

# *e*-implícate

HABLAMOS DE PREVENCIÓN  
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.



## 2. Hablamos de prevención

---

Una vez contextualizada toda la problemática existente con las Nuevas Tecnologías, la estructura que presenta y los riesgos que podemos encontrar, en este punto, vamos a presentar de qué manera se podría hacer frente a esta situación desde la parte que corresponde a la familia, a los centros educativos o a la comunidad en general, teniendo en cuenta que según las particularidades individuales de cada situación podrá funcionar unas mejor que otras. Para tal efecto, debemos hablar de prevención, como uno de los métodos o intervención más eficaz y eficiente o mejor estrategia para abordar este problema.

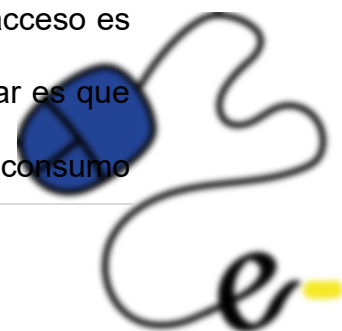
La **prevención** como concepto es la acción o el efecto de anticiparnos a alguna situación o acontecimiento que nos cause algún riesgo en la salud, de manera que podamos evitar que ocurra o en el caso de que ya haya ocurrido, para reducir sus daños. Si esto lo enfocamos a la prevención de comportamientos adictivos, se trataría del conjunto de actuaciones o estrategias de intervención social que desarrollaríamos para, en primer lugar, reconocer cuál es la amplitud del problema ante el que nos enfrentamos y en segundo lugar, identificar los factores de riesgo que propicien el comportamiento abusivo para poder reducirlos y reconocer los factores de protección que deberemos mantener y potenciar, de forma que finalmente se logre evitar o reducir que una persona llegue a presentar problemas en el uso excesivo de las Nuevas Tecnologías con las correspondientes consecuencias, así como los daños que estas puedan repercutir en su familia o entorno en un futuro.



Existen diferentes tipos de prevención en función del nivel de consumo que se tenga, es decir, dependiendo de cómo se haga uso de las pantallas se actuará de una manera u otra y eso se clasifica en prevención primaria, secundaria y terciaria:

- La **prevención primaria** se encargaría de actuar con la población en general que no presenta un problema, por lo que las estrategias son de información y sensibilización, se trabajar con los factores de riesgo que tiene asociados el problema, aunque no se tenga dicho comportamiento.
- La **prevención secundaria** actúa con personas que empiezan a tener un comportamiento de riesgo aunque sin ser abusivo. Nos encontraríamos en la etapa inicial de una adicción, por lo que las estrategias consisten en trabajar esos factores de riesgo al punto de hacerlos desaparecer o reducirlos para no llegar a alcanzar un comportamiento abusivo y con ello evitar las consecuencias y complicaciones posteriores asociadas a este.
- La **prevención terciaria** actúa cuando el comportamiento abusivo ya está instaurado y se presentan los daños asociados al problema, por lo que las estrategias están enfocadas en frenar que se siga avanzando en el desarrollo de ese comportamiento y se reduzcan las consecuencias.

Es importante entender que el uso de las Nuevas Tecnologías es inevitable dada la evolución que éstas están teniendo en nuestra vida cotidiana, por lo que en comparación con la adicción a sustancias, el negar su acceso es completamente desfavorecedor; sin embargo, lo que sí podemos evitar es que se haga un mal uso de ellas. Pero, ¿cómo saber diferenciar que tipo de consumo



tiene un/a adolescente? Para explicar de manera muy simple esta diferencia, cogeremos el símil de la escalera, donde el consumo de las Nuevas Tecnologías es como una escalera donde cada peldaño supone subir un mayor nivel de uso problemático y por tanto de riesgo de alcanzar un comportamiento adictivo.

Así pues, en el primer escalón, el/la adolescente tendría un **buen uso** de las pantallas, donde se divierte, se comunica, juega y emplea todas las ventajas que podemos adquirir de ellas. La cantidad de tiempo, la frecuencia y el modo empleado son adecuados y lo más importante no desatiende sus responsabilidades, el rendimiento escolar es bueno, queda con su grupo de iguales fuera de casa y hace planes en el ámbito social y familiar, no da lugar a consecuencias negativas.

Si subimos un peldaño más de la escalera, el/la adolescente empieza a tener un **abuso** de las Nuevas Tecnologías, pasa más tiempo con las pantallas y comienza a haber un indicio de descuidar las tareas cotidianas, perdiendo interés por actividades que no sean estar conectado. Una de las consecuencias más notables es el incremento de los conflictos sobre todo con los familiares, las responsabilidades de casa se aplazan o no se hacen, el rendimiento escolar empezará a deteriorarse, cuando anteriormente era estable, debido a la desmotivación y falta de tiempo en la dedicación de tareas o estudio. Las relaciones sociales con amistades se centran a través de internet y las salidas o encuentros personales empiezan a reducirse por seguir conectados.

Si continuamos y subimos un escalón más, el/la adolescente mantiene el comportamiento abusivo de pantallas, a pesar de ver las consecuencias que está

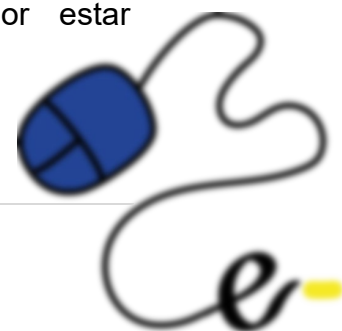




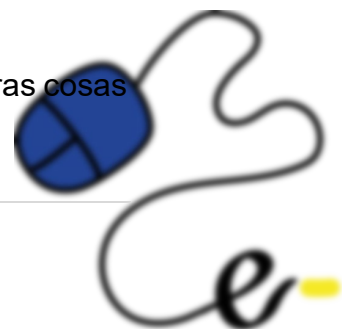
teniendo, sin embargo, no acepta o no es capaz de reducir ese consumo. Las mentiras y ocultaciones para seguir conectado serán cada vez más habituales y el aislamiento será cada vez mayor. Ya no disfrutará del contenido que consume con las Nuevas Tecnologías o lo pasará bien, si no que el empleo de éstas será para aliviar el malestar que suponga no utilizarlas, es decir, comenzará a sentir lo que se conoce como síndrome de abstinencia, por lo que el deseo de seguir conectado será más imperioso y cualquier situación que le haga dejar la pantalla le alterará de manera excesiva. Es aquí cuando alcanzamos el último peldaño de la escalera y el **comportamiento adictivo** presenta las consecuencias en todos los ámbitos.

Las características más comunes que se observan cuando un/a adolescente comienza a tener un comportamiento adictivo a las Nuevas Tecnologías son:

- Dormir menos de 5 horas, cambiar los hábitos de comida y altera sus horarios con el único objetivo de estar conectado a la red, dedicando unos tiempos de conexión demasiado altos, aunque puede que lo justifique porque sus amigos le necesitan.
- Descuidar actividades importantes en la vida diaria, como sería el contacto con la familia, las relaciones sociales con su grupo de iguales, el estudio o el cuidado de la salud e higiene.
- Tener continuamente conflictos con los familiares por estar conectado, hasta que se distancia de la familia y se aísla.



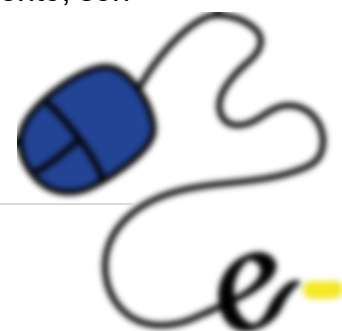
- Estar pensando constantemente en las Nuevas Tecnologías, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado de manera excesiva cuando no hay conexión o no funciona como el/la adolescente quiere.
- Perder la noción del tiempo cuando se está conectado, y a pesar de intentar limitarse el tiempo, fracasa en el intento.
- Mentir u ocultar sobre el tiempo real que se está conectado o jugando con las Nuevas Tecnologías.
- Se aísla socialmente en su habitación o en la zona donde está conectado, se mostrar irritable si se le intenta contradecir y opina, discutiendo, que no es un tiempo excesivo.
- Sentir una euforia y activación excesivas cuando se está delante del ordenador y una irritabilidad y agresividad cuando lleva rato sin estar conectado.
- Pierde el interés por otras actividades que antes le gustaban y descuida sus obligaciones en la casa.
- Empieza a tener, o aumentan, sus problemas con los estudios, aplaza siempre sus deberes para más tarde y finalmente baja el rendimiento en los estudios.
- Insiste en que es preferible estar con las pantallas a hacer otras cosas peores y amenaza con reacciones exageradas o inusuales.



- En definitiva, es lo primero que hace al llegar a casa, lo primero que ve al levantarse y lo último que hace antes de acostarse, pierde hábitos y rutinas y el aislamiento se hace visible aunque siga negándolo.

La parte positiva del símil de la escalera es que al igual que se suben escalones es que se pueden bajar, por lo que cuanto antes nos demos cuenta en qué peldaño se encuentre el/la adolescente. En otras palabras, el primer punto que desarrollábamos de la prevención, reconocer cuál es la amplitud del problema ante el que nos enfrentamos, antes podremos intervenir o actuar para que los comportamientos no se arraiguen en el tiempo y las consecuencias sean más leves o incluso no lleguen a mostrarse. Entonces, ¿qué hacer o cómo trabajar para que nuestros/as adolescentes o preadolescentes dejen de subir escalones y empiecen a bajarlos? Segundo punto de la prevención, actuar frente a los factores de riesgo y protección.

A pesar de que las Nuevas Tecnologías tienen una accesibilidad prácticamente total a todas las personas, no todos los/as adolescentes o preadolescentes tienen la misma vulnerabilidad a la hora de desarrollar un comportamiento adictivo a las pantallas, si no que depende de determinados factores personales, familiares y sociales que hacen que sean más proclives o no a la adicción. Estas características no son determinantes del problema, sino que condiciona a que una persona sea más o menos vulnerable y presente una mayor o menor probabilidad de que ocurra un determinado comportamiento, son los factores de riesgo y de protección.



Los **factores de riesgo** son aquellas características del individuo o de su entorno que aumentan las probabilidades de que aparezcan o se desarrollen problemas en cuanto al uso de Nuevas Tecnologías. Por el contrario, los **factores de protección** se tratan de características que contrarrestan a los factores de riesgo, es decir, producen el efecto contrario, por lo que si los factores de riesgo aumentaban las probabilidades de presentar comportamientos abusivos, los de protección previenen y disminuyen las posibilidades de que aparezcan esos problemas. Así pues, si analizamos que características presenta una persona tanto a nivel personal, familiar como social y observamos cuales son factores de riesgo o de protección, podremos ver, como si de una balanza se tratara, que variables van a tener más o menos peso para condicionar el comportamiento de dicha persona y entonces actuar frente a éstas para prevenir y disminuir las posibles consecuencias del comportamiento adictivo.

Como bien veíamos al inicio de este apartado, para realizar una buena intervención para prevenir comportamientos abusivos a las Nuevas Tecnologías, tras saber la amplitud del problema, debemos actuar frente a los factores de riesgo y protección, por un lado, identificando los factores de riesgo que propicien el comportamiento abusivo y así reducirlos y por otro lado, reconociendo los factores de protección que deberemos mantener y potenciar. Por lo tanto, desgranaremos cuales son esos factores que más influencia tienen y más condicionan el comportamiento de riesgo con pantallas.

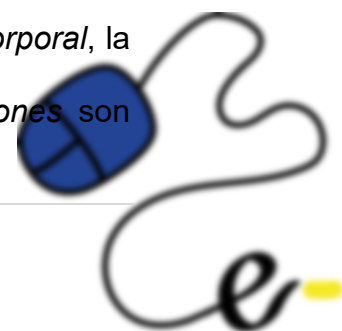


## FACTORES DE RIESGO

**A nivel personal o individual** los factores de riesgo que más influyen en la posibilidad de presentar un abuso de pantallas son la *impulsividad* o *falta de autocontrol*, que incapacita a regular una conducta y tomar decisiones beneficiosas, por ejemplo, si estoy haciendo uso de una pantalla para entretenerme pero debo ponerme a estudiar para el examen de mañana, una buena decisión sería ser capaz de apagar el dispositivo que estoy utilizando y coger el libro que tengo que estudiarme, pero para conseguir tomar esta decisión se necesita de autocontrol para poder ejecutarla.

Otros factores son la *disforia* que es un desarreglo de los estados del ánimo que se caracteriza generalmente por ser desagradable y que presenta modificaciones frecuentes de emociones, como puede ser la tristeza, ansiedad, irritabilidad o inquietud; la *baja tolerancia a la frustración o a los estímulos desagradables*, tanto a nivel físico, como puede ser dolores, cansancio o falta de sueño, o a nivel psíquicos, como tener preocupaciones o afrontar responsabilidades y la *búsqueda exagerada de emociones fuertes*, que en el uso de Nuevas Tecnologías se presa con el deseo de mostrar una transgresión de las normas, como por ejemplo acceder a informaciones ocultas o de llevar a cabo en Internet actividades explícitamente prohibidas.

La tendencia al *aislamiento* por la *timidez excesiva*, por la *baja autoestima*, por *dificultades de comunicación* o por tener un *estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas*. El *rechazo a la imagen corporal*, la *falta de identidad* o la *dificultad para reconocer y expresar emociones* son



también variables condicionantes, ya que hace que un individuo tienda a utilizar internet para fomentar esas carencias. Así por ejemplo, si debido a la timidez o baja autoestima encuentra dificultades a relacionarse con su grupo de iguales, pero a través de una pantalla le parece más fácil hacerlo, buscará la valoración de su imagen e identidad por medio de redes sociales.

Como podemos observar, la mayoría de estos factores son características predominantes en la etapa de la adolescencia, señalada por la *necesidad de autonomía*, donde buscan la independencia de sus progenitores y se sienten legitimados para pensar, sentir y decidir en cualquier aspecto de su vida, por lo que otro de los factores de riesgo importante es también la edad o etapa evolutiva en la que se encuentren. Por otro lado, los *trastornos psiquiátricos* que puedan presentar previamente, también pueden aumentar la posibilidad del enganche a las pantallas, como puede ser el TDAH, la fobia social, o la depresión.

**A nivel familiar**, también encontramos factores de riesgo que condicionan el comportamiento de una persona a abusar de las Nuevas Tecnologías, por tanto, un entorno familiar que presente *confusión en los modelos de referencia*, donde *no haya un reconocimiento* o valoración positiva hacia el/la adolescente, donde las *normas sean inexistentes, inconsistentes o incoherentes* entre ambos progenitores o que la *gestión de conflicto sea a través de amenazas y castigos* determinarán una mala gestión en el medio virtual y en cualquiera de los ámbitos sociales.



Un *estilo educativo permisivo*, donde los límites y las normas no existen o no están bien determinadas, no favorece a desarrollar un buen autocontrol o apoyo emocional apropiado para establecer conductas saludables, por lo que el resultado serán adolescentes con tendencias más egocéntricas e impulsivas. Al igual, un *estilo educativo rígido o autoritario*, tampoco propician a un buen comportamiento, si no que favorecen el desarrollo de adolescentes dependientes irresponsables y rebeldes, donde los sentimientos de rabia y rencor hacia el padre o la madre predominen.

Por otro lado, la *falta de control o supervisión* del uso de pantallas por un adulto, bien por falta de tiempo bien por desconocimiento, hará que ante la impulsividad o poco autocontrol que se pueda presentar, aumente el tiempo de uso y abuso. Y si además, desde los modelos de referencia materno o paterno, el uso de las pantallas es excesivo, es imposible que nuestro hijo/a haga un uso responsable de las Nuevas Tecnologías.

Por último, **a nivel social**, los factores de riesgo que encontramos vienen representados por cuatro variables: los valores asociados a las nuevas tecnologías, la publicidad, la importancia del grupo de iguales y el tiempo libre en las sociedades avanzadas:

El *sistema de valores* que se ve reflejado en el mundo virtual es el *vivir al día*, con escasa o nula previsión de las consecuencias a largo plazo de sus decisiones; la *falta de confianza en el futuro*, con una desmotivación que hace tener una ausencia de objetivos y metas en la vida, por lo que se intensifica la búsqueda de actividades que tengan sensaciones agradables y divertidas al



momento; *dificultad para valorar el esfuerzo*, con las Nuevas Tecnologías, todo es más rápido y fácil, por lo que esforzarme en realizar las cosas no tiene sentido, en el momento que me enfrento a alguna tarea que requiera un trabajo, responsabilidades en casa, estudiar, ya no interesa. Finalmente, el *consumismo*, que se une al factor de la *publicidad*, pues todo los mensajes que se transmiten por medio de las Nuevas Tecnologías, (anuncios, campañas publicitarias, recomendados, contenido que promuevan influencer o YouTuber, etc.) el único objetivo y necesidad que se divulga es el requerimiento de consumir: comprar la última moda, el último modelo, llevar el último estilo de pelo, escuchar el último disco, jugar a determinados videojuegos y con los accesorios más demandados, etc.

El poder que tiene la *publicidad* y el consumismo es que todo lo que ven a través de Internet o de los videojuegos se convierte automáticamente en motivaciones o criterios que les proporcionan su propia identidad. No es comprar un producto sin más, sino que es comprar el producto que le va a permitir valorarse a sí mismo/a y socialmente, establecer el estilo de vida que todos desean, es un medio para modelar su forma de pensar, sentirse y expresarse, fomentando la creación de un discurso social. De aquí la importancia de la supervisión de los contenidos que nuestros/as adolescentes ves a través de las pantallas.

El otro factor es el *grupo de iguales*, las relaciones sociales o amistades. Este ámbito junto al de la familia es uno de los más importante, pues en la etapa de la adolescencia es de vital relevancia pertenecer a un grupo y sentirse valorado por éste para así, desarrollar el proceso de construcción de su





identidad. La influencia que las amistades pueden tener en el comportamiento de un/a adolescente es muy notable y dependerá de si las relaciones son positivas o negativas para que el riesgo de presentar comportamientos de abuso se acentúe, sobre todo si además, a nivel individual y familiar tenemos carencias, como falta de autoestima o apoyo, pues la presión de grupo puede desencadenar que aunque reconozca que un determinado comportamiento no le encaje como adecuado, se dejará llevar con tal de obtener la apreciación del grupo.

Finalmente, otro factor de riesgo dentro del ámbito social es el *tiempo libre* del que disponga el/la adolescente, pues a mayor tiempo sin ocupación, mayor será la probabilidad de que se aburra. Como ya mencionábamos anteriormente, con las Nuevas Tecnologías todo es más rápido y fácil, por lo que sin necesidad de esfuerzo podemos descubrir una actividad o un contenido que nos entretenga y divierta al momento. Esto desemboca a que la creatividad o el empeño por descubrir cosas nuevas o hobbies que nos motiven nos produzcan más pereza, y como consecuencia, ocuparé todo mi tiempo libre a estar frente a una pantalla. Este factor de riesgo se relaciona directamente con el grupo de iguales, dado que por ejemplo, si mi grupo de amistades juegan a los videojuegos durante un tiempo limitado y después salen a pasear por el parque o jugar al baloncesto, no es lo mismo que si pasan toda la tarde jugando con el ordenador y además, mi familia no me limita el tiempo. En este último caso, mi riesgo de presentar un comportamiento abusivo con las pantallas será mucho mayor.



**Cuadro 3**  
**FACTORES DE RIESGO**

<b>A nivel individual</b>	Impulsividad o falta de autocontrol
	Búsqueda de emociones fuertes
	Baja autoestima
	Baja tolerancia a la frustración
	Estilo de afrontamiento inadecuado a las dificultades
	Aislamiento
	Timidez extrema
	Dificultad de comunicación o relacionarse
<b>A nivel familiar</b>	Falta de reconocimiento
	Confusión de modelos de referencia
	Falta de normas o incoherencia en ellas
	Mala gestión de conflictos
	Estilo educativos permisivos o autoritarios
	Falta de control o supervisión
<b>A nivel social</b>	Sistema de valores asociados a las pantallas
	Publicidad
	Grupo de iguales
	Tiempo libre disponible

### FACTORES DE PROTECCIÓN

Frente a todos los factores de riesgo que hemos explicado, encontramos los factores de protección que contrarrestan y ayudan a prevenir y minimizar los riesgos que implica un comportamiento abusivo de las Nuevas Tecnologías, por lo que la prevención o intervención con los/las adolescentes y/o preadolescentes deberían ir dirigidas a potenciar y mantener estas características. Estas actuaciones requieren el esfuerzo sobre todo de los progenitores o



educadores/as, ya que serán quienes primero reconozcan u observen que el/la adolescente empieza a desarrollar comportamientos de riesgos, puesto que éste por lo general negará tener problema alguno.

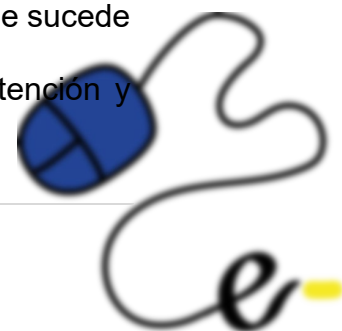
**A nivel individual o personal**, los recursos que se deben potenciar son cuatro: autoestima, asertividad, habilidades sociales y la resolución de conflictos o solución de problemas, ya que el desarrollo de estas habilidades personales permitirán relacionarse de una manera adecuada con todo su entorno y actuaran como protección ante situaciones de riesgo.

La *autoestima* es la valoración y aprecio que tenemos de nosotros mismos y es un pilar básico que debe desarrollarse desde la infancia, pues determinará la personalidad que tenga una persona. Una buena autoestima es fundamental para tener un buen equilibrio emocional y una actitud positiva ante las adversidades de la vida. El lugar desde donde se tiene que fomentar la autoestima es en la familia, debido a que si nos sentimos apoyados y protegidos por nuestros progenitores, presentaremos una autoestima más elevada, pues será más fácil valorar nuestras cualidades si las personas más próximas a nosotros nos ayudan a hacerlo. Para ello, hay que dejar que nuestros/as adolescentes asuman sus responsabilidades, cometan errores y dejar que los resuelvan por sí mismos, así como aceptar y exponer críticas de manera constructiva, pero siempre expresándoles nuestro afecto y apoyo. Sin embargo, no hay que confundir una buena autoestima con su exceso, pues la egolatría caracteriza a las personas de arrogantes y por despreciar a los demás.



La *asertividad* se trata de la capacidad de defender los propios intereses y derechos, respetando a los demás sin pisotearlos ni dañarlos. Se hace respetar con argumentos, pero no levanta la voz ni se muestra agresivo para hacerse valer frente a otras opiniones, saben escuchar y establecer límites pero siempre aceptando los sentimientos de la otra persona. Negocian, dialogan y resuelven problemas. Para fomentar y poner en práctica el estilo de comunicación asertivo ante un conflicto se deben seguir cuatro pasos: el primero es expresar los sentimientos negativos que nos provoca el comportamiento del otro, es decir, expresar como nos hace sentir lo que nos está diciendo la otra persona para que pueda ponerse en nuestro lugar, el segundo paso es describir objetivamente ese comportamiento, describir los hechos sin posicionarnos; el tercer paso sería explicar que comportamiento alternativo al que hemos presenciado nos gustaría que hubiera utilizado para que no habernos sentido mal y por último, el cuarto paso sería expresar las consecuencias positivas que tendría el cambio de comportamiento.

Sin embargo, además de tener un estilo de comunicación asertivo para poder relacionarte de manera adecuada, también se debe desarrollar otras *habilidades sociales* básicas como es hacer y aceptar cumplidos, hacer peticiones y saber decir que no a lo que no te conviene, expresar desagrado o disgusto justificado, aceptar las quejas o críticas de los demás, iniciar, mantener y finalizar conversaciones respetando los turnos de palabra, expresar opiniones personales y/o defender los propios derechos o disculparse o admitir que no sabes alguna cosa. También son habilidades sociales el observar lo que sucede en una situación, escuchar y obtener información, saber expresar atención y



comprensión, así como utilizar rutinas sociales como son los saludos, formas de concertar citas, entre otras.

Para aprender o fomentar la adquisición de estas habilidades sociales es necesario ofrecer un modelo adecuado de comunicación y relación con los demás, es decir, siendo ejemplo de respeto y asertividad; debemos valorar aspectos positivos de la persona, intentando minimizar el uso de la recriminación para corregir los déficits de habilidades sociales, así, celebraremos todo los logros por pequeños que éstos sean. Debemos permitir que se pueda adoptar distintos puntos de vista, de forma que le facilitemos y fomentemos la expresión de sus pensamientos; por último, podemos proporcionar y favorecer situaciones que faciliten el desarrollo y aprendizaje de habilidades sociales. Con ello, también aprenderemos a gestionar nuestras emociones y el afrontamiento del estrés de manera adecuada que nos ayudaran para controlar las conductas impulsivas y descomedidas.

Para finalizar este bloque, nos encontramos con la habilidad personal que nos permitirá el alejarnos de comportamientos problemáticos con las pantallas, que es la *resolución de conflictos o solución de problemas*. Esta capacidad se trata de buscar soluciones reflexivas y beneficiosas para nosotros ante situaciones difíciles o adversidades que nos vayamos encontrando en nuestro día a día. En este sentido, analizaremos la situación o problema, ver que posibles soluciones válidas y creativas podemos encontrar, teniendo en cuenta las consecuencias, tanto positivas como negativas, que nos podrán acarrear cada solución planteada, elegir que solución me conviene y favorece más, y para terminar, poner en marcha la solución que he escogido. Posteriormente, valoraré



si los resultados han sido los esperados o no, como mencionábamos anteriormente, hay que dejar que el/la adolescente se equivoque, pues también le servirá de aprendizaje.

A **nivel familiar**, los factores de protección que podemos potenciar para contrarrestar los riesgos, como ya hemos ido viendo, son de los que más importancia tienen, ya que serán principalmente en este ámbito donde comencemos a observar los comportamientos disruptivos que queremos evitar y a través del cual podremos actuar para promover buenos hábitos y fortalezas. Una de las habilidades más importante que debemos potenciar al máximo son las *habilidades de comunicación familiar*, pues solo así se conseguirá un adecuado ambiente de convivencia, donde los progenitores tendrán conocimiento de las preocupaciones y necesidades que presentes sus hijos/as.

Para conseguir tener una comunicación efectiva es necesario que haya una escucha activa por parte de los padres y madres, y una comprensión del punto de vista del/la adolescente, intentando ponerse en su lugar. Se debe tener en cuenta los siguientes aspectos para llegar alcanza una buena comunicación familiar:

- No critiques en la persona si no el comportamiento, es decir, no es lo mismo decir que eres un egoísta y no te importa nadie, a decir que el comportamiento que tienes no es adecuado porque no cuentas con nadie.
- No satures conversaciones hablando de muchos temas a la vez, es mejor ir de uno en uno aunque sea en diferentes momentos. Elige el



momento y lugar adecuado y no te excedas en alargar las conversaciones, si ya le has dicho lo que quieres, pues puede tender a evitarte por pesadez.

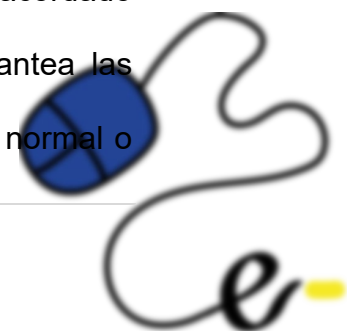
- Soluciona los conflictos conforme vayan surgiendo, si acumulas emociones negativas de todos los pequeños problemas que van apareciendo, terminarás por explotar creando un problema mayor que complicará alcanzar su solución.
- Intenta centrarte en el presente o en futuro, de nada sirve estar enganchado en el pasado con las cosas o comportamientos que no han sido adecuados o los errores cometidos. Pon la mirada en solucionar y afrontar los problemas actuales para no volver a repetirlos en adelante y solo volver al pasado de forma constructiva y no como reproche.
- Si quieres conseguir un comportamiento determinado, hay que ser precisos y muy concretos. Deja claro que es lo que quieres y como lo quieres, haciendo participe a todas las partes implicadas. Si por ejemplo quieres que las comidas la realicéis todos juntos, pregunta si le parece bien dejar la pantalla a una determinada y luego sigue.
- Evita utilizar términos que generalicen conductas pues tienden a crear etiquetas y normalizar comportamientos, “nunca haces nada” o “siempre estás jugando”. Por lo general, no serán ciertas esas afirmaciones por lo que es mejor emplear expresiones de frecuencia como “algunas veces” o “la mayoría de veces”.



- Pospón una discusión si ves que ésta empieza a alcanzar una tensión que va a hacer imposible llegar a un acuerdo o que la comunicación se efectiva, déjala para otro momento en que estéis más calmados. Los diálogos siempre serán más adecuados si estamos relajados.

Otra de las características importantes que se deben implantar para contrarrestar riesgos es *establecer normas y límites* claros y precisos en la convivencia. Esto es algo básico que se deben empezar desde la infancia, siendo más rígidos al principio y más flexibles en la adolescencia, para crear unos hábitos de conducta y sistemas de valores adecuados. Las normas que se establezcan deben de cumplirse y para ello debemos ser muy firmes y no ceder ante chantajes o presión de los/as menores, pero sin embargo, el hecho de poner límites no quiere decir que seamos autoritarios y muy estrictos, si no que estas normas deben estar acompañados de un ambiente de cariño y apoyo emocional por parte de los progenitores para que los/as adolescentes cumplan las normas impuestas pero no por el miedo al castigo.

Para el establecimiento de normas hay que tener en cuenta que no es posible limitar todo, por lo que se debe enfocar en lo primordial o lo que creemos que más se necesita; hay que prestar atención a la opción del/la adolescente y escuchar su punto de vista; hay que ser coherente y claros para ver en qué situaciones se va a aplicar la norma y fijar cuáles van a ser las consecuencias o sanciones si no se cumple; en el caso de cumplir la norma se deberá recompensar aunque sea verbalmente y premiar con algo que se haya acordado previamente si se sigue cumpliendo en un determinado tiempo; plantea las normas en positivo, es decir, es mejor decir “se debe hablar en tono normal o

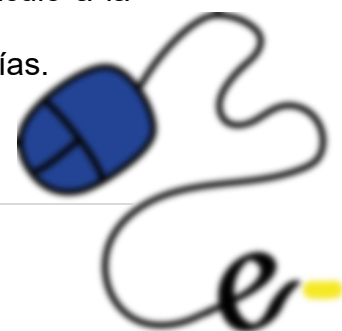




voz baja” que decir “no se debe gritar”; recuerda las normas de vez en cuando o escribidlas en un papel para tenerlas siempre presente.

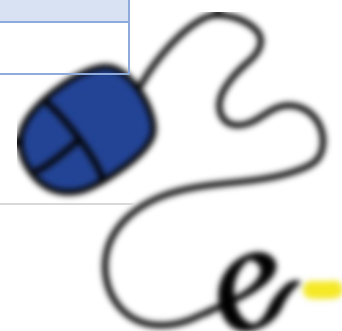
Los castigos o sanciones para cuando no se cumplen las normas o el comportamiento es muy disruptivo, también deben establecerse bajo unas premisas para que éste sea efectivo. Por ejemplo, debe ser inmediato al comportamiento inadecuado para que se vea la causa o el motivo de la consecuencia, deben ser proporcionados y cumplibles, no amenazar con ponerlo si finalmente no lo voy a imponer o es imposible y sobre todo, el castigo debe ser aplicado cuando corresponda y no dejarnos llevar por los sentimientos negativos que nos haya producido la conducta inadecuada del/la adolescente.

Una de las características que los progenitores deben cuidar es el aprendizaje por modelado, es decir, el *ejemplo que les damos* a nuestras hijas e hijos, pues desde la infancia los individuos adquieren conocimientos y actitudes por imitación, por lo que si no actuamos de manera adecuada el comportamiento que veremos reflejado no será adecuado. Por ello, si no queremos que durante las comidas o reuniones familiares se haga uso de las Nuevas Tecnologías, lo primero que debemos cuidar es que nosotros mismos no las utilicemos. Las normas que impusimos en el apartado anterior, también deberemos cumplirlas nosotros, pues será la única manera de no nos exijan su “derecho” a hacerlo y sirvamos de ejemplo para comportarnos de forma correcta. Dotar a nuestros/as hijos/as de valores de cooperación, solidaridad o responsabilidad también se transmite a través de nuestro comportamiento y servirá como obstáculo a la implantación de los valores que llevan asociadas las Nuevas Tecnologías.



Finalmente, **a nivel social**, el factor de protección que debemos potenciar son las alternativas de ocio y tiempo libre. Al igual que tener mucho tiempo libre era un factor de riesgo, si tengo muchas alternativas de ocio para entretenerme que no sea estar delante de una pantalla, podrá ayudarme a no estar continuamente conectado o desarrollar con el tiempo un comportamiento abusivo a las Nuevas Tecnologías. Por parte de los progenitores debemos ofrecer continuamente desde la infancia posibilidades de ocio saludable a nuestro alcance y motivarles para fomentar su creatividad y su participación en diferentes actividades. De esta manera, les facilitaremos el descubrimiento y la experimentación de diferentes aficiones que estimulen y motiven al o la adolescente y si aumentar su implicación en actividades que le agraden. Sin embargo, tienen que percibir que son actividades lúdicas que realizan para divertirse fuera del horario escolar, por lo que si nos excedemos en llenarles su tiempo libre, terminaran agobiándose y concibiendo las tareas como obligaciones. Debe haber tiempo para el juego y la convivencia, incluso para las pantallas, aunque éste debe ser limitado.

Cuadro 4 FACTORES DE PROTECCIÓN	
<b>A nivel individual</b>	Buena autoestima
	Asertividad
	Habilidades sociales
	Resolución de conflictos
<b>A nivel familiar</b>	Comunicación familiar efectiva
	Normas y límites de convivencia
	Ejemplo dado
<b>A nivel social</b>	Alternativas de ocio y tiempo libre



En síntesis de todo lo expuesto, y como dice Enrique Echeburúa, los factores de riesgo que influyen a la hora de determinar un comportamiento adictivo ante las nuevas tecnología en la adolescencia sería presentar una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas relaciones sociales pobres, que además cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene accesibilidad, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad) o de vacío existencial (aislamiento social o falta de objetivos) que aumentan el riesgo de engancharse a Internet. Por ello, si desde la familia mantenemos una comunicación abierta y dotamos a nuestros/as menores de una buena autoestima y habilidades sociales que les permitan enfrentarse a las adversidades, saber elegir qué es lo que le conviene y establecer motivaciones e intereses saludables, las probabilidades de presentar un comportamiento abusivo en el uso de Nuevas Tecnologías se reducen de manera notable.



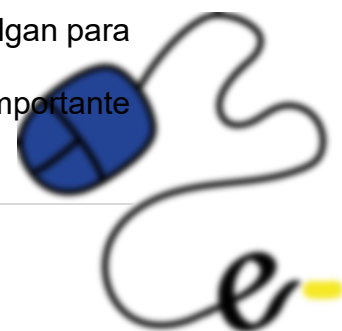
## 2.1 Actividades para hacer en familia

Como hemos visto, un comportamiento de abuso de las pantallas viene dado por diversos factores que se pueden minimizar o evitar a través de actuaciones que generalmente se trabajan dentro del ámbito, puesto que es desde el núcleo familiar donde una persona va adquirir las características que le hagan protegerse y solventar las adversidades y situaciones que la vida vaya planteando.

Así pues, lo que vamos a desarrollar en este apartado es por un lado, cuales son los recursos o las actividades que desde el ámbito de la familia podemos poner en marcha o practicar para favorecer hábitos saludables y evitar que se abuse de las Nuevas Tecnologías, y por otro lado, vamos a explicar cómo debemos intervenir o que actuaciones debemos realizar con adolescentes y preadolescentes que ya presentan un problema de abuso a las pantallas.

### **Actuaciones para la prevención por medio de actividades en familia**

Las Nuevas Tecnologías avanzan y evolucionan a un ritmo vertiginoso y han venido para quedarse, por lo que esto supone tener que hacer un esfuerzo por mantenernos activos y aprender de todo las actualizaciones que salgan para poder sumarse a ese ritmo y autoimponernos una barrera. Esto es importante



debido a que, aunque nos recele su uso, la accesibilidad y el requerimiento de éstas en la sociedad se hace a veces, por no decir la mayoría de veces, imprescindible en la vida diaria, y de manera más relevante todavía en la vida diaria de un/a adolescente. Por ello, la responsabilidad del uso de las pantallas responde a una doble dirección: los/as jóvenes pueden enseñar a la utilización de estas a la familia, cuál es su lenguaje y sus posibilidades; por otro lado, los progenitores deben inculcarles su uso en su justa medida a través de estrategias adecuadas como por ejemplo:

<b>Cuadro 5</b>	
<b>ESTRATÉGIAS PARA FAMILIAR</b>	
<b>1.</b>	<b>Supervisar el uso de dispositivos tecnológicos y ubicarlos en lugares comunes como el salón, para poder tener un mayor control sobre su utilización.</b>
<b>2.</b>	<b>Limitar el tiempo de conexión, pactando las horas de uso diario.</b>
<b>3.</b>	<b>Controlar el contenido que visualizan en las Redes para que sea apropiado a su edad.</b>
<b>4.</b>	<b>Fomentar una relación adecuada y sana con otras personas, ya sean familiares como amistades.</b>
<b>5.</b>	<b>Potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales o de ocio que no sean a través de pantallas.</b>
<b>6.</b>	<b>Estimular el deporte y las actividades en equipo para favorecer valores de cooperación, tolerancia o responsabilidad.</b>
<b>7.</b>	<b>Desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado.</b>
<b>8.</b>	<b>Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia.</b>

Este conjunto de estrategias es lo que se conoce como mediación parental y desde Internet Segura For Kid, is4k en adelante, nos explica de manera muy clara. Consiste en actuaciones que las madres y padres emplean para ayudar a los/as jóvenes a aprovechar los beneficios de Internet y aprender a reaccionar frente a los posibles riesgos o peligros que nos encontramos. Podemos encontrar



estrategias activas, como sería la supervisión, el acompañamiento o la orientación y estrategias restrictivas, como es el caso de las normas o límites y el control parental. Así pues, iremos desarrollando algunas de estas estrategias.

Utilizar las Nuevas Tecnologías de manera conjunta te ayudará a conocer los gustos e intereses que tienen tus hijos/as, que es lo que le preocupa o le desagrada, además de mantener conversaciones cotidianas sobre su actividad en línea nos ayudará a conocer los avances o novedades que va descubriendo, hace que se genere una relación cercana y de confianza. De esta forma se promueve la comunicación familiar y se supervisa el contenido al que acceden y la fiabilidad de las páginas web que visitan. Enséñales ciberseguridad, que se den cuenta de los peligros que existen en Internet y los riesgos que supone cada actividad. Protegerse con pequeñas pautas hará que estos riesgos y sus consecuencias sean menores, como por ejemplo las que enunciamos en el siguiente cuadro:

En tus dispositivos móviles, tablets, ordenadores:	En tus cuentas de redes sociales y otros servicios online:
Cierra sesión al terminar	Determina las opciones de seguridad
Mantén actualizado el sistema	Configura las opciones de privacidad
Instala un antivirus	Controla la lista de amistades
Descarga solo en web o app oficiales	Ten cuidado con juegos o app de las redes sociales, limita la información que difundes.
Realiza copias de seguridad	
Crear contraseñas complejas y diferentes	
Evita las wifis públicas	Gestiona las publicaciones de los demás

Ser exigente con los tiempos, realizar horarios y establecer rutinas son beneficiosas para todo el mundo, aunque a tu hijo/a le desagrada la idea. Hazle participe en la realización de ese horario para que también este de acuerdo y



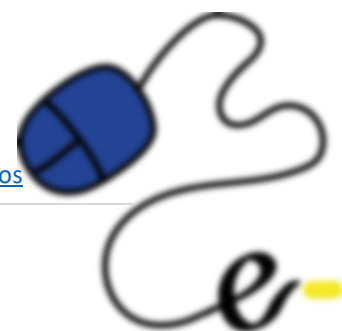
pueda opinar sobre su estructura. Hay tiempo para todo por lo que si se organiza disfrutará más y así practicará otras actividades. Recuerda la importancia de las alternativas de ocio y de no tener excesivo tiempo libre. Negociad el tiempo de estudio, el tiempo de pantallas y el tiempo de ocio no digital pero debe estar muy claro cuándo, cuánto y dónde los utilizan.

Minimiza el uso de pantallas. Si tu hijo/a tiene móvil, portátil, ordenador de sobremesa, consola, tableta y televisor, será difícil que no esté a todas horas mirando una pantalla o jugando a videojuegos. Negocia el uso de pantallas dentro y fuera de casa. Los pactos familiares son un buen recurso para establecer normas de uso de diferentes dispositivos tecnológicos, donde a través de un consenso se establecen unos límites. En la web de is4k nos facilitan unos modelos de pacto familiar que pueden ser utilizados o tomados de ejemplo para crear los vuestros propios acorde a las necesidades o consensos a los que lleguéis<sup>1</sup>.

Utiliza los controles parentales. Estos son programas que se instalan en cualquier dispositivo que te ayuda a proteger a tu hijo/a de los riesgos de las pantallas: permiten filtrar contenido, limitar el tiempo de conexión y el acceso a contenidos dañinos, evitar el acceso a páginas web no recomendables para menores, así como el contacto con desconocidos, realiza un registro de toda la actividad online que realizan, puedes geolocalizarles y controlar las descargas que quieran hacer. En is4k nos ofrece un amplio listado de herramientas de

---

<sup>1</sup> <https://www.is4k.es/de-utilidad/recursos/pactos-familiares-para-el-buen-uso-de-dispositivos>



control parental para que puedas escoger la que más se adapte a tus necesidades y dispositivos <sup>2</sup>

Edúcales en la gestión inteligente del ocio y del tiempo libre, propón alternativas al ocio digital y fomenta su creatividad para idear o planificar planes diferentes que favorezcan las relaciones personales, o las actividades al aire libre, siempre y cuando sean de su agrado y les interese. Las actividades como el deporte en familia o las excursiones a la playa o la montaña, promoverán que en un futuro los/as jóvenes tengan esa opción para realizar con sus amistades. Los talleres manipulativos que favorezcan las destrezas más creativas, también sembraran alternativas e imaginación a la hora de responder ante el aburrimiento. No se trata de obligar si no de proponer, de darles opciones diferentes, ya que exigiendo o sobrecargando de tareas o actividades conseguiremos un efecto contrario. Busca opciones en tu municipio o alrededores que organicen acciones en grupo, que se relacione con otros/as jóvenes que se involucren en un ocio saludable.

Promueve actividades que fomenten la lectura, es muy beneficioso para el cerebro en cualquier edad y ayuda a relajarse y a abrir la mente a otras perspectivas y realidades, potenciar la reflexión. Escoger la temática que más le agrade a tu hijo/a es importante para que le parezca atractivo y les llame la atención, hay innumerables libros para elegir que nunca les faltaran para seguir

---

<sup>2</sup> <https://www.is4k.es/de-utilidad/herramientas>





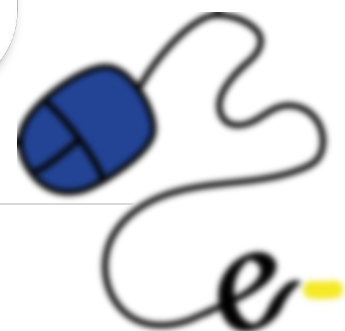
aprendiendo y divertirse. Desde is4k nos recomiendan una serie de libros o cuentos para poder aprender juntos sobre las nuevas tecnologías<sup>3</sup>:

- “El caso de un cocodrilo en Internet” J. Friedrich, 2015 (+ 8 años)
- “Juan sin móvil” J. V. Sarmiento / J. A. Bernal, 2016 (+ 10 años)
- “La lección de August” R.J. Palacio, 2012 (+ 10 años)
- “Los Vengadores: Acoso nunca más” AA. VV., 2017 (+ 12 años)
- “El libro de los rostros” A. Alonso / J. Peregrín, 2015 (+ 14 años)
- “El rastro brillante del caracol” G. Lienas, 2014 (+ 16 años)

Utiliza el sistema PEGI (Pan European Game Information) para comprar videojuegos a tus hijos/as. Este sistema es un conjunto de normas y mecanismos, diseñado por la propia industria para ofrecer información orientativa sobre la edad para la que se recomienda un determinado videojuego y los tipos contenidos que se exponen. Esto viene integrado por dos tipos de símbolos, uno en el que se muestra en los colores del semáforo la edad recomendada haciendo más visual y fácil su interpretación y por otro lado, encontramos términos pictográficos sobre el contenido más vulnerable del juego.



<sup>3</sup> <https://www.is4k.es/blog/lecturas-recomendables-para-ninos-y-adolescentes-conectados>



Preocúpate, pero no en exceso. Como ya hemos hablado al principio, las Nuevas Tecnologías han venido para quedarse, por lo que es normal que tu hijo/a juegue a los videojuegos o esté conectado y siempre y cuando realice sus responsabilidades en casa o en el colegio y practique más actividades, no supondrá un riesgo. El hecho de preocuparte en exceso puede crear tensiones o discusiones innecesarias en casa que harán se aleje de ti.

## **Propuestas de intervención para adolescentes y preadolescentes con problemas de adicción a las pantallas.**

Cuando un/a adolescente o preadolescente ya presenta comportamientos abusivos o adictivos a las pantallas, (recuerda los síntomas que caracterizaba este comportamiento) la mejor forma de abordarlo es con la ayuda de un especialista en la materia, aunque nosotros podremos intervenir en la medida que podamos, hasta que el afectado/a reconozca el problema y decida acudir a éste. Gámez-Guadix nos facilita un decálogo inicial de pasos inmediatos para actuar frente estos casos.

1. El primer paso, como anunciábamos, consiste en acudir a un especialista para la evaluación y toma de conciencia del problema por parte de tu hijo/a.
2. Mientras no te lo indique el especialista, no trates de impedir que se conecte a las pantallas de manera drástica, y evita el enfrentamiento con castigos o discusiones que le alejarán más de ti.



3. Debes saber con claridad qué contenidos ve continuamente, qué aplicaciones o redes sociales utiliza o a qué juega tu hijo/a (hay juegos muy adictivos), cuánto tiempo se conecta habitualmente y con quién juega o chatea. También debes saber si principalmente juega online, con otras personas, porque podría estar sufriendo la presión de otros jugadores. Cuantos más conocimientos tengamos de lo que hace con las tecnologías, más información tendremos para trabajar posteriormente en solucionar el problema.
4. Es necesario reconocer previamente si existen otros posibles conflictos interpersonales, revisar su escala de valores y reconsiderar el ejemplo que les damos como familia, es decir, analizar los factores de riesgo o protección que pueda presentar.
5. Lo primero que debes intentar es que reflexione sobre sus intereses y sus prioridades, que es lo que le motiva o le importa conseguir o realizar para enfocarlo en unos objetivos o metas a alcanzar o una utilización del ocio diferente.
6. Debes tener presente que el objetivo principal en este momento es minimizar las consecuencias del comportamiento abusivo, es decir, recuperar el control del tiempo y la capacidad de decisión, ordenando y priorizando las actividades en la vida diaria. No deberías tratar de arreglar todos los posibles problemas de golpe.
7. Debes intentar que analice, afronte y comente, con tranquilidad, con el especialista o con vosotros, sus deseos de consumo de las pantallas



y sus razonamientos, debemos escucharle de manera activa, teniendo en cuenta y respetando su punto de vista, aunque sea errónea.

8. Debes animarle a que intente plantearse otras expectativas atractivas y moverle a que consiga éxitos en otros ámbitos, como en los estudios o a nivel laboral. Tener objetivos claros y motivadores le hará centrarse en ese camino.
9. Debes intentar que refuerce sus mejores hábitos, aunque no estén directamente relacionados con las pantallas, para reforzar su voluntad, por ejemplo, el deporte o algún hobbies que anteriormente practicaba.
10. El cambio de actitud y el control de los impulsos deberá centrarse en el autocontrol y la autodisciplina: eso no es fácil. Para evitar las recaídas deberá marcarse nuevas metas.

A lo largo del decálogo se ha repetido en numerosas ocasiones el contactar con un especialista, y te preguntarás qué tipo de especialista o dónde puedo encontrarlo, pues bien, en determinados ayuntamientos existen las Unidades de Prevención Comunitarias en Conductas Adictivas (UPCCA). Su finalidad es el desarrollo de las acciones necesarias para evitar o minimizar el uso y abuso de drogas u otros comportamientos adictivos, como es el abuso de Nuevas Tecnologías, en la población general así como la reducción de los riesgos y daños que de ello pudiera generarse.

A tal efecto, la Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas (UPCCA), es un servicio específico gratuito acreditado y subvencionado por la



Consellería de Salud Universal de la Generalitat Valenciana, para personas, familias y centros escolares de Bigastro, que tengan alguna conflictividad en relación a las drogodependencias u otras conductas adictivas (químicas o tecnológicas) y con la pretensión de poder disminuir las situaciones de riesgo mediante el fortaleciendo factores de protección y la adquisición de hábitos de vida saludable favorecedora del bienestar de la comunidad.

Los servicios que presta es dar información objetiva en relación a las drogodependencias, su consumo y otras conductas adictivas; atención familiar individualizada con adolescentes con primeros consumos u otros elementos adictivos. Realiza prevención universal y selectiva para posponer el inicio del consumo de drogas u otros comportamientos adictivos, promocionan hábitos de vida saludables en el ámbito escolar, comunitario o laboral y desarrollan acciones formativas que propongan actualizar conocimientos y capacitación técnica a profesionales y familiares. Además se trabaja en equipo con los demás recursos de la Concejalía de Servicios Sociales, Igualdad y Políticas Inclusivas, para garantizar una atención integral.

Contacto:

Dirección: Calle Jubilados S/N 03380 Bigastro, Alicante.

Correo electrónico: [upcca@aytobigastro.es](mailto:upcca@aytobigastro.es)

Teléfono: 965 350 000 (Ext. 210)



## 2.2 Recursos para el uso responsable de las pantallas

En este último apartado, vamos a recoger todos los recursos que hemos ido examinando para realizar un uso responsable de las pantallas, así como las webs o materiales de interés para familias y para adolescentes y preadolescentes.

Las aplicaciones de desenganche de móviles y tablets son un buen recurso para gestionar el tiempo de uso, aunque en este momento la mayoría de dispositivos y aplicaciones que usamos vienen configuradas para analizarte el tiempo que estás usando de la misma y limitarte el tiempo a través de notificaciones, hay algunas opciones que resultan interesantes:

- *Off the Grid*, es una app que bloquea completamente tu teléfono durante un período de tiempo determinado que determines. Ofrece la posibilidad incluso de configurar mensajes de respuesta automática personalizados.
- *App Détox*, le permite crear fácilmente reglas para limitar el acceso a ciertas aplicaciones. Limitaciones comunes como el control horario y una opción que requiere que camines una determinada distancia para hacer uso de una aplicación concreta.
- *Space*, es una aplicación algo diferente al resto. Te ayuda a establecer objetivos concretos para ser consciente del tiempo que pasas delante de una pantalla. Cuando lo instalas, completas un

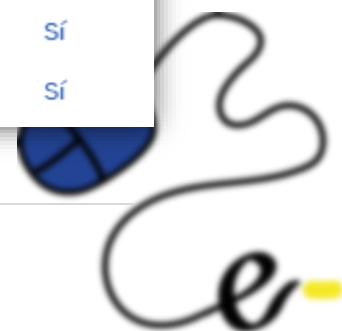


cuestionario sobre tus hábitos y así, seleccionar el tipo de usuario que mejor se adapte a tus necesidades.

- *Forest*, se trata de una juego en la que plantas un árbol de manera virtual, el cual sólo crece si estamos al menos media hora sin desbloquear el móvil, de lo contrario se morirá, pero si superamos el reto podremos plantarlo en una parcela, creando nuestro bosque.

Las herramientas y app de control parental que mencionábamos son otro de los recursos que más se utilizan para comentar en el uso responsable de pantallas, por lo que os dejamos este listado que nos facilitan en la “*guía para un uso seguro de la tecnología en la infancia y la adolescencia*” :

Nombre	Sistema operativo	Localización tiempo real	Gratis
ESET PARENTAL CONTROL	Android	No	Sí
GOOGLE FAMILY LINK	Android	Sí	Sí
GRUPO DEIDEV SECURE KIDS CONTROL PARENTAL	Android	Sí	Sí
INFOWEISE CONTROL PARENTAL SECURE TENN	Android	Sí	Sí
KASPERSKY SAFE KIDS	Android	No	Sí
KIDDOWARE KIDS PLACE	Android	No	Sí
LOCATEGY CONTROL PARENTAL	Android	Sí	Sí
QUSTODIO CONTROL PARENTAL	Android	No	Sí
WANTAGETECH SHIELDMYTEEN PARENTAL CONTROL	Android	Sí	Sí
APPLE TIEMPO DE USO	iOS	Sí	Sí
INFOWEISE SECURETENN CONTROL PARENTAL	iOS	Sí	Sí
KASPERSKY SAFE KIDS	iOS	No	Sí
LOCATEGY FAMILY LOCATOR	iOS	Sí	Sí
QUSTODIO CONTROL PARENTAL	iOS	No	Sí



Para finalizar, hemos reunido en el anexo I a modo de catálogo de recursos, donde podemos encontrar guías, material didáctico, actividades, juegos, videojuegos entre otros, disponible en Internet Segura for Kids (IS4K), 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 en la infancia y la adolescencia; y en Pantallas Amigas, web que se dedica a la promoción del uso seguro y saludable de Internet y otras TIC, así como el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.

## **Acciones para motivar a usar los dispositivos.**

En la actualidad, la importancia que ha alcanzado las nuevas tecnologías ha supuesto su utilización en todos los ámbitos de la vida cotidiana, suponiendo un auge de los intereses de los/as adolescentes en el mundo virtual. Esta situación requiere que los adultos nos adaptemos y nos esforcemos en cambiar las perspectivas de cómo acercarnos a ellos y ellas y sobre todo cómo captar su atención.

Es por ello, que ahora el ocio o los recursos que se organizan por parte de servicios públicos y privados se enfocan en el mundo virtual para ser más llamativos. Al igual que comentábamos anteriormente, aprovechar esta tendencia en nuestro beneficio puede ser efectivo, pues podemos abordar temas complejos que nos preocupan a través de aplicaciones o juegos interactivos que se lo hagan atractivo y al mismo tiempo, le hagan reflexionar y aprender. Un

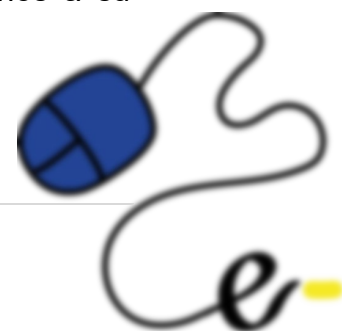




ejemplo de ello, es el desarrollo de talleres de utilización de TikTok, aprender a ser YouTuber, o cómo ser creador de contenido, no como medio para tener a los/las jóvenes más enganchados, si no para fomentar su motivación o creatividad a través de aplicaciones que ya de por sí van a utilizar en su día a día, por lo que enseñarles a hacer un buen manejo de ellos y además tratar otro tipo de temas sociales, no solo le beneficiaran, sino que actuaran como protección.

Hoy en día las nuevas tecnologías han hecho hasta que cambien el mundo laboral, con el teletrabajo, las formas de conectar con la gente y el desarrollo de aplicaciones para facilitar el trabajo, hacen que Internet y los conocimientos digitales sean imprescindibles. Asimismo, se han creado nuevas profesiones donde el principal soporte o “herramienta” de trabajo son los ordenadores, las redes sociales o los propios videojuegos. Así, por ejemplo encontramos el desarrollo y diseño web o de aplicaciones multimedia, el marketing y la publicidad, incluso, creadores de animaciones y videojuegos, donde se emplean las pantallas a tiempo completo.

Si a tu hijo/a le interesa y se mueve por este mundo, aprovecharlo desde un punto protector y motivador para su futuro, no como mero entretenimiento, si no como objetivo a alcanzar en un futuro. Desde las familias y educadores/as démosle la vuelta a la situación y hagamos un esfuerzo por conocer cuáles son las ventajas y de qué forma podría resultarle útil y motivador el uso de las nuevas tecnología a nuestros/as adolescentes, para además poder acercarnos a su mundo y comprenderlos mejor.



# BIBLIOGRAFÍA

---

- 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.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Echeburúa, E. (Ed.). (2009). Adicción a las Nuevas Tecnologías en adolescentes y jóvenes. Ed. Pirámide.
- Echeburua E, De Corral P. Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*. 2010; 22:91-95.
- Estévez, Bayón, De la Cruz y Fernández-Liria, 2009; García del Castillo, Terol, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín-Aragón, et al., 2008; Yang, Choe, Balty y Lee, 2005.
- Gámez-Guadix, M. (2017). Escuela de padres 3.0. Guía para educar a los niños en el uso positivo de Internet y los Smartphones. Madrid: Pirámide.
- Labrador F, Requesens A y Helguera M. Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos. Fundación Gaudium. 2015.
- Inteligencia Activa y Meridiano Seguros (2020). *Guía para un uso seguro de la tecnología en la infancia y la adolescencia*. Accesible en: <https://cdn.segurosmeridiano.com/storage/guia-tecnologia.pdf>
- Terán Prieto A. Ciberadicciones. Adicción a las Nuevas Tecnologías (NTIC). En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización Pediatría 2019. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2019. p. 131-141.
- Young, K. (1998). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237-244.

