

e-implícate

TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN
Y LA COMUNICACIÓN (TIC)
FORMACIÓN ONLINE PARA FAMILIAS

ÍNDICE

¿PARA QUÉ NOS SIRVE ESTA GUÍA?

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

1. TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

(TIC)

1.1 VENTAJAS Y RIESGOS DE LAS TECNOLOGÍAS

1.2 ABUSO DE LAS PANTALLAS. VIDEOJUEGOS Y MICRO-VIDEOS

2. HABLAMOS DE PREVENCIÓN

2.1 ACTIVIDADES PARA HACER EN FAMILIA

2.2 RECURSOS PARA EL USO RESPONSABLE DE LAS PANTALLAS

ANEXO I: CATÁLOGO DE RECURSOS

BIBLIOGRAFÍA

¿PARA QUÉ NOS SIRVE ESTA GUÍA?

El propósito de esta guía en particular es tener a mano una explicación sencilla y rápida de los contenidos que se exponen en los vídeos de la formación online permanente para padres y madres sobre el buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Con ella podréis acceder fácilmente a los contenidos expuestos en los vídeos, o localizar en qué video se dijo tal o cual cosa, o se dio esta o aquella información.

Este propósito particular, está dentro de la finalidad general de esta formación, informar de los posibles riesgos que tiene el mal uso de las TIC por parte de nuestros hijos e hijas, cómo prevenir los comportamientos que generan este mal uso de las tecnologías, y qué hacer cuando detectamos un problema por el mal uso de las tecnologías.



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

❖ OBJETIVO GENERAL:

- Dotar de recursos para la prevención de las adicciones comportamentales (a las tecnologías) desde las unidades de convivencia.

❖ OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Informar sobre las adicciones a las tecnologías y su efecto coercitivo en la adolescencia y pre-adolescencia.
- Conocer recursos, actividades y propuestas para reconducir situaciones adversas desde el ámbito familiar.
- Promocionar la necesidad de poner límites al uso de la tecnología como método de autoprotección.



1. Tecnologías de la información y la comunicación (tic)

Queremos empezar esta introducción con una frase de un profesor de primaria que nos decía, “Internet es la calle”. Estas cuatro palabras resumen muy bien mucho de lo que queremos contaros en esta formación. En primer lugar, navegar por Internet es como si paseásemos por la calle, como dice Manuel Gámez-Guadix, en su libro *Escuela de padres 3.0. Guía para educar a los niños en el uso positivo de Internet y los Smartphones*, es como si recorriésemos una gran ciudad, andando por sus calles. Unas veces será encantador, otras veces será excitante, otras peligroso, triste... Podemos encontrar cualquier cosa. En segundo lugar, las mismas precauciones, o la misma permisividad que tenemos con nuestros hijos cuando van a salir a la calle, van a salir por la gran ciudad, debemos tener cuando navegan por Internet o salvando, claro está, las diferencias obvias entre la calle e Internet. El hecho de tener a nuestra hija sentada en su habitación delante del portátil, o con la Tablet o el móvil, no significa que esté “a salvo”. Por último, Internet es, mayoritariamente, el eje central sobre el que giran los problemas que se suelen dar en niños y jóvenes en materia de TIC. Es decir, tradicionalmente se ha señalado como problemas de abuso de las TIC el teléfono móvil, los videojuegos y las redes sociales.

El teléfono móvil, cuando todavía no era Smartphone, llegó a causar problemas debido a los elevados costes económicos que producían las llamadas de las personas que se excedían en la utilización de este servicio, en este caso, hablando, con amigos, parientes, o con quien quiera que hablasen. Hoy día,



desde la introducción de las tarifas planas, ya no es un problema el gasto económico producido por el exceso de charla, de hecho, no es precisamente el hablar vocalmente por teléfono el uso principal que se le da a un teléfono inteligente. El teléfono se ha convertido en un ordenador, más portátil todavía, con su correspondiente acceso a Internet.

Los videojuegos, tampoco tendrían necesariamente que estar conectados a Internet, pero las versiones actuales más utilizadas son aquellas que permiten el juego en línea, multijugador. Los llamados MMORPG, siglas, en inglés, de videojuegos de rol, multijugador, masivos, en línea (*Massively multiplayer online role-playing game*), que son el formato de juegos tan conocidos como *Fornite*, *Roblocks* o *Minecraft*. En definitiva, los problemas (y las bondades) van a gravitar en torno al acceso a Internet y a todo lo que estar conectado supone.

Por otra parte, para terminar esta breve introducción, no está de más aclarar qué es esto de las TIC. En líneas generales, las TIC son aquellas tecnologías que permiten el acceso, producción, tratamiento y transmisión de la información, presentada esta en distintos códigos (texto, imagen, sonido...). En este cometido, se conjugan las creaciones de la informática, la microelectrónica y las telecomunicaciones, de forma interactiva, generando nuevas formas de comunicar, en todos los procesos que constituyen la comunicación, generación de contenidos, tratamiento y transmisión.



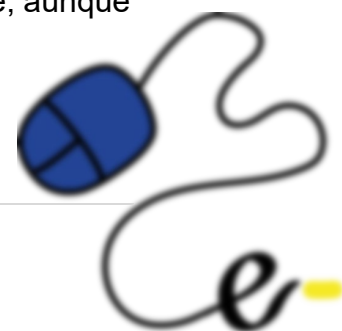
1.1 Ventajas y riesgos de las tecnologías.

Ventajas de las tecnologías

Las TIC han supuesto, para los que no somos “nativos digitales”, un cambio sustancial en la forma de hacer muchas de las cosas de la vida diaria. Nuestro trabajo, el entretenimiento (pensemos por un momento en las plataformas tipo Netflix, Amazon Prime, HBO o Disney +), el manejo de las finanzas, etc., han cambiado mucho desde hace 30 años a hoy día.

La mayor parte de estos cambios han mejorado nuestras vidas, son cosas buenas que han traído las TIC. Si les preguntamos a nuestros hijos sobre qué ventajas, qué cosas buenas tienen las TIC, probablemente nos dirán:

- Pueden comunicarse con personas (amigos, familiares, compañeros de clase...) sin necesidad de estar físicamente con ellos o, incluso, que están lejos, en otros países, en otras ciudades.
- Pueden acceder a contenidos entretenidos, es decir, vídeos, películas o series (principalmente), fotos, noticias... También pueden crear ellos mismos contenidos y compartirlos en las redes sociales.
- Sirven de ayuda para hacer los trabajos o deberes de clase, aunque sea con el consabido “corta – pega”.



- Pueden hacer llamadas de emergencia (112) si han tenido algún percance.
- Pueden conocer gente nueva a través de las redes sociales.
- Todo lo anterior, además, está accesible en cualquier momento. Internet está abierto 24/7, todos los días de la semana, 24 horas al día.

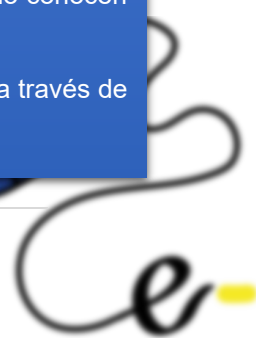
Naturalmente, algunas de las ventajas que hemos mencionado pueden mostrar una doble cara, o, si se prefiere, tener dos filos y convertirse en fuente de inconvenientes o problemas. Hacer amigos nuevos, por ejemplo, puede ser una puerta de entrada a individuos que se hagan pasar por quien no son para obtener algún tipo de beneficio ilícito. Una de sus formas más graves es el llamado *grooming*, en el que un adulto se hace pasar por quien no es para acosar sexualmente a menores. Abordaremos los inconvenientes en el siguiente apartado.

CUADRO 1

¿Qué hacen nuestros hijos por Internet?

El apartado de las ventajas da pie para introducir una pregunta que se hacen muchos padres y madres, ¿qué hacen nuestros hijos en Internet? Es claro que no sabemos lo que hace vuestro hijo en concreto, eso será una de vuestras tareas. Pero, por regla general, por lo que ellos mismos cuentan, están:

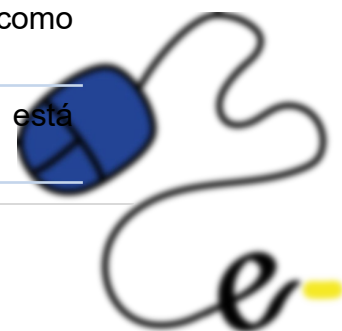
- Viendo vídeos, series... generalmente viendo vídeos en *YouTube*, *TikTok* o *Instagram*, vídeos breves e inacabables en número; muchas veces, si les gustan los videojuegos, sobre su videojuego favorito.
- Chateando con amigos, a través de WhatsApp, o de los servicios de mensajería instantánea de las redes sociales (*Instagram* o *TikTok*).
- Jugando a videojuegos en línea con otros compañeros, amigos, o con gente que no conocen en persona.
- Informarse sobre acontecimientos recientes u otro tema de interés, principalmente a través de *Twitter*.



Riesgos de las tecnologías

Los riesgos, o los inconvenientes que tienen las TIC se asocian a un mal uso de éstas. Un abuso o mal uso de las tecnologías puede conllevar una serie de problemas que podemos clasificar, según el área personal a la que afecta, en:

Físicos	Tensión muscular y lesiones, sobre todo en espalda y manos.
	Dolores de cabeza o de estómago.
	Fatiga ocular (ojos rojos, escozor, lagrimeo...).
	Posible desorientación o falta de equilibrio.
	Falta de sueño, insomnio.
	Trastornos alimenticios (obesidad, anorexia...)
Sociales	Menor rendimiento académico
	Poco contacto familiar y cambios en las relaciones sociales.
	Conductas de aislamiento.
	Conductas agresivas o peligrosas.
Psicológicos	Falta de concentración en otras tareas.
	Pensar continuamente en las TIC
	Falta de sensación de control
	Mayor probabilidad de desarrollo de adicciones, como la ludopatía.
	Disforia, irascibilidad, o angustia si no se está conectado.



Otros riesgos del uso poco responsable de las TIC vienen marcados por aspectos de carácter tecnológico que debemos considerar. En este sentido, el hecho de que nuestros hijos o hijas hayan nacido en un mundo tecnológico no quiere decir que sepan manejarse correctamente con las TIC. Las habilidades como simples usuarios de aplicaciones varias (y quizá no tan variadas) no capacitan, *per se*, para un uso seguro y responsable de las tecnologías. Como indica el neurocientífico Michel Desmurget, más que “nativos digitales” estamos creando “cretinos digitales”. Contraseñas inseguras o inexistentes, compartir fotos, vídeos, datos con personas que apenas se conoce, visitar páginas de contenido inadecuado para la edad, etc., hacen que se esté en riesgo de robo de datos personales, estafas en línea, *grooming*, ciberacoso y otras posibles amenazas que, no solamente pueden afectar a la persona que ha podido cometer el error, sino a toda la familia.

Como se ha señalado en la tabla anterior, uno de los riesgos de la TIC es el desarrollo de un proceso supuestamente adictivo en el joven. Abordaremos a continuación dos de las conductas que quizá tengan una mayor relevancia en este sentido, los videojuegos y los micro vídeos.



1.2 Abuso de las pantallas. Videojuegos y Micro-videos.

Pasión por los videojuegos. Cuando se abusa de los videojuegos

El diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (RAE) define “pasión”, entre otras acepciones, como «apetito de algo o afición vehemente a ello». Alguna teoría sobre las adicciones define la pasión como una fuerte inclinación hacia una actividad que gusta a la persona, que encuentra importante y en la que invierte tiempo y energía, y hace una clasificación de las pasiones, distinguiendo entre *armoniosas* y *obsesivas*. Las armoniosas no causan ningún problema a la persona, mientras que, en las obsesivas, se produce una internalización de la actividad en la propia identidad de la persona, al igual que ocurre con las pasiones armoniosas, pero, en este caso, dicha interiorización se origina por la presión intrapersonal y/o interpersonal, ya sea porque ciertas contingencias están ligadas a la actividad (como los sentimientos de aceptación social o autoestima) o porque la sensación de excitación derivada del compromiso con la actividad se vuelve incontrolable. Es otras palabras, cualquier actividad por la que sintamos pasión se integra en nuestra identidad (soy coleccionista de sellos, amante del tenis...) forma parte de lo que somos en un tiempo determinado, en el caso de una pasión armoniosa, no se pretende otra recompensa vinculada a la actividad, solamente la que proporciona la propia



actividad y la excitación que produce está bajo control. En el caso de la obsesiva, hay otras recompensas ligadas a la actividad, más allá de las que proporciona la propia actividad (aceptación social, autoestima...), o la pasión se vuelve incontrolable. Una adicción, según esta teoría, sería consecuencia de una pasión obsesiva. En el caso de niños, adolescentes o jóvenes, preferimos hablar de pasiones, o de *abuso*, en vez de adicciones.

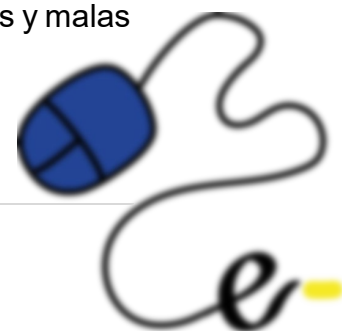
Imaginemos el caso de Santiago. Santiago es un chico de 14 años, cursa 2º de la ESO en un instituto de educación secundaria de su ciudad y vive con su padre, su madre y una hermana dos años menor que él. Las relaciones en casa son buenas, sus notas no son maravillosas, pero aprueba todas las asignaturas a final de curso. Juega en un equipo de fútbol del barrio, junto con otros dos amigos, en el que entrena tres veces por semana y juega partido los domingos. No es que sea un gran jugador, pero le ayuda a estar en forma y le divierte pasar el rato con los compañeros de equipo. Algún sábado que otro, sobre todo fuera de la temporada de fútbol, suele acompañar a su padre en excursiones senderistas. Alguna vez se han llevado a algún amigo de Santiago a las excursiones. También le gusta jugar a los videojuegos, en particular, le apasiona *El caballero de las 14 noches*, un juego de rol, en línea, multijugador, de los llamados MMORPG, al que juega un par de días a la semana, a veces con otros amigos, a veces con desconocidos.

Para el curso siguiente la familia va a cambiar de vivienda. Están esperando un hermanito o hermanita y la casa en la que viven ahora se va a quedar pequeña. Ya han visto una que no está nada mal, pero está bastante alejada de donde viven ahora y tendrán que hacer algunos cambios. Hay otro instituto cerca,



al que tendrá que ir Santiago el curso que viene, y, posiblemente, tenga que dejar el equipo de fútbol, hay mala combinación de autobuses y es complicado que lo lleven su padre o su madre. Ya encontrará algo para hacer deporte en el nuevo barrio. Santiago está entre triste e ilusionado con los cambios. Es consciente de que deja muchas cosas, pero está expectante ante la novedad.

Imaginemos que la familia ya está viviendo en la nueva casa. Santiago ha encontrado un equipo para jugar al fútbol, aunque entrenan solamente un día a la semana y juegan en torneos concretos, no en una liga, por lo que no hay partido todos los domingos. Santiago ha aumentado el tiempo que dedica a su videojuego favorito, se está convirtiendo en un jugador bueno, le llaman Santiago “Mataorcós” en el mundillo del juego. Con el dinero que le dan los abuelos o sus padres, se compra objetos virtuales del juego. Muchos de estos objetos no le dan ventajas en el juego, simplemente puede presumir de ellos con los demás jugadores que saben de qué va todo esto. Otras veces, compra “pases de lucha”, algo similar a la cola rápida de los parques de atracciones, que le permite entrar en el juego sin esperas. Cada compra no supone un desembolso muy cuantioso, pero todas las compras juntas suponen una cantidad considerable. Ha empezado también a ver vídeos en YouTube sobre campeonatos internacionales del juego, y sobre tácticas, comentarios experiencias... de otros jugadores sobre el juego. Ha comenzado a faltar a los entrenamientos del equipo de fútbol y está pensando dejar el equipo, “total, para un día que voy...”. También va a menos excursiones con su padre. Las notas del primer trimestre sufren un brusco descenso y en casa aumenta la frecuencia de las discusiones, regañinas y malas caras.



Hay teorías sobre la adicción que nos dicen que para que una conducta sea potencialmente adictiva debe ser capaz de socavar el valor de las conductas alternativas, al mismo tiempo que disminuye su propio valor con la repetición de la conducta. En el ejemplo expuesto anteriormente, donde hemos querido reflejar los comienzos de una conducta abusiva de los videojuegos, hemos visto que al principio había un equilibrio entre la práctica deportiva y jugar a videojuegos. Pero ocurre un hecho, el cambio de barrio, que disminuye el valor que la práctica deportiva tenía para Santiago (menos entrenamiento, no están en la liga, otros compañeros) y aumenta la del videojuego, por lo que comienza a practicar más la actividad que ahora tiene más valor, el videojuego. Naturalmente, el estudio deja de ser competencia para el videojuego, al igual que salir de excursión con el padre. Por habituación (lo que en el ámbito de las adicciones se llama tolerancia) cada vez necesitará jugar más para tener la misma satisfacción jugando que tenía al principio, es decir, jugar a videojuegos va perdiendo valor. Pero también lo hacen las actividades alternativas. Cada vez le va a costar más a Santiago empezar de nuevo a jugar al fútbol. Irá perdiendo forma, cogiendo kilos de más o perdiendo habilidad, lo que le supondrá un mayor coste a la hora de retomar el fútbol, por lo que elegirá seguir jugando al videojuego, que, a pesar de perder valor, sigue teniendo más valor que las actividades alternativas.

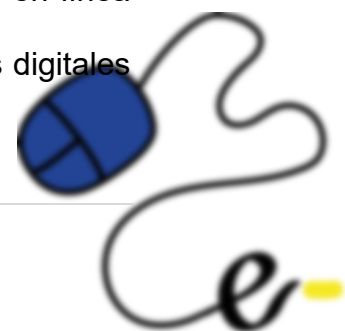
Todo este proceso se ve favorecido por las propias características estructurales de los videojuegos. Una de las características estructurales clave son las recompensas que jugar proporciona, que tienen el potencial de inducir un comportamiento repetitivo a través del efecto de refuerzo parcial. Este es posiblemente uno de los mecanismos psicoestructurales más importantes de los videojuegos, y que comparten las máquinas tragaperras, ya que las



recompensas (es decir, los refuerzos) son intermitentes, es decir, los individuos siguen jugando con la esperanza de que la siguiente recompensa esté "a la vuelta de la esquina".

Hay muchos reforzadores (recompensas) diferentes dentro del juego, incluyendo recompensas intrínsecas (por ejemplo, dominar el juego, intentar mejorar la propia puntuación más alta en el juego, mejorar las puntuaciones de los demás, conseguir el nombre de uno en "las mejores puntuaciones del mes") y recompensas extrínsecas (por ejemplo, recibir la admiración de los compañeros por el buen juego), y es probable que las diferentes características estructurales sean gratificantes de manera diferente para los diferentes jugadores.

La creciente competencia en el mercado también ha llevado a algunos desarrolladores de juegos a adaptar o "hibridar" el diseño de sus juegos (por ejemplo, la adopción de características como mundos más grandes y elementos de juego de rol, más aleatoriedad, contenido episódico, y/o sistemas que "abren" y "aceleran" la progresión) para mantener a los usuarios jugando más tiempo y con más regularidad. En efecto, estos sistemas parecen ofrecer a los jugadores más "valor de entretenimiento" (es decir, más tiempo de juego) al tiempo que limitan el tiempo disponible del jugador para jugar a los juegos ofrecidos por los diseñadores de juegos rivales (y otras actividades alternativas). Los juegos también tienen características que fomentan el apego psicológico a los objetos, las acciones y las identidades virtuales, especialmente en los juegos en línea persistentes. Algunos jugadores, por ejemplo, valoran sus colecciones digitales



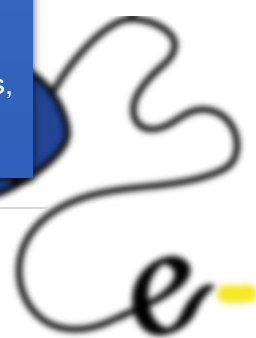
de juegos y logros virtuales del mismo modo que las personas valoran los bienes materiales o las relaciones en el mundo real.

En el Cuadro 2 exponemos algunas de las características estructurales de los videojuegos que facilitan el proceso de adhesión al juego.

CUADRO 2

Principales características estructurales

- Sonido: efectos de sonido en el juego, música de fondo, personajes que hablan
- Gráficos: uso de gráficos realistas, gráficos de dibujos animados funciones de vídeo de movimiento completo
- Fondo y ambientación: videojuegos basados en un libro, un programa de televisión o una película; uso de ambientaciones realistas o de fantasía
- Duración del juego: el tiempo que se suele tardar en terminar los videojuegos
- Ritmo de juego: la rapidez con la que los jugadores "absorben" o "se meten" en el videojuego
- Ritmo de avance: la velocidad a la que avanza la jugabilidad en el juego
- Humor: el uso del humor en el juego
- Opciones de control: lo que los jugadores pueden controlar en el juego, incluyendo el sonido, los gráficos y los ajustes de habilidad, la elección de los métodos de control
- Dinámica de juego: explorar nuevos dominios, completar misiones, desarrollar habilidades, recoger objetos en el juego, sobrevivir en el juego, disparar a cosas, resolver puzzles, resolver problemas de tiempo limitado, construir entornos
- Características de ganar y perder: perder o ganar puntos, encontrar bonificaciones, volver a empezar un nivel, guardar regularmente
- Desarrollo del personaje: desarrollar el personaje dentro del juego con el tiempo, personalizarlo
- Aseguramiento de la marca: ser leal a una marca, usar el respaldo de una celebridad
- Funciones multijugador: utilizar las opciones multijugador, crear alianzas, vencer a otros jugadores



Otra importante innovación tecnológica en los productos y servicios de juego ha sido la monetización de los bienes virtuales en los videojuegos ("microtransacciones"). Los sistemas de compra dentro del juego pueden considerarse una estrategia comercial que pretende convencer a los jugadores de que los artículos de juego comprados tienen más valor que los adquiridos jugando (los premios o ventajas en el juego que se obtienen, por ejemplo, por completar un nivel, u obtener un determinado número de puntos en el juego). Algunos esquemas de monetización en el juego también suelen estar diseñados para solicitar repetidamente al jugador que realice compras de contenido virtual dentro del juego. Algunos de estos sistemas de compra dentro del juego pueden considerarse "depredadores" en el sentido de que camuflan o distraen la atención sobre el verdadero costo a largo plazo de la actividad hasta que los jugadores ya están financiera y psicológicamente comprometidos. Los sistemas de monetización depredadora en los juegos parecen explotar el deseo de los jugadores de completar el juego, de acabar la partida, y pueden complementar otros elementos de diseño que incentivan a los usuarios a seguir jugando. Además, estas características también pueden favorecer el juego problemático, sobre todo entre los usuarios más jóvenes, que son menos capaces de autorregular su juego y de valorar los riesgos que conlleva, sin valorar la relación coste-beneficio de estos de estos sistemas. En el ejemplo, Santiago comenzaba a compra objetos del juego y pases para entrar en el juego sin hacer cola.



Abuso de los micro – vídeos

Los adolescentes se están convirtiendo en los principales clientes de las industrias de Internet móvil y de los vídeos cortos, y las aplicaciones integradas e inteligentes para vida cotidiana, el aprendizaje y el entretenimiento se han convertido en la tendencia de su uso de las tecnologías. Especialmente cuando están aburridos, los adolescentes tienden a buscar cosas más experienciales, a percibir estímulos novedosos en los contenidos generados por los usuarios (CGU) en los vídeos cortos y a concentrarse y sumergirse totalmente en ellos. Esta experiencia de inmersión, también conocida como experiencia de flujo (llamada “entrar en la zona” por los jugadores de máquinas tragaperras), también se ha aplicado en estudios anteriores sobre transacciones en línea, e hipnosis.

Cuando ver vídeos cortos se convierte gradualmente en el hábito diario y forma parte el estilo de vida de los adolescentes, que no son capaces de contenerse ante los CGU y forma un efecto de retroalimentación negativo en su percepción de la vida diaria, convirtiéndose en una fuente de distracción, una mala gestión del tiempo y una pérdida del tiempo de estudio, se progresa hacia el abuso de las aplicaciones de vídeos cortos.



BIBLIOGRAFÍA

- Burnay, J., Billieux, J., Blairy, S., & Larøi, F. (2015). Which psychological factors influence Internet addiction? Evidence through an integrative model. *Computers in Human Behavior*, 43, 28–34. Doi: 10.1016/j.chb.2014.10.039
- Griffiths, M. D., & Nuyens, F. (2017). An Overview of Structural Characteristics in Problematic Video Game Playing. *Current Addiction Reports*, 4(3), 272–283. Doi: 10.1007/s40429-017-0162-y
- Lu, L., Liu, M., Ge, B., Bai, Z., & Liu, Z. (2022). Adolescent Addiction to Short Video Applications in the Mobile Internet Era. *Frontiers in Psychology*, 0, 2207. Doi: 10.3389/fpsyg.2022.893599
- Perales, J. C., King, D. L., Navas, J. F., Schimmenti, A., Sescousse, G., Starcevic, V., van Holst, R. J., & Billieux, J. (2020). Learning to lose control: A process-based account of behavioral addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 108, 771–780. Doi: 10.1016/J.NEUBIOREV.2019.12.025
- Rachlin, H. (2000). *The Science of Self-Control*. Harvard University Press.
- Weatherly, J. N., y Dixon, M. R. (2007). Toward an Integrative Behavioral Model of Gambling. *Analysis of Gambling Behavior*, 1.

