

FUNDACIÓN **MAPFRE**

## Tecnoadicciones

Guía para el Profesorado





# Staff

Marzo 2015

## DIRECCIÓN CIENTÍFICA

La presente guía es una versión revisada y actualizada por Fundación Alia2 de la realizada en 2014 por el Centro de Seguridad en Internet Protégeles.

Fundación Alia2 es centro INHOPE en España y Entidad con Estatus Consultivo en el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas, ECOSOC

## COORDINACIÓN TÉCNICA

FUNDACIÓN MAPFRE  
Alicia Rodríguez Díaz  
Óscar Picazo Ruiz

## GRUPO SIENA

José M<sup>º</sup> de Moya  
Estrella Martínez  
Elena Casero

## DEPÓSITO LEGAL:

M-3250-2014

1	Introducción	4
2	Situación de partida	5
3	Síntomas destacados	7
3.1	El uso	7
3.2	El abuso/uso inadecuado	7
3.3	La adicción	8
3.4	Cómo identificar el problema: cuándo debemos preocuparnos	9
4	Recomendaciones si aparece el problema	10
5	Prevención: una buena salud digital	13
6	Actividades para el aula	15
7	Seguridad: situaciones conflictivas y consejos de actuación	27

# 1. INTRODUCCIÓN

Comenzamos a tomar conciencia sobre las consecuencias que puede tener el uso abusivo y las denominadas “tecnoadicciones”.

Nadie pone en duda las innumerables ventajas que la incorporación de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) han supuesto en el día a día de las personas. Ámbitos como la comunicación, el ocio, el trabajo... se han visto claramente modificados por el uso de las TIC, que han llegado a convertirse en un medio insustituible para llevar a cabo gran parte de nuestras actividades diarias.

Pero no todos empleamos las TIC de la misma manera ni con la misma facilidad. A los menores de edad se les denomina habitualmente “nativos digitales”, al estar acostumbrados a utilizar dichas tecnologías desde pequeños y haber normalizado su uso. No obstante, los conocimientos que manejan los niños y adolescentes, en general, son conocimientos relativos a la usabilidad y manejo cotidiano de las TIC, lo cual no supone habitualmente

conocimientos sobre seguridad, privacidad, legislación aplicable o uso responsable de la herramienta.

En los últimos años, hemos podido comprobar cómo el acceso autodidacta de los menores a las TIC ha crecido al mismo ritmo que los problemas relacionados con la pérdida de privacidad e intimidad. Del mismo modo, comenzamos a tomar conciencia sobre las consecuencias que puede tener el uso abusivo y las denominadas “tecnoadicciones”.

**FUNDACIÓN MAPFRE** desarrolla esta GUÍA con el objetivo de dotar a los docentes de herramientas y recursos para trabajar con sus alumnos. Asimismo, se ha desarrollado otra **GUÍA PARA FAMILIAS**, ya que se trata de una tarea que debe fomentarse de manera conjunta.



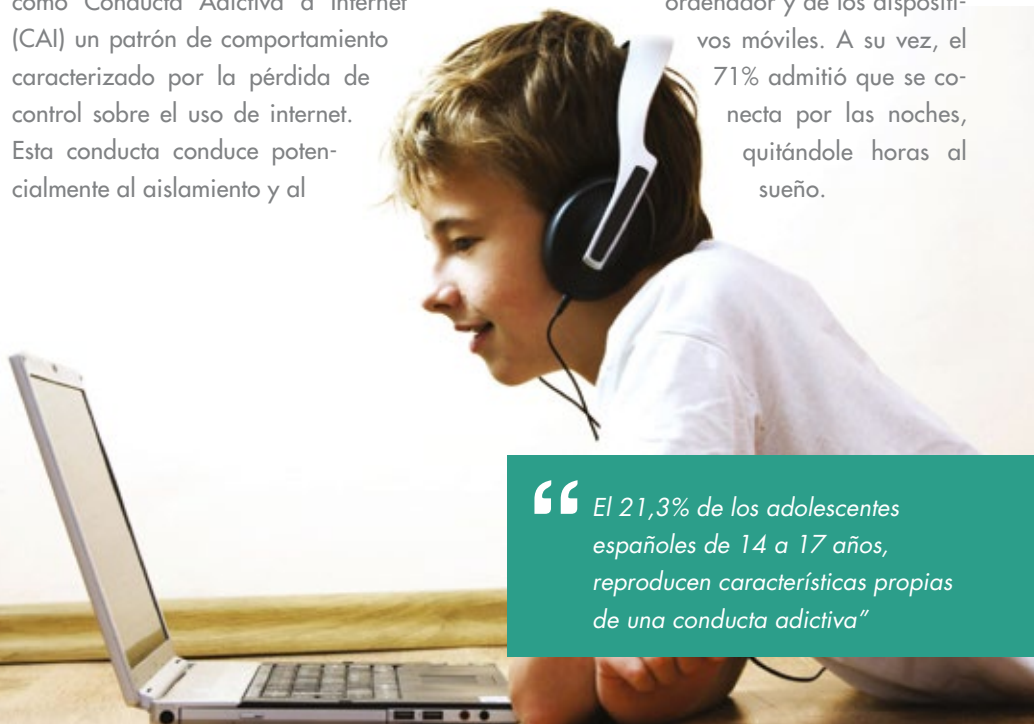
## 2. SITUACIÓN DE PARTIDA

El Centro de Seguridad en Internet Protégelos participó en el proyecto de investigación europeo EU-NET-ADB ([www.eunetadb.eu](http://www.eunetadb.eu)) para la realización de un estudio con **13.300 adolescentes de 14 a 17 años**. Entre los resultados obtenidos, llaman la atención aquellos que ponen de manifiesto que España, junto a Rumanía, se encuentra a la cabeza de los países europeos con mayor desarrollo de conductas adictivas a internet. España es, además, el país donde se encuentra el mayor porcentaje de jóvenes “en riesgo” de desarrollar conductas adictivas a internet (21,3%).

Aunque en páginas posteriores ampliaremos esta definición, en este estudio se entiende como Conducta Adictiva a Internet (CAI) un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de internet. Esta conducta conduce potencialmente al aislamiento y al

descuido de las relaciones sociales, de las actividades académicas y de las actividades recreativas, así como de la salud y la higiene personal. Por otra parte, este tipo de conducta se enmarca en otro patrón más amplio que se denomina Conducta o Comportamiento Disfuncional en Internet (CDI), que incluye también a aquellos sujetos que están en riesgo de desarrollar CAI.

Por otra parte, la **Fundación Alia2** el pasado año 2014 realizó una encuesta en la que participaron un total de mil adolescentes de entre 14 y 17 años de la Comunidad de Madrid, Comunidad Valenciana y Castilla y León. En ella el 70% reconoció que no tenía ningún control de horario en el uso del ordenador y de los dispositivos móviles. A su vez, el 71% admitió que se conecta por las noches, quitándole horas al sueño.



“ El 21,3% de los adolescentes españoles de 14 a 17 años, reproducen características propias de una conducta adictiva ”

## PROBLEMAS PSICOLÓGICOS:

Cerca del 30% de los adolescentes españoles de entre 14 y 17 años afirma utilizar internet hasta el punto de descuidar otras actividades.

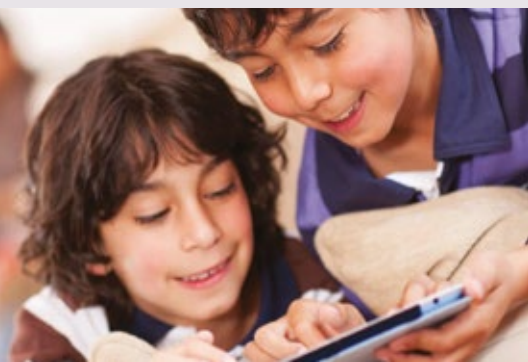
**Entre el 24% y el 30% de los adolescentes** europeos con Conductas Disfuncionales en Internet **presentan problemas de competencias y habilidades sociales para relacionarse**, problemas psicológicos (ansiedad, depresión...), problemas de atención o conductas agresivas.

## REDES SOCIALES:

El 23,7% de los adolescentes europeos que pasa **más de 2 horas al día** en redes sociales presenta Conductas Disfuncionales en Internet, frente a sólo el 8,1% de aquellos que pasan menos de 2 horas diarias.

Los adolescentes españoles conforman el principal grupo de uso diario de redes sociales en Europa. El 39,2% de los que pasan más de 2 horas al día en redes sociales presentan Conductas Disfuncionales en Internet.

Utilizar redes sociales durante más de 2 horas al día está directamente relacionado con el desarrollo de Conductas Disfuncionales en Internet.



## VIDEOJUEGOS:

Los adolescentes españoles son los que menos Conductas Disfuncionales en Internet desarrollan como consecuencia del uso de videojuegos. El 7,1% de los menores españoles que utilizan videojuegos presentan abuso (5,7%) o adicción (1,4%).

Jugar **más de 2,6 horas/día está asociado** con el desarrollo de Conductas Disfuncionales en Internet, tanto si se trata de juegos de videoconsola como juegos online.

## 3. SÍNTOMAS DESTACADOS

Al margen de los debates abiertos sobre el tipo de denominación que debe utilizarse para identificar este tipo de problemas, lo que sí constatamos es el progresivo aumento de menores de edad que presentan problemas relacionados con los desórdenes de adicción hacia Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

Aunque los usos que desarrollamos son muy diversos, podemos establecer tres grandes categorías en función del tipo de relación que cada persona establece con las TIC. Esta división nos ayuda a diferenciar entre el uso adecuado e inadecuado, y sus posibles consecuencias negativas. Estas categorías son: uso, abuso y adicción.

### 3.1. USO:

Cuando hablamos de uso, nos referimos a un tipo de relación con la tecnología en la que ni la cantidad de tiempo, ni la frecuencia, ni el modo de empleo, dan lugar a consecuencias negativas para el usuario. Por ejemplo, un informático que trabaja 8 horas frente a la pantalla del ordenador, o el menor que diariamente después de hacer sus tareas escolares se conecta a internet para comunicarse con sus amigos, pueden estar realizando un uso sin consecuencias negativas.



### 3.2. ABUSO/USO INADECUADO:

Entendemos por abuso/uso inadecuado aquella forma de relación con las tecnologías en la que bien por la cantidad de tiempo, o la frecuencia, o por el tipo de uso, comienzan a manifestarse consecuencias negativas para el usuario y su entorno.

El uso del ordenador conectado a internet durante 3-4 horas podría no ser considerado excesivo o nocivo, pero si la frecuencia es diaria o genera complicaciones en los estudios o en las relaciones sociales cara a cara, entonces es muy probable que nos encontremos ante una situación de abuso.



### 3.3. ADICCIÓN:

Hoy sabemos que toda conducta que pueda generar placer en la persona que la realiza (ir de compras, trabajar, coleccionar objetos...) es susceptible de convertirse en adictiva. Estas conductas, que pueden presentarse en un primer momento como actividades cotidianas, se van convirtiendo progresivamente en problemáticas para la persona que comienza a desarrollar una adicción hacia ellas.

La conducta adictiva a internet se caracteriza, como a cualquier otra adicción, por la aparición de tres síntomas principales:

- **Tolerancia:** necesidad de aumentar el tiempo que la persona dedica a la utilización de la tecnología (ordenador, videoconsola, teléfono móvil, televisión...) para obtener el mismo efecto. La satisfacción que genera su uso va progresivamente disminuyendo, lo que provoca que el usuario tienda a utilizarlo durante más tiempo aún, para lograr alcanzar un nivel adecuado de satisfacción.
- **Abstinencia:** sensación desagradable que experimenta la persona cuando no puede usar la tecnología. Por este motivo tiende a usarla cada vez más y de forma compulsiva, para aliviar el malestar que le genera no poder hacerlo.
- **Dependencia:** cuando la persona necesita aumentar progresivamente el tiempo de uso de la tecnología (tolerancia) y además se siente mal si no puede hacerlo (abstinencia).

#### **Pérdida de control y dependencia:**

el menor usa en este caso las TIC para evitar el malestar que le produce el hecho de no hacerlo, es decir, no se conecta para pasar un rato agradable jugando a un videojuego o para contestar a un amigo que le ha escrito algo en su tablón de la red social. Realmente se conecta porque el hecho de no hacerlo le hace sentir mal. Por este motivo, tenderá a conectarse con más frecuencia y de forma compulsiva, y si no puede hacerlo experimentará un malestar físico y psicológico ("síndrome de abstinencia").

#### **Interferencia en la vida diaria:**

todos los expertos señalan como una de las principales características el grado de interferencia con la vida diaria. El problema surge cuando comienzan a supeditarse las actividades diarias al hecho de estar conectado.

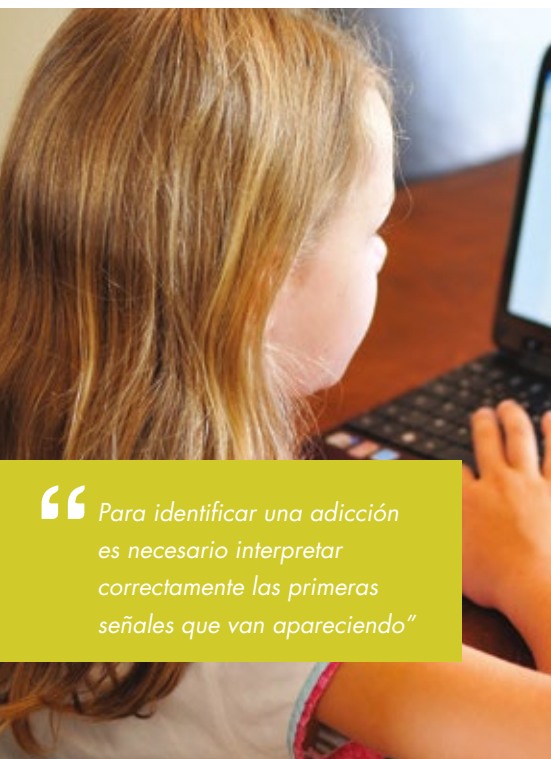




### 3.4. CÓMO IDENTIFICAR EL PROBLEMA: CUÁNDO DEBEMOS PREOCUPARNOS

En la mayoría de las ocasiones, aun cuando a los profesores les pueda preocupar el uso que los menores hacen de las TIC, no nos encontramos realmente ante un trastorno adictivo. Para que el uso de las TIC pueda implicar una adicción, es necesario un proceso. Identificar las primeras señales es fundamental:

- Cada vez necesita estar **conectado durante más tiempo** para sentirse satisfecho.
- **Se siente deprimido**, nervioso o enfadado y sólo se le pasa cuando se conecta a internet.
- **Pasa mucho tiempo pensando** en cuándo se podrá conectar de nuevo.
- **No consigue controlar el tiempo** o la frecuencia que pasa conectado.
- **Ha dejado de lado actividades u obligaciones** por estar conectado.
- **Prefiere las ciber-relaciones** a las relaciones personales.
- **Miente en relación al tiempo** y la frecuencia con la que se conecta.



“ Para identificar una adicción es necesario interpretar correctamente las primeras señales que van apareciendo ”

Si consideramos que un alumno presenta muchos de los síntomas, el principal obstáculo con el que nos vamos a encontrar es la **negación del problema por su parte**. Es posible que busque excusas para minimizar su problema, amparándose con frecuencia en la finalidad de su conexión: hacer deberes, medio para quedar con los amigos, entretenerse el rato que tiene libre... pero debemos mostrarnos firmes en nuestra idea de ayudarle ante el problema que hemos observado.

## 4. RECOMENDACIONES SI APARECE EL PROBLEMA

### Y AHORA, ¿QUÉ HACEMOS?

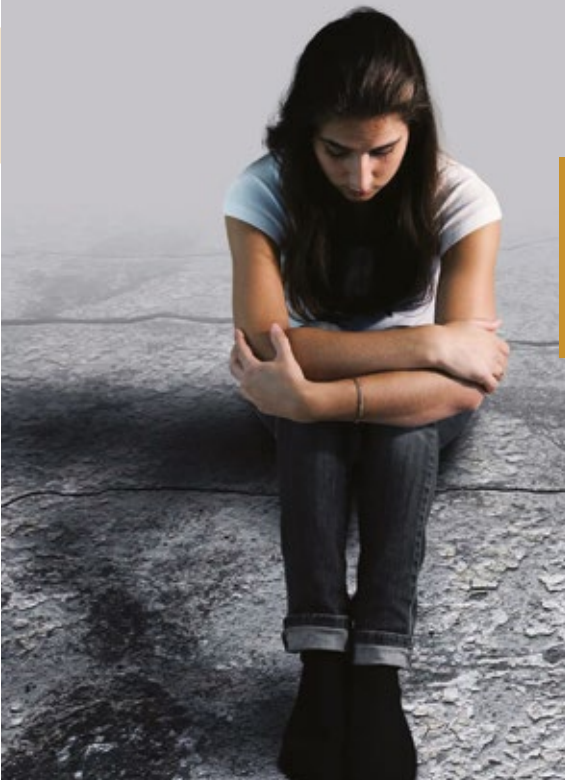
Aunque los problemas de tecnoadicción entre los menores son más fáciles de detectar por sus padres, hay algunos síntomas que nos pueden hacer sospechar que un alumno tiene un problema de este tipo: disminuye su rendimiento escolar, da muestras de cansancio físico por no haber dormido lo suficiente y hace comentarios sobre la noche que ha pasado jugando con sus compañeros. En estos casos, lo primero que debemos hacer es hablar con otros profesores y con alguno de sus compañeros, para confirmar nuestra percepción. Si ésta se confirma, el orientador del centro debería hablar con él para transmitirle su preocupación y saber si es consciente del problema y está dispuesto a dejarse ayudar. El alumno tiene

que aceptar que sus padres deben ser informados sobre la situación, si es que la desconocen. Puede que se muestre receptivo ante esta idea o que, por el contrario, adopte una actitud defensiva y negativa. En este caso, hay que proponerle que sea él quien se lo cuente a sus padres, ofreciéndole nuestra ayuda para hacerlo en caso de que tenga dudas sobre la reacción que puedan tener.

En cualquier caso, debemos mostrarnos firmes ante la necesidad de que sus padres conozcan el alcance del problema, para que le puedan ayudar, ya que son ellos los que podrán aconsejarle cómo organizar su tiempo libre e incluso facilitarle la posibilidad de



“ Es fundamental establecer normas y límites claros para que nuestros alumnos usen las TIC de forma adecuada ”



“ Si hemos perdido el control sobre la situación, o identificado demasiado tarde el problema, debemos consultar con un especialista”

ponerse en manos de un especialista. En este sentido, el psicólogo Young (1999) plantea que, el objetivo principal consistiría en romper los hábitos de conexión del menor. Para poner en marcha esta nueva rutina propone:

- **Romper su costumbre en los momentos de uso de internet.** Por ejemplo: si se conectaba nada más llegar del colegio, se recomienda que meriende primero. Se trata de aprender a posponer y adaptarse a un nuevo horario.
- **Interrupciones externas.** Utilizar cosas que tenga que hacer o sitios donde ir, como señales que le indiquen que debe desconectar (usar relojes o alarmas).
- **Abstinencia de una aplicación en particular.** Debe dejar de usar la aplicación que más problemas esté generando al adolescente. (Por ejemplo: determinados chats, juegos on line...).
- **Fijar metas.** Para evitar las recaídas se puede elaborar un horario realista que permita al adolescente manejar su tiempo y tener mejor sensación de control.
- **Usar tarjetas recordatorias.** Pedirle que haga una lista de los 5 principales problemas causados por la adicción a Internet y otra con los principales beneficios de no estar conectado o abstenerse de una aplicación.
- **Educar en el uso de internet como fuente de información y formación,** y no sólo como una herramienta de ocio.

- **Desarrollar un inventario personal.** Debe apuntar las cosas que ha dejado de hacer como consecuencia del uso abusivo de internet y clasificarlas en: “muy importante”, “importante”, “no muy importante” y examinarlas.
- **Informarse sobre las herramientas y recursos de prevención.** Por ejemplo: uso de programas de control parental, filtros de contenido y otros para limitar el tiempo de conexión y el acceso a contenidos dañinos.
- **Entrar en un grupo de apoyo:** El trabajo con otras personas que están viviendo situaciones similares puede ser de gran ayuda.
- **Hablar de internet con el adolescente.** Contrastar las ventajas e inconvenientes de su uso, sin hacer valoraciones negativas sobre el uso que los adolescentes hacen de internet. Es importante reforzarle positivamente siempre que pida ayuda sobre cualquier problema que tenga relacionado con Internet.
- **Entender el uso excesivo de Internet como una forma de reaccionar ante el malestar psicológico.** Plantear las razones por las que centra su tiempo de ocio y de relación en Internet. Mantener una actitud de escucha activa ante su aislamiento.
- **Terapia familiar.** Es importante comprobar si se ha visto deteriorada también la relación familiar. De esta forma, se educa a la familia en su conjunto, disminuyendo el sentimiento de culpa del adolescente por su comportamiento.

## ¿DÓNDE ACUDIR?

Si después de un tiempo de observación sospechamos que un alumno tiene problemas con el uso de las TIC, lo mejor es acudir a un experto.

**Fundación Alia2** pone a disposición de las familias una Línea de Ayuda de Tecnoadicciones y de otros problemas derivados del uso incorrecto de las TIC, donde un equipo de psicólogos y expertos en educación ofrecen atención personalizada y confidencial.

Pueden ponerse en contacto a través de whatsapp en **Alia2 Helpline 688 925 422** a través del correo electrónico **info@alia2.org** o a través del número de teléfono **91 277 77 19**.



**91 277 77 19**  
**688 925 422**  
**www.alia2.org**



## 5. PREVENCIÓN: UNA BUENA SALUD DIGITAL

Una de las mejores pautas de prevención y protección frente a los riesgos es la información. Las personas que conocen los riesgos que pueden conllevar sus comportamientos suelen actuar de forma más cautelosa.

Para desarrollar una buena Salud Digital y prevenir una posible adicción hacia las TIC, así como otro tipo de problemas asociados, es importante tener en cuenta una serie de recomendaciones:

- **Limitar el tiempo que los menores dedican a las TIC:** establezca lugares, momentos y tiempos para utilizarlas.
- **No permitir que las TIC supongan una barrera entre los adultos y los menores.** Intentar estar lo más al día posible en cuanto a las herramientas que utilizan.
- **El uso de las TIC debe estar sujeto a unas normas de uso lo más consensuadas posible.** Es una buena idea plasmarlas por escrito.
- **El uso de las TIC debe ser supervisado.** Dependiendo de la edad del menor esta supervisión será más o menos intensa. Recomendamos que la supervisión sea totalmente presencial al menos hasta los 12 años de edad.

- **Evitar que utilicen el ordenador, el móvil, la tablet o los videojuegos como forma de rellenar tiempos muertos.** Ayudarles a planificar su tiempo libre.
- **Es importante que los más pequeños usen las TIC estando en un lugar común de la casa,** de modo que evitemos el aislamiento en su cuarto. En especial, a última hora de la tarde. Es necesario retirar las herramientas para evitar su uso en horas de sueño.
- Procurar que las actividades que implican a las TIC se realicen siempre y cuando **hayan cumplido previamente con sus responsabilidades.**

“Estar al día en cuanto a las herramientas que utilizan nuestros alumnos es fundamental para poder orientarles”



- **Animar a los padres a que compartan con sus hijos tiempo en el uso de las TIC.** Navegar con ellos y jugar de vez en cuando a sus juegos preferidos. Esto facilitará y mejorará la comunicación en el entorno familiar.
- **Explicar a los menores el riesgo de ponerse en contacto con desconocidos.** Puede ser útil hacer comparaciones con la vida real, concienciándoles sobre los riesgos a los que se exponen dentro y fuera de la Red.
- **Enseñarles a proteger su privacidad.** Es importante explicarles lo que son

los datos de carácter personal (que incluyen las fotografías) y los riesgos que conlleva compartirlos con desconocidos.

- **Transmitir a los padres la importancia de utilizar los sistemas de control parental** para evitar el acceso a páginas Web no recomendables para menores, así como el contacto con desconocidos. Esto debe hacerse al menos durante los primeros años de uso de las TIC.
- **No hay que olvidar que los adultos somos un ejemplo a seguir.**



“ Navegue con ellos y juegue de vez en cuando a sus juegos preferidos. Esto facilitará la comunicación entre profesores y alumnos”

## 6. ACTIVIDADES EN EL AULA

### (1) ADICCIÓN A LA VIDA DIGITAL ¿Qué me estoy perdiendo?

Tiempo: 1 hora

Edades: 12/15 años

#### OBJETIVOS

#### CONTENIDOS

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar sobre nuestro comportamiento social.</li> <li>• Ofrecer recomendaciones ante un problema de adicción.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso adecuado de Internet.</li> <li>• Características de la adicción a Internet.</li> </ul> |
|---|---|



#### RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS

##### RECURSOS MATERIALES

##### RECURSOS HUMANOS

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenadores con conexión a Internet.</li> <li>• Cartulinas y rotuladores.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesor.</li> </ul> |
|---|---|

#### DESARROLLO

Se proyectará el vídeo a los alumnos sin que estos hayan recibido ninguna información previa: [www.youtube.com/watch?v=l8OSCITa6E](http://www.youtube.com/watch?v=l8OSCITa6E)

Una vez visto se les pedirá que contesten a dos sencillas cuestiones:  
¿Qué sensación tienes sobre nuestro comportamiento hoy en día?  
¿Qué podemos hacer para “levantar la cabeza” y mirar a nuestro alrededor?

El profesor o un alumno irá apuntando las sensaciones en la pizarra hasta que queden reducidas a seis puntos en ambas cuestiones. Los doce puntos consensuados en el aula se trasladarán a dos cartulinas diferentes. Por un lado, las seis primeras a modo de frases sensibilizadoras de la adicción al móvil y la vida digital, y, por otro lado, las otras seis en las que los propios alumnos ofrecen consejos para prevenir la adicción al móvil y vida digital.

Estos carteles se pueden colocar en un lugar de mucho paso en el centro escolar.

## (2) PREVENIR TECNOADICCIONES

Tiempo: 1 hora

Edades: 11/12 años

### OBJETIVOS

### CONTENIDOS

- Reflexionar sobre nuestro comportamiento social.
- Establecer pautas para no hacer uso inadecuado de Internet.

- Uso adecuado de Internet.
- Diferentes contextos en Internet



### RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS

#### RECURSOS MATERIALES

#### RECURSOS HUMANOS

- Cartulinas y rotuladores
- Bolígrafo/Papel.

- Profesor.

### DESARROLLO

En esta actividad el profesor dividirá la clase en grupos de cinco o seis alumnos cada uno. Se les pedirá a los alumnos que piensen diferentes contextos dentro de Internet que puedan propiciar adicción.

Se hará una puesta en común y, con los contextos claros, se pedirá un eslogan para cada uno a modo de campaña publicitaria.

Se escribirá en la cartulina toda esta información: el contexto (móvil, red social, videojuego...) en letras grandes a modo de título y el eslogan debajo.

Estos carteles se pueden colocar en un lugar de mucho paso en el centro escolar.



### (3) ADICCIÓN A INTERNET

Tiempo: 1 hora

Edades: 11/15 años

#### OBJETIVOS

- Explicar qué es el uso abusivo de Internet.
- Ofrecer pautas para identificar señales de comportamiento abusivo de Internet.

#### CONTENIDOS

- Características de la adicción a las TIC.
- Como prevenir adicción.
- Uso adecuado de Internet.



#### RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS

##### RECURSOS MATERIALES

- Viñetas
- Lápiz/papel.

##### RECURSOS HUMANOS

- Profesor.

#### DESARROLLO

En esta actividad el profesor dividirá la clase en dos grupos y se repartirán tres viñetas dobles separadas por una línea a cada uno:

- En la viñeta 1 aparece un niño (Óscar) que está sentado en su cama mirando al móvil. Como contraposición aparecen un grupo de chicos sentados en un bordillo riendo y hablando.
- En la viñeta 2 aparece Óscar enfadado porque su hermano mayor tiene el ordenador. Como contraposición aparece el grupo de amigos paseando por la calle.
- En la viñeta 3 y última Óscar está jugando por fin en el ordenador a un videojuego. Como contraposición sus amigos están dentro del cine viendo una película.

Se les pedirá a los alumnos que reflexionen y anoten sus conclusiones.

Se hará una puesta en común de lo anotado por los dos grupos.

## (4) ADICCIÓN AL MÓVIL

### ¿ME TENGO QUE PREOCUPAR?

Tiempo: 1 hora

Edades: 11/14 años

#### OBJETIVOS

- Entender la diferencia entre uso-abuso/mal uso y adicción.
- Conocer en qué punto de este continuo se encuentra cada alumno.

#### CONTENIDOS

- Síntomas de la adicción a las TIC.
- Diferencia entre uso-abuso/mal uso y adicción.



#### RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS

##### RECURSOS MATERIALES

- Cuestionario.
- Bolígrafo.

##### RECURSOS HUMANOS

- Profesor.

#### DESARROLLO

Cada alumno completará un cuestionario sobre el uso que hace del móvil y comprobará la puntuación que tiene.

El educador comentará los resultados posibles y generará un debate entre los alumnos sobre lo que puede/debe hacer cada alumno, en función de la puntuación obtenida. Puede hacer sugerencias a partir de las pautas de actuación que se facilitan para cada rango de puntuaciones.

Nunca      Casi nunca      A veces      Muchas veces      Siempre

- |   | Nunca | Casi nunca | A veces | Muchas veces | Siempre |
|---|-------|------------|---------|--------------|---------|
| 1. ¿Compruebas tu móvil con frecuencia para ver si hay cambios en las redes sociales, nuevos WhatsApps, llamadas perdidas...?                         |       |            |         |              |         |
| 2. ¿Tus amigos y padres te dicen que estás "enganchado" al móvil?   |       |            |         |              |         |
| 3. ¿Te sientes más cómodo comunicándote con tus amigos a través del móvil antes que "cara a cara"?  |       |            |         |              |         |
| 4. ¿Te sientes deprimido, ansioso, o de mal humor, si no puedes usar tu móvil?  |       |            |         |              |         |
| 5. ¿Has intentado usar menos el móvil y no lo has conseguido?   |       |            |         |              |         |
| 6. ¿Eres capaz de salir de casa sin tu móvil?   |       |            |         |              |         |
| 7. ¿Mientes sobre la cantidad de tiempo que usas el móvil?  |       |            |         |              |         |
| 8. ¿Eres capaz de estar en una conversación con tus amigos sin comprobar los mensajes que estas recibiendo en tu móvil?                               |       |            |         |              |         |
| 9. ¿Usas el móvil en lugares en los que está prohibido o limitado como en clase, cine, teatro...?   |       |            |         |              |         |
| 10. ¿Crees que deberías usar menos el móvil porque piensas que estás "enganchado"?  |       |            |         |              |         |
| 11. ¿Preferes no ir o evitas lugares en los que no vas a poder usar tu móvil por no haber cobertura?  |       |            |         |              |         |
| 12. Si te dejas el móvil en casa, ¿te sientes mal pensando en si tendrás mensajes nuevos, o si te habrán llamado y no puedes responder en el momento? |       |            |         |              |         |
| 13. ¿Desconectas el móvil cuando estás estudiando, durmiendo...?  |       |            |         |              |         |
| 14. Lo primero y último que haces en el día es consultar tú móvil   |       |            |         |              |         |
| 15. ¿Antes de instalar una aplicación te lees los permisos que te pide para saber a qué información de tu móvil va a poder acceder?                   |       |            |         |              |         |
| 16. ¿Cuántas aplicaciones te has descargado, sin contar las que ya te venían instaladas en el móvil?  |       |            |         |              |         |
| 17. ¿Cuántas aplicaciones sueles usar a diario?   |       |            |         |              |         |
| 18. ¿Has buscado información o consejos en Internet, sobre cómo cuidar tus datos personales (lista de contactos, fotos, mensajes) en el móvil?        |       |            |         |              |         |
| 19. ¿En cuántos grupos de WhatsApp participas de forma habitual?  |       |            |         |              |         |
| 20. Cuando creas un grupo de WhatsApp, ¿los amigos que incluyes se suelen salir de él?  |       |            |         |              |         |

**Puntuación:** Nunca: 0 pt, Casi nunca: 1 pt, A veces: 2 pt, Muchas veces: 3 pt, Siempre: 4 pt

**Preguntas 16 y 17:** 0-10: 0 punto, 11-20: 1 punto, Más de 20: 2 puntos

**Pregunta 19:** 0-5: 0 punto, 6-10: 1 punto, Más de 10: 2 puntos

#### ENTRE 0 Y 25

**¡¡Enhorabuena!!** el uso que haces del móvil es adecuado. Eres una persona sana, que utiliza el teléfono móvil teniendo muy clara su función: ¡facilitarte la vida, comunicarte y divertirse!

Sabes cómo usar el teléfono de forma segura y responsable sin que afecte a tu privacidad y sin que interfiera en tu vida familiar, escolar, social y de ocio. Por ejemplo: eres incapaz de perderte una buena película con tus amigos por comprobar constantemente el teléfono móvil, cuando estudias lo guardas en un cajón y no te vuelves loco si un día sales de casa sin él.

Si tu caso es este...¡¡bien por ti!! Aprovechas las ventajas que te ofrece la conectividad móvil y te proteges frente una posible adicción ya que pones límites.

#### ENTRE 26 Y 52

**¡Estás a tiempo de corregir errores!** En general usas bien el móvil aunque está apareciendo ya algún problema. Si estás en esta situación... ¡¡corres peligro!!... has empezado a usar de forma abusiva tu móvil y esto puede acarrearle desagradables consecuencias... es posible que ya vivas alguna: ¿te llaman la atención tus padres porque estás siempre enganchado al móvil?, ¿dices cosas como "sólo cinco minutos más" y luego es mucho más tiempo?, ¿compruebas con frecuencia cuanta batería te queda y te vas agobiando según te vas quedando sin ella?...

Parece que has empezado ya la mutación pero, ¡¡tranquil@!! , estás a tiempo de detenerte, autorregularte y no finalizar el proceso de mutación.

#### ENTRE 53 Y 77

**¡Ten cuidado!** Estás sufriendo todos los síntomas de... ¡¡una adicción!!: pasas mucho tiempo pendiente de tú móvil y lo usas de forma mecánica y abusiva, como si estuvieras privado de tu voluntad: sus sonidos controlan tu atención y toman las decisiones por ti. Es muy posible que tú solo no puedas salir de esta situación y por eso debes pedir ayuda. ¡¡Hazlo ya!!

## (5) ADICCIÓN A LOS JUEGOS MULTIJUGADOR ONLINE

### ¿LA MEJOR JUGADORA?

Tiempo: 1 hora

Edades: 12/14 años

#### OBJETIVOS

#### CONTENIDOS

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concienciar del problema de la adicción a los videojuegos.</li> <li>• Conocer los principales síntomas de las conductas adictivas.</li> <li>• Tener en cuenta las pautas para prevenir la Adicción a las TIC.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Características de la adicción a las TIC.</li> <li>• Diferencia entre uso-abuso/uso inadecuado y adicción.</li> <li>• Cómo prevenir la adicción a las TIC.</li> </ul> |
|---|--|



#### RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS

##### RECURSOS MATERIALES

##### RECURSOS HUMANOS

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Historia de Paula.</li> <li>• Lápiz y papel.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesor.</li> </ul> |
|--|---|

## LA HISTORIA DE PAULA

Paula es una chica de 13 años, buena estudiante y aficionada al baloncesto. Aunque no le gusta mucho estudiar, siempre saca buenas notas y sabe compaginar sus entrenamientos de baloncesto con las quedadas con sus amigos.

Como a muchos de sus amigos, le gustan los videojuegos y de vez en cuando juega a través de su tablet. El problema ha comenzado cuando Pedro, un amigo de Paula, le ha enseñado un nuevo videojuego del que le han hablado muy bien. Paula, emocionada, lo descarga desde su tablet esa misma tarde y disfruta echando una partida. Es un juego online y juega con Pedro y con gente que ha conocido a través del chat. Al principio Paula solo jugaba un rato después de hacer los deberes, de hecho coincidía con Pedro y al día siguiente comentaban cómo había ido la partida.

Paula se ha convertido en toda una experta en ese juego y rápidamente ha conseguido ganar más puntos y con ellos la posibilidad de acceder a opciones más avanzadas del juego. Paula se siente bien jugando, sabe que es buena y sus amigos así se lo dicen. Como los padres de Paula no le dejan jugar más de una hora al día, ha empezado a jugar a escondidas... es fácil hacerles creer a sus padres que está durmiendo, cuando en realidad pasa casi toda la noche jugando. Paula dice que ha conocido a gente muy interesante a través del juego y con algunos sólo puede jugar por las noches.

Paula ha cambiado sus entrenamientos de baloncesto por "entrenar" para ganar sus partidas de este videojuego. Sus padres no saben qué hacer porque ven que Paula se ha vuelto agresiva, incluso con sus hermanos. Sus amigos ya no le llaman para bajar un rato por las tardes porque saben que va a decir que no.

## CUESTIONES

- ¿Crees que Paula tiene un problema de adicción al videojuego?
- ¿Cuáles son las características o síntomas que te harían sospechar que un amigo tuyo tiene este problema?
- ¿Qué crees que deben hacer los padres de Paula?
- ¿Qué le dirías a Paula si fuera tu amiga? ¿Cómo le ayudarías?
- ¿Y si fueras Paula... cómo crees que podrías reconocer o darte cuenta del problema?

## (6) USO-ABUSO/MAL USO-ADICCIÓN

NO ES LO MISMO...

Tiempo: 45 / 50 minutos

Edades: 11/14 años

### OBJETIVOS

- Conocer las características del uso, el abuso/mal uso y la adicción.
- Identificar posibles señales de alarma para el abuso/mal uso y la adicción.

### CONTENIDOS

- Identificación de las tecnoadicciones.
- Características del abuso/mal uso.
- Características de la adicción a las TIC.



### RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS

#### RECURSOS MATERIALES

- Cuestionario.
- Bolígrafos.
- Anexo con información para el profesor.

#### RECURSOS HUMANOS

- Profesor.

## ANEXO I: INFORMACIÓN PARA EL PROFESOR

**Señala si las siguientes cuestiones tienen que ver con uso-abuso/mal uso o adicción:**

1. Todos los días me conecto a internet.
2. Juego con mis amigos a un juego online y nos conectamos todos los días.
3. Participo en un juego online que me gusta mucho y en el que soy muy bueno y me levanto por las noches para ver mi progresión y actualizar la partida.
4. Cuando estudio me gusta tener abierto mi perfil en la Red Social porque así puedo ir preguntando las dudas que tengo a algún compañero.
5. No suelo ir a sitios en los que no me pueda conectar a internet.
6. Si suena un mensaje en mi móvil siempre tengo que mirarlo inmediatamente por si es algo importante y si no puedo hacerlo me pongo nervioso.
7. Creo que es mejor hablar con los amigos a través de internet que cara a cara.
8. Dicen que estoy enganchado a los videojuegos pero no veo nada malo en jugar, si yo cumplo con mis obligaciones. Es mi momento de desconectar y prefiero jugar antes que bajar a echar un partido con mis amigos, como hacía antes.
9. Mis padres me han castigado sin ordenador un mes. Me han pillado faltando a clase porque me iba con un amigo a un cibercafé, a jugar a un videojuego online.
10. Mis amigas y mi novio no paran de decirme que me paso todo el día enganchada al móvil, que tengo un problema... ¡son unos exagerados!



## ANEXO II: INFORMACIÓN PARA EL PROFESOR

1. Lo que caracteriza a un problema de adicción es la pérdida de control y la dependencia, así como la interferencia en la vida cotidiana. Una persona puede usar internet todos los días y no tener un problema puesto que lo usa de forma adecuada.
2. En principio, jugar a un videojuego diariamente no tiene por qué generar problemas, si la cantidad de tiempo está limitada, no interfiere con otras actividades (estudios, sueño...) y el hecho de no poder jugar algún día no genera angustia en el menor.
3. Una de las principales características de la Adicción a las TIC es la interferencia en la vida de la persona. La falta de sueño no sólo conlleva un mayor cansancio para el menor si no que también va a rendir menos y se va a mostrar más irascible.
4. Los jóvenes tienen la falsa creencia de que pueden atender a varias pantallas a la vez o que son capaces de estudiar atendiendo a los mensajes del móvil y escuchando sus canciones favoritas. Sin embargo, se sabe que cuando un adolescente está sentado frente al ordenador con 4 pantallas abiertas, realmente no está realizando 4 tareas al mismo tiempo lo que hace que invierta mucho más tiempo y que tenga más dificultades de entender lo que está haciendo.
5. Si la posibilidad de no poder conectarse a Internet hace que el menor deje de hacer determinadas actividades puede ser un síntoma de un problema de abuso o adicción a internet.
6. La necesidad de consultar el móvil para aliviar el malestar que produce el no hacerlo podría enmarcarse dentro del "síndrome de abstinencia".
7. El uso de la tecnología para hablar con los amigos no debería sustituir a las relaciones "cara a cara", debería ser un complemento.
8. Hay que tener cuidado si el uso de las TIC empieza a interferir en la vida diaria.
9. El uso de las TIC no debe interferir en nuestras obligaciones.
10. Cuando existe un problema de abuso o adicción a las TIC, la persona afectada suele negarlo.

## (7) ADICCIÓN A VIDEOJUEGOS

Tiempo: 60 minutos

Edades: 11/14 años

### OBJETIVOS

- Identificar señales de alarma en relación a la adicción a los videojuegos.

### CONTENIDOS

- Características de la adicción a Internet.
- Cómo prevenir la adicción a Internet.

### RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS

#### RECURSOS MATERIALES

- Bolígrafo y papel.

#### RECURSOS HUMANOS

- Profesor.

### DESARROLLO

En esta actividad el profesor elegirá a dos alumnos para que lean estas dos noticias sobre adicción a los videojuegos:

#### Noticia 1

Un chico de 15 años de Perth, Australia, decidió faltar a clases para jugar a juegos online durante 16 horas al día, durante tres semanas consecutivas. ¿Cómo lo hizo? Cada mañana se ponía el uniforme escolar y esperaba a que su madre se fuese a trabajar. Una vez que ella había dejado la casa, se ponía ropa más cómoda y comenzaba a jugar. Cuando su madre regresaba a casa, él estaba allí porque se suponía que ya había vuelto de clase. Para cubrir sus faltas en la escuela, dijo a los maestros que sería sometido a una intervención quirúrgica. Sus padres finalmente lo descubrieron cuando las autoridades de la escuela los llamaron para saber cómo se encontraba el chico.

#### Noticia 2

Un chico de Beijing se obsesionó tanto con World of Warcraft que se convirtió (al menos en su mente) en un mago del fuego y prendió a uno de sus compañeros de clases.

A partir de la lectura se analizará cada una de ellas en común con las siguientes directrices:

- Caída del rendimiento escolar
- Huida de la realidad
- Mentiras
- Solución

## 7. SEGURIDAD: SITUACIONES CONFLICTIVAS Y CONSEJOS DE ACTUACIÓN

Cuando los alumnos navegan por internet pueden verse involucrados en diversas situaciones conflictivas, algunas de las cuales pueden acarrear serias consecuencias. Es importante informarse para prevenir, y saber cómo actuar si se llegan a producir.

### CIBERBULLYING:

Se trata de una agresión psicológica, sostenida y repetida en el tiempo, perpetrada por uno o varios individuos contra otros, utilizando para ello las nuevas tecnologías. Habitualmente consiste en:

- Enviar mensajes amenazantes, coaccionar o difundir rumores a través de sistemas de mensajería instantánea...
- Colgar en Internet información que dañe la reputación de la otra persona.

- Difundir fotografías para menospreciar al otro.
- Robo de contraseñas y suplantación de la identidad de un compañero.

### PROTOCOLO DE ACTUACIÓN:

Informar a los padres sobre:

- La importancia de guardar pruebas.
- La necesidad de contactar con el Administrador de la Web o red social para solicitar bloqueos de contenidos y/o cancelaciones.

Puesta en marcha del Protocolo de Actuación de Acoso Escolar:

- Fase de Acogida del denunciante/detección del caso.
- Fase de Atención inmediata.
- Fase de Investigación y diagnóstico.
- Fase de Toma de decisiones.

Fase de Intervención.

- Solicitar la ayuda u orientación de los psicólogos y abogados de la Línea de Ayuda sobre ciberbullying: [www.internetsinacoso.com](http://www.internetsinacoso.com).



## CIBERGROOMING:

Es el conjunto de acciones que lleva a cabo un adulto sobre un menor, con un objetivo marcadamente sexual, utilizando como medio las nuevas tecnologías. El objetivo puede tener como fin último desde la obtención de imágenes del menor en situaciones pornográficas, hasta la posibilidad de establecer contacto físico con dicho menor para consumir un abuso sobre éste.

### ¿QUÉ DEBEMOS HACER LOS PROFESORES SI EL ALUMNO SUFRE CIBERGROOMING?

1. Debemos advertir al alumno sobre los riesgos de expresar sentimientos a desconocidos, ya que los acosadores suelen utilizar esta "puerta de entrada" para ganarse la confianza del menor.
2. Animarles a que rechacen mensajes de tipo sexual o pornográfico.
3. Cuando publiquen o envíen una fotografía deben asegurarse de que no tenga ninguna connotación sexual.
4. No deben aceptar en su red social a personas que no conozcan realmente.
5. Si se produce una situación de acoso es fundamental que guarden todas las pruebas que puedan y que **NO** cedan al chantaje.
6. Interponer denuncia penal ante las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado: Policía o Guardia Civil, o en el Juzgado de Guardia correspondiente.



**SEXTING:**

El sexting es el envío de imágenes (fotografías y/o vídeos) de contenido sexual, creadas por el propio remitente, usando las nuevas tecnologías (teléfonos móviles, etc). Los principales riesgos que conlleva son:

- Vulneración del derecho a la intimidad.
- Cyberbullying.
- Grooming.
- Distribución de pornografía infantil.

**PROTOCOLO DE ACTUACIÓN:****Fase de Detección: recogida de información**

- Protección inmediata de la víctima: recogida de información y contacto con los padres.
- Identificación de los alumnos implicados: Víctima (remitente de imagen), agresor/es, difusores de las imágenes y observadores.
- Decisión y Planificación de posibles entrevistas a los alumnos relacionados, familias, profesores, etc.

**Fase de investigación**

- Entrevistas con los implicados.
- Elaboración de un informe.

- Valorar la posibilidad de informar a la Comisión de Convivencia y, en su caso, a Inspección Educativa.

**Fase de intervención. Si se confirma el posterior acoso:**

- Adopción de medidas educativas y/o disciplinarias.
- Valorar la posibilidad de ponerlo en conocimiento del Ministerio Fiscal o a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

**PREVENIR**

Es necesario transmitir a los menores nuestra propia experiencia en la vida. Mostrarles que los amigos que tenemos ahora, y las personas en las que más confiamos, no son las mismas que hace diez años, o que teníamos cuando éramos pequeños. También es importante enseñarles a decir NO. Dos personas pueden ser amigas, o incluso pareja, sin aceptar todo lo que demande la otra persona.

Ante una situación conflictiva recomendamos acudir a la línea de ayuda Whatsapp Alia2 Helpline 688 925 422 e [info@alia2.org](mailto:info@alia2.org) y pedir orientación a los psicólogos, pedagogos y expertos en educación





## PRIVACIDAD EN LAS REDES SOCIALES

El acceso masivo de los menores a las redes sociales conlleva en ocasiones una merma de su intimidad y privacidad. La gran cantidad de datos personales y fotos que ellos mismos publican puede ponerles en riesgo, por lo que se hace necesario sensibilizarles sobre la necesidad de proteger su intimidad.

### ES IMPORTANTE:

- Aconsejarles que faciliten el menor número de datos personales (evitar dar el nombre completo, dirección...).
- Advertirles que tengan cuidado con las **FO-TOGRAFÍAS** que comparten, ya que contienen mucha información que puede poner en riesgo a ellos y a sus conocidos. Además las fotos pueden ser copiadas, manipuladas y distribuidas durante años por la red.
- Respecto a las imágenes de los demás, hay que recordarles que la Ley de Protección de Datos establece multas económicas por manejar información/imágenes de otras personas sin su autorización.
- Para colgar o publicar una foto deberían pedir permiso (y mejor por escrito) a las personas que aparecen en la misma. Si se trata de menores con edades inferiores a los 14 años será necesaria la autorización de sus padres.
- Con el fin de evitar problemas de suplantación de identidad, deben aprender a usar **CONTRASEÑAS** complicadas y secretas.
- Deben usar con cuidado la **WEBCAM**: tenerla tapada cuando no la usen y utilizarla sólo con personas que conocen cara a cara.
- Utilizar siempre el nivel máximo de PRIVACIDAD en la red social, y aceptar sólo a personas que realmente conozcan.
- Ser cuidadosos también con las cosas que dicen. Los textos e imágenes que suben conforman su identidad digital.
- Evitar clics de enlaces sospechosos o URL cortas, ya que podrían redirigirnos a páginas con contenidos maliciosos.



FUNDACIÓN **MAPFRE**

---

[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)

Colabora

