o la tableta. Dispone de una versión de pago que amplía sus opciones y te permite la opción de descargar informes o tener un mayor seguimiento del uso que tu hijo hace de las nuevas tecnologías.



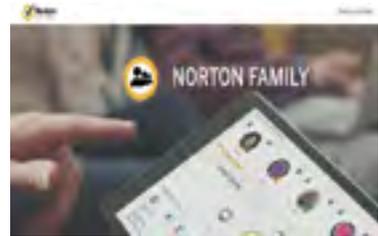
7- K9 Web Protection

Uno de los softwares más empleados para la protección y la limitación en el tiempo de uso de los menores en Internet. K9 Web Protection es gratuito y te ofrece medidas básicas de ciberseguridad y filtrado de palabras y sitios web tanto para dispositivos móviles, como para ordenadores de sobremesa.



8- Norton Family

Norton es una de las marcas de ciberseguridad más conocidas en el mundo y también dispone de herramientas de control parental que están disponibles tanto para dispositivos móviles, como para los tradicionales PC. Norton Family ha sido reconocida como una de las mejores opciones para evitar el acceso de los menores a contenido inapropiado en Internet y, aparte de incorporar numerosas opciones de filtros, destaca por la opción de limitar vídeos en plataformas como Youtube.



9- Kids Place

Una de las herramientas de control parental más sencillas de instalar y especialmente recomendada para niños que comienzan a familiarizarse con el uso de los terminales móviles de sus padres. Está disponible para dispositivos Android (debes acudir a la Google play) y ya cuenta con más de un millón de descargas. [Enlace web.](#)

10- Family Link de Google

Cerramos esta lista de herramientas de control parental con Family Link de Google que está especialmente diseñada para dispositivos móviles (los preferidos por los menores) y que te permite limitar el tiempo de uso por parte de los menores, así como crear cuentas con distintos niveles de seguridad y acceso. Todo de forma gratuita para ordenadores de sobremesa.



3. Recursos complementarios a las herramientas de control parental

Las herramientas de control parental son importantes, pero mucho más lo es una buena educación digital que permita a tus hijos acceder sin riesgos a Internet o las redes sociales. En nuestro blog puedes encontrar un gran número de recursos complementarios a estos filtros de control parental con los que, además, comenzarás a concienciarle sobre la importancia de mantenerse seguro en la Red. Mira esta selección de entradas:

- Herramientas y juegos para enseñarles conceptos de ciberseguridad.
- Claves para evitar riesgos con los videojuegos online.
- Navegadores y buscadores seguros especialmente diseñados para niños.
- Redes Sociales para niños que les permiten conocer su uso sin riesgos para su privacidad.
- Guía de recursos para menores en Internet.

Recuerda que gran parte del éxito de estas y otras herramientas de control parental y seguridad dependen de que los padres estén informados y conozcan los riesgos a los que se exponen sus hijos en Internet. Aprende e infórmate con las guías Educar para Proteger de la Junta de Andalucía que puedes consultar o descargar de forma gratuita en este enlace.

Control Parental Dice:

28 septiembre, 2018 en 12:57

Cada día es más importante estar actualizados en estos temas, las amenazas son cada vez mayores y las redes están muy muy integradas en la vida de los niños. comunicaciones

Glosario y términos afines

En este glosario se recogen conceptos que aparecen reflejados en el manual y conceptos que pueden ir surgiendo durante la realización de las diferentes sesiones hasta la fecha de la publicación. Es posible que aparezcan nuevas terminologías y no estén recogidas, debido a la rapidez con la que avanza el mundo digital y virtual.



CONCEPTOS GENERALES

DEPENDENCIA A INTERNET O A LAS REDES SOCIALES.

(Greenfield, 2009; Griffiths, 2000):

- Uso excesivo asociado a pérdida de control.
- Aparecen síntomas de abstinencia: Ansiedad, depresión, irritabilidad ante la imposibilidad temporal de acceder a la red.
- Se establece la tolerancia (necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión a internet para sentirse satisfecho).
- Se producen repercusiones negativas en la vida cotidiana.

Lo que caracteriza a la adicción a las redes sociales y a las TIC no es el tipo de conducta implicada, sino la **FORMA DE RELACIÓN QUE EL SUJETO ESTABLECE CON ELLA** (Alonso Fernández, 1996, Echeburúa, 2009) medio-herramienta o fin.

INFOXICACIÓN: SATURACIÓN DE INFORMACIÓN. En internet hay tal cantidad de información que es imposible procesarla, asimilarla y cuestionarla de manera objetiva y crítica. No toda la información disponible es veraz o actual. Por eso, una educación en el filtrado e interpretación crítica de esa información nos ayudará en adquirir una actitud responsable en el uso de la Red.

TECNOESTRÉS, es un problema de adaptación debido a la falta de habilidad de un individuo para manejar las TIC de una manera saludable. Existen diferentes formas de tecnoestrés, entre las que destacan la **tecnofobia** o **tecnoansiedad**, esto es, la aparición de ansiedad y malestar en un/a trabajador/ra cuando tiene que utilizar alguna TIC para el desarrollo de su trabajo; la **tecnofatiga**, cansancio y fatiga psicológica o cognitiva por la exposición continuada a la tecnología informática y la tecnoadicción, necesidad incontrolable de utilizar las TIC que lleva a comportamientos obsesivo-compulsivos.

TECNOADICCIONES: hace referencia al uso patológico o la dependencia de las tecnologías de la información y comunicación. Es una adicción comportamental que genera fenómenos de tolerancia y abstinencia similares a los producidos por el abuso de sustancias, por lo que podrían compartir centros de recompensa.

TIC: Tecnología de la Información y de la Comunicación.

CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA CIBERVIOLENCIA

CYBERBULLYING: acoso entre iguales en el entorno de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

CYBERACOSO: es la intimidación, acoso o maltrato por medios telemáticos. Si esto es posible en las aulas o la calle, también en los entornos digitales. Estos canales hacen que sea sencillo los insultos, lenguaje o contenidos violentos, amenazas... Si en algún momento es tu hij@ quién amenaza ten en cuenta que en Internet todo queda registrado.

GROOMING: acercamiento por parte de un adulto a un menor con fines sexuales. En general, el proceso comienza mediante una serie de acciones encaminadas a establecer una relación con el menor, ganarse progresivamente su confianza y entablar una amistad que degenera hasta llegar a un estado en el que el adulto tiene control emocional sobre su víctima. A partir de este punto la relación puede derivar en contacto físico y abuso sexual o en relaciones virtuales que incluyen la obtención de contenido audiovisual (fotografías y/o vídeos) de carácter sexual.

REVENGE PORN: pornovenganza o porno vengativo. La publicación de imágenes pornográficas que tiene como objetivo último causar un mal a otra persona que no ha consentido el uso en público de sus imágenes íntimas, es el fenómeno que más está creciendo y que crea una mayor victimización siendo las mujeres las afectadas en casi todos los casos.

SEXTING: Consiste en la difusión o publicación de contenidos (principalmente fotografías o vídeos) de tipo sexual, producidos por el propio remitente, utilizando para ello el teléfono móvil u otro dispositivo tecnológico. Los riesgos para el adolescente cuya imagen es difundida son diversos y suelen aparecer interrelacionados: aparte de la evidente amenaza a su privacidad, el menor puede sufrir riesgos psicológicos y ciberbullying, e incluso grooming (si se ve implicado un adulto) o sextorsión (si existe chantaje) (resumen sacado de la web de INTECO)

SEXTORSION: ciberextorsión en la que se coacciona a la víctima bajo la amenaza de hacer circular en la red contenido íntimo de carácter sexual generalmente a cambio de dinero y/o favores sexuales.

STALKING: acecho o acoso. Cuando una persona persigue a otra de forma obsesiva. Mensajes o llamadas de teléfono reiteradas, persecución, espionaje...

OTROS CONCEPTOS

DEEP WEB o internet profunda: conocida también como el Internet Invisible, engloba toda la información que se encuentra en la Web, pero que no se haya indexada por los motores de búsqueda tal y como los conocemos. Se trata, por tanto, de todo el contenido público online que no es rastreado ni encontrado por el usuario de a pie en la red.

FOMO: Miedo a perderse algo. Acrónimo de “fear of missing out”, describe el miedo a perderse algo y es un fenómeno social relacionado estrechamente con la digitalización de nuestro mundo actual. Cada vez son más las personas que conocen este sentimiento, que se puede convertir en una verdadera carga psicológica. Miedo a perderse un acontecimiento emocionante e interesante y el sentimiento de que los demás tienen una vida mejor y más plena. Con este término se asocia la necesidad de estar permanentemente en contacto con los demás de manera digital para saber lo que están haciendo.

INFLUENCER: un influencer es una persona que, de algún modo, ha logrado destacar en los canales digitales, especialmente en las redes sociales, como Facebook o Instagram, así como en plataformas de vídeo como YouTube.

Son personas que han conseguido crear un personaje de gran éxito en el mundo digital, el cual es seguido por miles de seguidores y suscriptores, que en algunos casos llegan a superar el millón.

NOMOFOBIA: miedo irracional a la pérdida del Smartphone. Nomofobia es un trastorno de ansiedad asociado al miedo de quedarse sin teléfono móvil, ya sea, cuando se le agota la batería, se queda sin cobertura, no se encuentra el dispositivo móvil o se es separado de él. La nomofobia es un neologismo (una nueva palabra o expresión en la lengua) que deriva del inglés *nomophobia* acrónimo de *no-mobile-phone-phobia* que significa “fobia de quedarse sin teléfono móvil”.

La nomofobia es un nuevo tipo de fobia causada por la actual dependencia excesiva al teléfono móvil o dispositivos afines convirtiéndose en “esclavos del Smartphone”.

PHISHING o suplantación de identidad: es un delito, una forma de ciberdelincuencia. Se trata de un envío masivo de correos electrónicos suplantando la identidad de organizaciones o instituciones pública. El objetivo de estos mails es engañar al destinatario para que revele cierta información confidencial (claves de usuario, nº de tarjetas de crédito, PIN...) o pueda ser extraída por los “ciberdelincuentes” a través de un malware (virus, troyano, keylogger), que puede instalarse en su ordenador, tras hacer clic en algún enlace.

PHUBBING: es una tecnoadicción cuyo nombre proviene de las palabras en inglés “**phone**” (teléfono) y “**snubbing**” (ignorar o menospreciar), y en líneas generales se aplica a las personas que priorizan la utilización de su teléfono móvil antes que los demás. De esta forma, se generan situaciones en las cuales la persona que sufre de phubbing hace un uso permanente de su dispositivo móvil al tiempo que ignora por completo a las personas que están con él o ella. Asimismo, **el sujeto se concentra sólo en su teléfono e ignora por completo su entorno**. Conocido también como “**ningufoneo**”, provoca que la persona que lo padece no pueda establecer relaciones con los individuos que lo rodean, y así, por ejemplo, cuando se encuentra en una reunión termina aislado del mundo y concentrado en lo que sucede en la pantalla de su dispositivo. De esta forma, **la persona que padece de la tecnoadicción llamada phubbing**, con el paso del tiempo verá que sus relaciones con amigos, familiares, con su pareja y demás, se verán seriamente perjudicadas.

El phubbing, lejos de mantenernos comunicados como creen los individuos que padecen de esta adicción, lo cierto es que crea una brecha muy fuerte en las relaciones de nuestra vida real, alejándonos gradualmente del mundo que nos rodea.

RETOS PELIGROSO o CONTENIDOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS: entendemos por páginas con contenidos potencialmente dañinos aquellos que podrían incentivar conductas problemáticas en quien los ve como aquellos que promueven el consumo de drogas, las autolesiones o lesiones a terceros, los desórdenes alimentarios, las pseudoterapias, la discriminación, la violencia y el odio hacia ciertos colectivos... Páginas que fomentan como autolesionarse (MoMo, Ballena Azul, Pro- si...) o fomenta la anorexia y la bulimia (como las paginas llamadas PRO-MIA, PRO-ANA).

YOTUBER: un *youtuber*, yutubero o yutúber es un productor y gestor de contenido audiovisual que usa **YouTube** como su plataforma de comunicación. 2 Algunos *youtubers* tienen patrocinadores corporativos que **pagan por la colocación de productos** en sus videos o producción de anuncios en línea. El término *youtuber* hace referencia a aquellas personas cuya principal o única plataforma son los canales de YouTube, subpáginas personalizadas de la plataforma para compartir vídeos de YouTube.³

REDES SOCIALES:

Las redes sociales son estructuras formadas en Internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes. A través de ellas, se crean relaciones entre individuos o empresas de forma rápida, sin jerarquía o límites físicos.

Red social: Es un sitio web que permite a cada usuario crearse una página personal en donde colgar contenidos con el objeto de darse a conocer, conocer a los demás, e interactuar con otros usuarios. (Guía educaTIC. Atenea)

Algunas de las redes más utilizadas actualmente son:

- **FACEBOOK:** es una de las empresas más valiosas del mundo. Se considera una de las cinco grandes empresas de tecnología junto con Microsoft, Amazon, Apple y Google.

Facebook ofrece otros productos y servicios más allá de su plataforma de redes sociales, incluidos Facebook Messenger, Facebook Watch y Facebook Portal. También ha adquirido Instagram, WhatsApp, Oculus VR, Giphy y Mapillary.

Es una red social que fue creada para poder mantener en contacto a personas, y que éstos pudieran compartir información, noticias y contenidos audiovisuales con sus propios amigos y familiares.

Es uno de los canales digital más conocidos por todos los usuarios que navegan hoy en día por Internet. En ella puede registrarse todo tipo de usuarios: personas físicas, empresas, o grandes marcas, para estar en contacto unas con otras y poder así compartir contenido.

- **INSTAGRAM:** es una aplicación y red social de origen estadounidense, propiedad de Facebook, cuya función principal es poder compartir fotografías y vídeos con otros usuarios. Está disponible para dispositivos Android, iOS y Windows 10.

Instagram también posee un medio de comunicación privado para hablar llamado Instagram Direct, y una función llamada Historias (en inglés, Stories) donde todas las personas pueden publicar fotografías y vídeos temporales a su perfil, agregando variados filtros y efectos, con una duración máxima de permanencia de 24 horas, que también se pueden guardar en el perfil permanentemente para que puedan ser vistos, como «Historias destacadas».

- **SNAPCHAT:** es una aplicación de mensajería para teléfonos inteligentes con soporte multimedia de imagen, video y filtros para fotos de realidad aumentada. Su

mayor característica es la mensajería efímera, donde las imágenes y mensajes pueden ser accesibles solo durante un tiempo determinado, como 24 horas, elegido por los usuarios.

- **TIK- TOK:** es un servicio de redes sociales para compartir videos propiedad de la empresa china ByteDance. La plataforma de redes sociales se utiliza para hacer una variedad de videos de formato corto, desde géneros como danza, comedia y educación, que tienen una duración de tres segundos a un minuto (tres minutos para algunos usuarios). TikTok es una versión internacional de Douyin, que se lanzó originalmente en el mercado chino en septiembre de 2016.⁷ Más tarde, TikTok se lanzó en 2017 para iOS y Android en la mayoría de los mercados fuera de China continental; sin embargo, solo estuvo disponible en todo el mundo después de fusionarse con otro servicio de redes sociales chino, Musical.ly, el 2 de agosto de 2018.

- **TWITCH:** plataforma de video de Amazon. (también conocido como Twitch.TV) es una plataforma que permite realizar transmisiones en vivo propiedad de Amazon, Inc., una de cuyas principales funciones es la retransmisión de videojuegos en directo, un campo en el que tiene como principal competidor a YouTube. Presentado como un subproducto de otra plataforma de streaming de interés general, el sitio principalmente se enfoca a los videojuegos, incluyendo “playthroughs” de juegos jugados por usuarios, transmisión de eSports, y otros eventos relacionados con los videojuegos. El contenido del sitio puede ser visto en vivo o bajo demanda.

- **TWITTER:** la red permite enviar mensajes de texto plano de corta longitud, con un máximo de 280 caracteres (originalmente 140), llamados tuits⁸ o tweets (aunque esta última acepción no está recogida en la RAE), que se muestran en la página principal del usuario. Los usuarios pueden suscribirse a los tweets de otros usuarios –a esto se le llama seguir y a los usuarios abonados se les llama seguidores,¹⁰ y a veces tuips¹¹ (Twitter + peeps, seguidores novatos que aún no han hecho muchos tuits). Por defecto, los mensajes son públicos, pudiendo difundirse privadamente mostrándose únicamente a unos seguidores determinados. Los usuarios pueden tuitear desde la web del servicio, con aplicaciones oficiales externas (como para teléfonos inteligentes), o mediante el Servicio de mensajes cortos (SMS) disponible en ciertos países.¹² Si bien el servicio es gratis, acceder a él vía SMS comporta soportar tarifas fijadas por el proveedor de telefonía móvil.

- **WHATSAPP:** propiedad de Facebook. WhatsApp Messenger (o simplemente WhatsApp) es una aplicación de mensajería instantánea para teléfonos inteligentes,

GLOSARIO Y TÉRMINOS AFINES

en la que se envían y reciben mensajes mediante Internet, así como imágenes, vídeos, audios, grabaciones de audio (notas de voz), documentos, ubicaciones, contactos, gifs, así como llamadas y video llamadas con varios participantes a la vez, entre otras funciones.² WhatsApp se integra automáticamente a la libreta de contactos, lo que lo diferencia de otras aplicaciones, ya que no es necesario ingresar alguna contraseña o PIN para acceder al servicio.

- **YOUTUBE:** es un sitio web de origen estadounidense dedicado a compartir videos. Presenta una variedad de clips de películas, programas de televisión y vídeos musicales, así como contenidos amateur como videoblogs y YouTube Gaming. Las personas que crean contenido para esta plataforma generalmente son conocidas como youtubers.

ADVERTISING: publicidad realizada por una marca.

AVATAR: Pequeño dibujo que los usuarios utilizan a modo de identificación, para sustituir a una foto personal. Se utiliza para mejorar la seguridad en foros, chats, o programas de mensajería instantánea.

CHATEAR: hablar a través de un chat.

CHEATER: personas que hacen trampas en los videojuegos.

EMOTICONO: Iconos que expresan estados de ánimo. Se usan asiduamente en chats y foros. Pueden tener forma de pequeños dibujos, o de una simple secuencia de signos de puntuación que simulan expresiones faciales de forma esquemática.

ESPORTS: o eSports. Los deportes electrónicos, también llamados ciberdeportes¹ o esports,²³ son competiciones de videojuegos que se han convertido en eventos de gran popularidad.⁴ Por lo general los deportes electrónicos son competiciones de videojuegos multijugador, particularmente entre jugadores profesionales. Los géneros más comunes en los videojuegos asociados a los esports son: estrategia en tiempo real, disparos en primera persona y arenas de batalla multijugador en línea (mejor conocido por sus siglas en inglés MOBA, Videojuego multijugador de arena de batalla en línea). Torneos como The International (el torneo anual del videojuego Dota2 por la compañía Valve Corporation), el “League of Legends World Championship” (torneo mundial del videojuego League of Legends por la compañía Riot Games), la Battle.net World Championship Series (una serie de torneos de los diversos títulos de la compañía Blizzard Entertainment), el Evolution Championship Series (evento anual que se centra exclusivamente en los juegos de lucha), la Intel Extreme Masters

(serie de torneos internacionales de deportes electrónicos celebrados en diferentes países alrededor del mundo por la compañía Intel) y el Smite World Championship (campeonato mundial del videojuego Smite) entre otros, proveen al público de transmisiones en vivo de sus competiciones así como premios monetarios y salarios a los competidores.

FLAMES: a veces traducido al español como desahogo, puñal o flamazos—1 consiste en un mensaje deliberadamente hostil o insultante enviado sin ningún propósito constructivo,2 lo que genera un ambiente agresivo que resulta excluyente para las personas con menos privilegios. Como derivado, flaming (a veces castellanizado como «flamear») es el acto de publicar usualmente en el contexto social de un foro o una lista de correo electrónico, y aquel que los envía, recibe el nombre de flamer, trol, o machitrol. A veces se publican como respuesta a un cebo (en inglés “flamebait”), un mensaje provocativo, pensado especialmente para generar respuestas insultantes.

FOLLOWERS: seguidores de un usuario o marca en redes sociales.

HASHTAG: es una etiqueta confirmada por una o más palabras precedidas por el símbolo numeral (#). Estas transmiten una idea, nombre o concepto que normalmente va asociado a un mensaje o texto.

PLAYTHROUGHS: jugar un juego desde que empieza hasta que se acaba.

PLAYSTATION, PS2, PS3... es la consola de videojuegos más popular de Sony.

PSP: Playstation Portátil.

SPAM: hace referencia a los contenidos basura, ya sean comentarios o correos, los cuales principalmente están asociados con contenido comercial.

STREAMING: El streaming (AFI: [(e)s' trimin]; traducido como retransmisión en directo,1 emisión en continuo,2 transmisión por secuencias, lectura en continuo, difusión en continuo, descarga continua) es la distribución digital de contenido multimedia a través de una red de computadoras, de manera que el usuario utiliza el producto a la vez que se descarga. La palabra retransmisión se refiere a una corriente continua que fluye sin interrupción, y habitualmente a la difusión de audio o vídeo.[cita requerida]

TROLL: usuario que se caracteriza por aportar críticas destructivas y comentarios negativos.

XBOX: es una consola de videojuegos de Microsoft.

ANEXO

OTROS RECURSOS DE UTILIDAD



INTERNET Y REDES SOCIALES DE INTERÉS



PantallasAmigas

PantallasAmigas es una iniciativa que tiene como misión la promoción del uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías y el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.



Kiddiá

Portal web creado para que niños y niñas puedan moverse libremente por un ambiente seguro, y en el que también hay información y recursos educativos útiles para padres, madres y educadores, además de teléfonos de ayuda y datos de contacto de servicios de asistencia a la infancia.



Las nuevas adicciones del siglo XXI (CODAPA)

Este especial está dedicado a profundizar en un tipo de adicciones que a pesar de estar mucho más a la vista pueden pasar más desapercibidas: las nuevas adicciones del siglo XXI. Estamos hablando de Internet, los videojuegos, el móvil, la televisión y en definitiva las tecnologías de la información y la comunicación, que han irrumpido en nuestras vidas y llenado de aparatos nuestros hogares.



Seis razones para ubicar el ordenador en un lugar común del hogar

Jorge Flores Fernández. Director de PantallasAmigas. Noviembre 2010.



Filtros de Contenidos de la Junta de Andalucía

Con esta iniciativa, la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa proporciona una herramienta totalmente gratuita que ayudará a crear un entorno seguro para los menores andaluces en la Red. Descarga aquí las diversas versiones de software de filtrado de contenidos: Filtro para la ciudadanía, Filtro para Centros de Acceso Público a Internet y Filtro para Cibersalas.



Chaval

Página para educar a los adultos sobre las posibilidades de las TIC, enseñar el buen uso y plantearles retos y contenidos que les sean útiles en su relación con los jóvenes y menores. Iniciativa de la Secretaría de Estado de Telecomunicaciones y para la Sociedad de la Información (Minetur), puesta en marcha por Red.es respondiendo a la necesidad de salvar la brecha digital entre padres, madres, tutores y educadores respecto al avance de los menores y jóvenes en el uso de las TIC.



Internet Segura for Kids (IS4K)

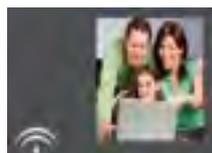
Internet Segura for Kids (IS4K) es el Centro de Seguridad en Internet para menores de edad en España y tiene por objetivo la promoción del uso seguro y responsable de Internet y las nuevas tecnologías entre los niños y adolescentes. Liderado y coordinado por la SESIAD (Secretaría de Estado para la Sociedad de la Información y Agenda Digital), con el soporte de Red.es, ejecuta sus servicios a través del INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad), en colaboración con otras entidades de referencia. Cofinanciado por la Comisión Europea.

ANEXO: OTROS RECURSOS DE UTILIDAD



Guías en internet. Guía para padres y profesores

Documento que sirve como respuesta complementaria y ampliada de la guía de menores y que tiene como objetivo, a partir de las fichas dirigidas a los niños y niñas, ofrecer a los padres y al profesorado, un texto orientador que pueda ayudarles en la tarea educativa de fomentar hábitos responsables entre los jóvenes en materia de privacidad y protección de datos. Publica: Agencia Española de Protección de Datos (AEPD).



Navegación segura en Internet

Guía con indicaciones sobre navegación segura en Internet, que además contiene un apartado dedicado a la seguridad de los menores en la red: software de control parental, información a los jóvenes sobre las consecuencias de su comportamiento en Internet, aprender a proteger su privacidad en las redes sociales... Consejería de Economía, Innovación, Ciencia y Empleo. Junta de Andalucía.



Educar para Proteger de 3 a 11 años

Guía de formación TIC para padres y madres de menores de 3 a 11 años. Publicado por la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa de la Junta de Andalucía.



Andalucía compromiso digital

Andalucía Compromiso Digital es una iniciativa innovadora basada en el movimiento de la propia sociedad andaluza a través de una red de colaboración que forman personas, empresas y organizaciones comprometidas con el desarrollo de Andalucía, y desde la que abrimos, a todos los andaluces, las puertas a las nuevas oportunidades que ofrecen las TIC. Se trata de una iniciativa puesta en marcha en 2008 por la Consejería de Economía, Innovación, Ciencia y Empleo para el desarrollo de la Sociedad de la Información en nuestra comunidad.



Educar para proteger de 12 a 17 años

Guía de formación TIC para padres y madres de adolescentes. Publicación de la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa de la Junta de Andalucía.



No te enredes en internet. Guía para jóvenes

Guía compuesta por ocho fichas didácticas que incluyen contenidos que van desde explicar qué son los datos personales y que información podría obtener un desconocido de ellos, a las consecuencias de publicar o reenviar fotos y vídeos de uno mismo o de terceros sin plantearse las consecuencias. Ofrece también consejos y recomendaciones en temas como el reenvío automático de mensajes, la utilización segura de contraseña, etc Publica: Agencia Española de Protección de Datos (AEPD).



Guía de redes sociales para familias V1.0

Esta guía tiene como objetivo ofrecer a los padres orientaciones sobre las redes sociales y el uso que los menores hacen de ellas; dando conocimientos básicos sobre el tema y ciertas pautas y recursos. Elaborada por Antonio Monje Fernández y Miguel Ángel Pereira Baz. Centro Nacional de Desarrollo Curricular en Sistemas no Proprietarios. Publica: Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y Formación del Profesorado del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.



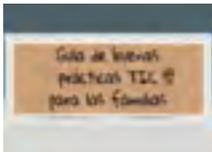
Educar en nuevas tecnologías

Guías y recursos cuyo objetivo es fomentar el uso seguro, saludable y responsable de las nuevas tecnologías. Consejería de Economía, Innovación, Ciencia y Empleo. Junta de Andalucía.



Los padres ante la tecnología en la educación

Estudio realizado por la Fundación Samsung, que recoge la opinión general de los padres y plantea cuestiones para la reflexión sobre la transición de un modelo docente basado en el manual y una realidad que demanda recursos digitales dinámicos y reutilizables para un aprendizaje más activo y autónomo.



Guía de buenas prácticas TIC para las familias

Guía que pretende ofrecer información y ejemplos que ayuden a las familias a educar a sus hijos e hijas en un uso seguro y eficiente de las nuevas tecnologías. Edita: Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León.



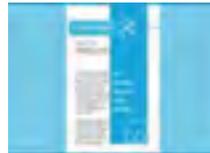
Conectados en familia

Gymkhana virtual organizada por la FAD, con la colaboración de Google, que pretende dotar a padres, madres y adultos con menores a su cargo, de las herramientas necesarias para que sean capaces de apoyarlos en el manejo crítico y responsable de las nuevas tecnologías e internet.



Conectados

Gymkhana virtual organizada por la FAD, con la colaboración de Google y el apoyo de Tuenti, que pretende sensibilizar a adolescentes y jóvenes de 14 a 16 años sobre el uso responsable de las nuevas tecnologías e internet a través de un juego-concurso.



Las familias ante las redes sociales

Ventajas y peligros de las redes sociales en Internet. Coleccionable de la revista CODAPA. Subvencionado por la Consejería de Educación, Cultura y Deporte.



Riesgos de internet

Vídeo en el que se ofrecen pautas sobre cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas a navegar por internet de forma segura y saludable. Información elaborada a partir de: Andalucía Compromiso Digital, actuaciones de protección del menor en el uso de Internet y las TIC, Consejería de Economía, Innovación, Ciencia y Empleo e incluida en el programa de apoyo a padres y madres "Una ventana abierta a la familia". Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía.

ANEXO: OTROS RECURSOS DE UTILIDAD

GUÍAS DE APOYO PARA PROFESIONALES, PADRES, MADRES Y/O TUTORES EN LA EDUCACIÓN POSITIVA DE LAS TIC



https://www.observatoriodelainfancia.es/fichero/soia/documentos/4722_d_cuaderno-faros-2015-es.pdf

Guía para familias



<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/TECNOADICCIONES%20Mafre.pdf>



https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/Familia_NT.pdf



<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Tecnoadicciones%20para%20el%20Profesorado%20Mapfre.pdf>

Guía para el profesorado



https://saludextremadura.ses.es/files/cms/ventanafamilia/uploaded_files/CustomContentResources/guia%20buen%20uso%20educativo%20de%20las%20tic.pdf



https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/guia_ciudadania_op_0.pdf



https://fundacionatenea.org/http://fundacionatenea.org/wp-content/uploads/2011/09/GUIA-EDUCATIC-familias.indd_.pdf



<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/c0425ea0-6074-4187-a3dd-869473cb272e/Bolet%C3%ADn%20de%20seguridad%20para%20docentes%20julio-septiembre%202021>

<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/13e2537c-b8f2-4d96-adae-abd5131d4e88/Bolet%C3%ADn%20de%20seguridad%20para%20docentes%20Enero%20-%20Marzo%202021>

Otras Webs recomendadas:

Nota: Todos los enlaces están activos en la última entrada, del día 09/08/21

- o [Genially Lucía Fernández](#). Enlace de una presentación interactiva sobre el uso positivo de las TIC, realizado por Lucía Fernández Sánchez, Psicóloga del Área de Prevención del Servicio Provincial de Drogodependencias y Adicciones de la Diputación de Almería.
- o [Netiquétate](#) Apúntate a la Netiqueta Joven para Redes Sociales. Fomento y promoción de hábitos seguros y responsables en las redes sociales, la ciudadanía digital y la ciberconvivencia.
- o [Infancia y Tecnología](#) Oportunidades que ofrecen las TIC para la infancia.
- o [Ciberbullying](#) Ciberacoso escolar entre menores.
- o <https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/sitic.aspx>: En esta web aparece un apartado especializado en TIC. Se llama SITIC (sistema de información TIC), aparecen guías y manuales sobre uso adecuado.
- o <http://www.injuve.es/observatorio/infotecnologia>
- o <http://www.juntadeandalucia.es/iamindex.php/areas-tematicas-coeducacion/curso-2018-2019/guia-didactica-la-ciberviolencia-hacia-las-adolescentes-en-las-redes-sociales>
- o https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/guia_ciudadania_op_0.pdf: Guía Seguridad Internet

ANEXO: OTROS RECURSOS DE UTILIDAD

o <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/escuela-familias/internet-rrss>

o https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/enlace_detalle.aspx?id=1560:
Stop! Violencia de género digital

RECURSOS PARA TOD@S

- protegetuinformacion.com – Para jóvenes, padres y profesionales. Ayuda a mejorar tu nivel de seguridad aportando consejos y herramientas.
- www.pantallasamigas.net – Fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia. Cuanta con material educativo audiovisual, programa para centros escolares, apoyo a padres y madres...

RECURSOS PARA PADRES, MADRES y EDUCADORAS/ES

- www.protegeles.com – Asociación sin ánimo de lucro con 2 objetivos: facilitar a la Policía y a la Guardia Civil la eliminación de páginas de pornografía infantil y desarrollar acciones y campañas de prevención para mejorar la seguridad de los menores en internet y la protección frente a la violencia.
- www.sexting.es – Noticias y consejos sobre este tema.
- www.internet-grooming.net – Consejos y respuestas sobre este tema.
- www.programadesconecta.com

BIBLIOGRAFÍA



Bibliografía

AAVV. (2018) Guía de privacidad y seguridad en internet, Agencia española de protección de datos, INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad), oficina de seguridad de internauta.

AAVV. Estrategia Nacional sobre drogas Adicciones, 2017-2024, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Edita: Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

AAVV. III Plan Andaluz Sobre Drogas y Adicciones, 2016-2021, Consejería de Igualdad y Políticas Sociales, Junta de Andalucía.

Arias Rodríguez, O., Gallego Pañeda, V. y Rodríguez Nistal, M. J., y del Pozo López, M.A. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. Psicología de las Adicciones. Vol 1. Universidad de Oviedo. pp. 2-6.

Barrios-Borjas, Dayara Alejandra, Bejar-Ramos, Valeria Andrea, & Cauchos-Mora, Vania Soledad. (2017). Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 55(3), pp. 205-206.

Becoña Iglesias, E., (2007). Teorías y modelos explicativos en prevención en Drogodependencias, Universidad de Santiago Compostela, Facultad de Psicología. Curso "Taller Prevención del consumo Problemático de drogas" Junta nacional de drogas, Uruguay.

Becoña, E. (2009). Factores de riesgo y de protección en la adicción a las nuevas tecnologías. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (Eds.), Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. pp. 77-97. Madrid: Pirámide.

Becoña Iglesias, E. (2010). Programas de Prevención de las Adicciones a nivel escolar, familiar y laboral. Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación. pp 259-283. Barcelona: Socidrogalcohol.

Britos E. M., Brítez, R. (diciembre, 2015) Nuevas Tecnologías y Juventud: Uso y Acceso a Internet, Móvil y Redes Sociales en universitarios de ambos sexos, de una Carrera de Humanidades (Psicología). Revista Científica de la UCSA, Vol.2 N.02. pp. 63-74.

Carbonell, X., Graner, C., Beranau, M. y Chamarro, A. (2009). Fomento del uso saludable de las tecnologías de la información y comunicación en familia y escuela. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (Eds.), Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes p. 77-97. Madrid: Pirámide.

Carbonell Sánchez, X. (coord.). (2014). Adicciones Tecnológicas: Qué son y Cómo Tratarlas, Editorial Síntesis, S.A. Madrid.

Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-5. Adicciones, vol.26, nº2. pp. 91-95. FPCEE Blanquerna. Universidad Ramón Llul. Barcelona.

Chóliz, M., Villanueva, V. y Chóliz M. C. (2009). Ellas, ellos y su móvil: Uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia, *Revista española de Drogodependencias*. Vol. 34, Nº 1. pp. 74-88.

Corominas, M., Roncero, C., Bruguera, E., Casas, M. (2007) Sistema dopaminérgico y adicciones. *Revisión en neurociencia*. 44 (1). pp. 23-31 .

Díaz Miranda, N., y Extremera Pacheco, N. (2020). Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. *Know and share psychology*. Vol.1(2).

Echeburúa Odriozola, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes, *Revista española de Drogodependencias*. pp. 435-447.

Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). Adicción a las Redes Sociales y nuevas Tecnologías en niños y Adolescentes, *Guía para educadores*. Madrid: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.).

Echeburúa, Enrique; De Corral y Paz; Amor Pedro J. (2005). El reto de las nuevas adicciones: objetivos terapéuticos y vías de intervención. *Psicología Conductual*. Vol. 13, N. 3, pp. 511-525.

Fernández-Montalvo, J. y Echeburúa, E. (1997). *Manual práctico del juego patológico*. Madrid: Pirámide.

García del Castillo, José A. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Health and Addictions*. Instituto de Investigación de Drogodependencias (INID). Universidad Miguel Hernández. Vol. 13, No.1, pp. 5-14.

García, L.; Quintana-Orts, C., y Rey, L. (2020). Cibervictimización y satisfacción vital en adolescentes: la inteligencia emocional como variable mediadora. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. Vol. 7, Nº 1. pp. 38-45.

García Umaña, E.A. (2017). Impacto social y educativo del comportamiento mediático digital contemporáneo: Nomofobia, causas y consecuencias. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, Vol. 5. pp. 1-21.

Luengo López, A. (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*. Vol.2. pp. 22- 52. Alcalá de Henares: Centro de Psicología NAHAR.

Martín, Á. (2016). *Manual Práctico de psicoterapia Gestalt*. Colección Serendipity Maior. Ediciones Descleé de Brouwer.

Bibliografía

Martín Fernández, M., Lluís Matalí, J., García Sánchez, S., Pardo Marta, Lleras, M.; y Castellano Tejedor, C. (2017). Adolescentes con trastorno por juego a Internet (IGD): perfiles y respuesta al tratamiento. *Adicciones* Vol. 29 nº2. pp. 125-133.

Pastor, J. C., y López-Latorre, Mª J. (1993). Modelos teóricos de prevención en toxicomanías. Una propuesta de clasificación. *Anales de la psicología*. Vol. 9 (1), pp. 19-30.

Peñarrubia, Francisco (2008). *Terapia Gestalt: La vida del vacío fértil*. Editorial Alianza.

Petit, Marie (1997). *Terapia Gestalt*. Editorial Kairós.

Ramos-Soler, I., López-Sánchez, C. y Quiles-Soler, M.C. (2017). Adaptación y validación de la escala de nomofobia de Yildirim y Correa en estudiantes españoles de la educación secundaria obligatoria. *Health and Addictions*. Vol. 17, No.2, pp. 201-213. Universidad de Alicante.

Requesens, Ana. (2011). Prevención desde la Escuela y la familia. Hacia un uso sano de la tecnología. Proyecto más allá de las drogas: nuevos retos en la intervención de los jóvenes. pp. 55-59.

Ríos Flores, Jorge A., Escudero Corrales, C. (julio- diciembre de 2016). Neurobiología del juego patológico: manifestaciones clínicas e implicaciones neuropsicológicas. *Revista Katharsis*, Nº 22. pp. 305-337.

Roca, G. (Coord.) (2015) *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital*. Cuaderno faros, N.º 9, Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu (ed).

Salanova, Marisa. (2007) *Nuevas tecnologías y nuevos riesgos psicosociales en el trabajo* Equipo de Investigación WONT. Área de Psicología Social Universitat Jaume I (Castellón).

Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M.; Castellana, M., Chamarro, Ander y Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno. *Adicciones*. Vol. 20, núm. 2. pp. 149-159.

Soto, A., De Miguel, N, Pérez Díaz, V. (2018). Abordaje de adicciones. a nuevas tecnologías: una propuesta de prevención en contexto escolar y tratamiento de rehabilitación. *Revista Papeles del psicólogo*. Vol. 39 (2), pp.120-126.

Vallejos, Miguel y Walter Capa. (2010). Video juegos: adicción y factores predictores, *Video Games: Addiction and predictors*, unifié. pp.103-110.

Villa Moral Jiménez, María; Fernández Domínguez, Sara. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en Psicología Latinoamericana*. Bogotá. Vol. 37(1) pp. 103-119.

Para cualquier consulta o duda, ponerse en contacto con el Área de Prevención del Servicio Provincial de Drogodependencias de la Diputación de Almería, a través de:

Email: spda@dipalme.org
Teléfono: 950 21 11 01

“Una educación capaz de salvar a la humanidad no es una empresa pequeña; implica el desarrollo espiritual del hombre, la mejora de su valor como individuo, y la preparación de los jóvenes para entender los tiempos en que viven”



María Montessori

El presente manual, dirigido a profesionales del ámbito educativo, social, comunitario y de salud, consta de tres sesiones de sesenta minutos cada una, en formato taller. Trabaja la vivencia del momento presente, en el aquí y ahora, con el objetivo de que la persona amplíe la consciencia de sí misma y, consecuentemente, asuma su responsabilidad en el uso positivo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC).

¿Cómo reproducir en el mundo analógico un mundo virtual sin la necesidad de utilizar las tecnologías digitales?

Inicia un camino consciente que equilibre tu presencia de una manera coherente y respetuosa en la vida analógica y virtual.

Sobre la autora

Lucía Fernández Sánchez, es Licenciada en Psicología por la Universidad de Almería, Experta en Mediación Familiar y Menores, y Experta en Mindfulness, por la misma universidad. Está Formada en Terapia Gestalt por el Institut Gestalt de Barcelona y comenzó a trabajar como psicóloga en la Diputación Provincial de Almería en 2006, alternando sus cometidos en Servicios Sociales Especializados en diferentes áreas, como Mujer y Drogodependencias y en Servicios Sociales Comunitarios. Actualmente forma parte del Equipo del Área de Prevención del Servicio Provincial de Drogodependencias y Adicciones de la Diputación de Almería en la capital.

“Considero este manual como un camino que pone el foco en ti. Experimenta un sendero de luz que te conecte a tu esencia.”

Lucía Fernández Sánchez. 2021.