



PREVENCIÓN DE ADICCIONES, SEGURIDAD EN LA RED Y CONTROL PARENTAL

Brenda Ruano Bodemer

ÍNDICE



Qué son las tics

Reflexionando sobre su adecuado o inadecuado
USO

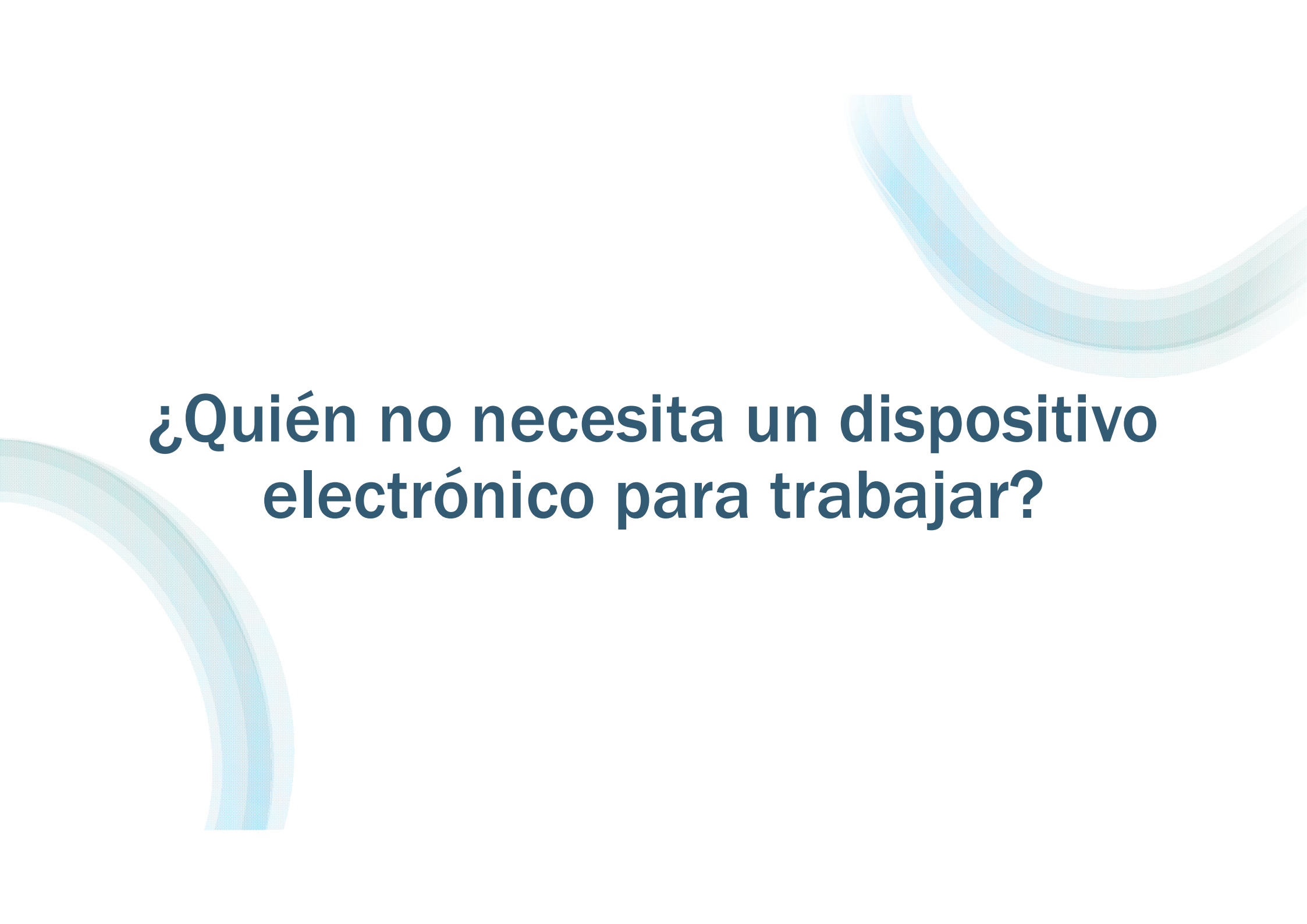


¿A qué llamamos adicción?

VANTAJAS Y DESVENTAJAS DE LAS TICs



**¿Qué podemos hacer para fomentar un uso
adecuado?**

The background features two decorative, thick, light blue curved lines. One line starts from the left edge and curves upwards towards the top right. The other line starts from the top right edge and curves downwards towards the bottom left. They frame the central text.

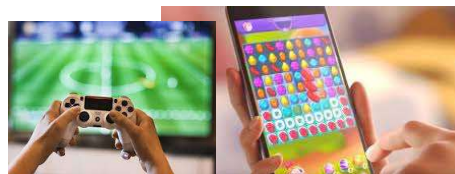
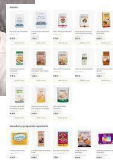
¿Quién no necesita un dispositivo electrónico para trabajar?



NETFLIX

HBO

¿Para qué utilizamos las TICs en nuestro tiempo libre?



The image features a white background with three decorative, thick, light blue curved lines. One line is in the top right corner, curving downwards and to the left. Another is in the bottom left corner, curving upwards and to the right. A third, shorter line is in the middle left, curving upwards and to the right. The text is centered horizontally and partially overlaid by the middle-left curve.

¿Necesitan vuestros hijos las TICs?



*La tecnología ha
alterado nuestro estilo
de vida y viene para
quedarse.*

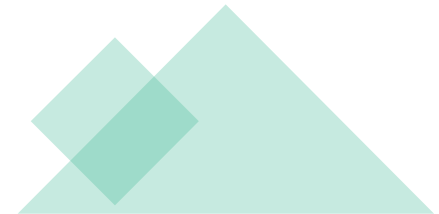
**¿Creeis que teneis
vosotros más control
de las TICs que
vuestros hijos?**





**¿Creeis que teneis
vosotros más control
de las TICs que
vuestros hijos?**

- ¿Cuántas horas pasas al día empleando un dispositivo electrónico?
- ¿En qué horarios los usas?
- ¿Tienes la sensación de que pasas más tiempo del que desearías con las TICs?
- ¿Consideras que tienes una adicción?



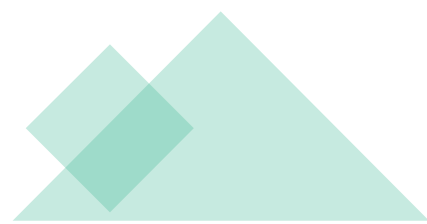


**¿Creeis que teneis
vosotros más control
de las TICs que
vuestros hijos?**

- ¿Cuántas horas pasas al día empleando un dispositivo electrónico?

HÁBITOS DE VIDA

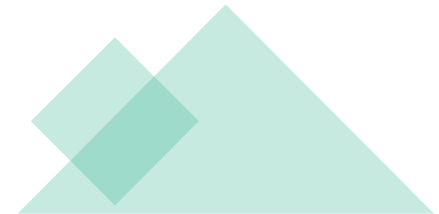
Pasamos tres horas al día mirando el móvil o la tableta

- España es uno de los países con más dispositivos tecnológicos conectados a internet
- 



**¿Creeis que teneis
vosotros más control
de las TICs que
vuestros hijos?**

- ¿Cuántas horas pasas al día empleando un dispositivo electrónico?
- ¿En qué horarios los usas?
- ¿Tienes la sensación de que pasas más tiempo del que desearías con las TICs?
- ¿Consideras que tienes una adicción?

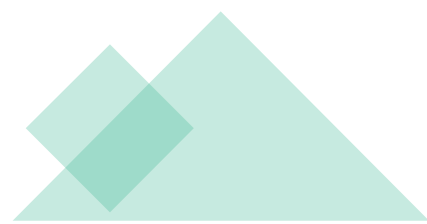


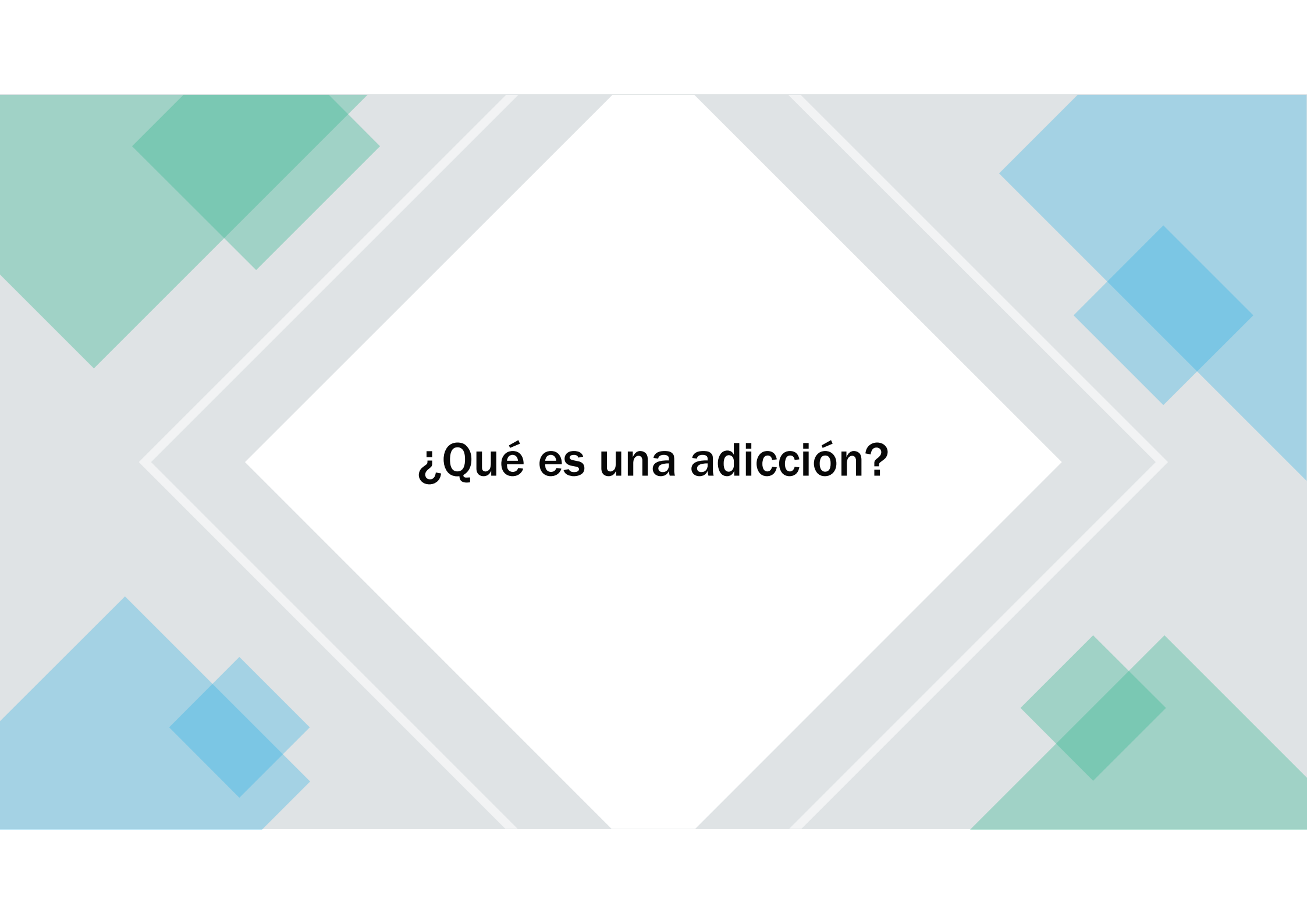


**¿Creeis que teneis
vosotros más control
de las TICs que
vuestros hijos?**

***¿Cómo y quiénes se hacen adictos a las redes
sociales?***

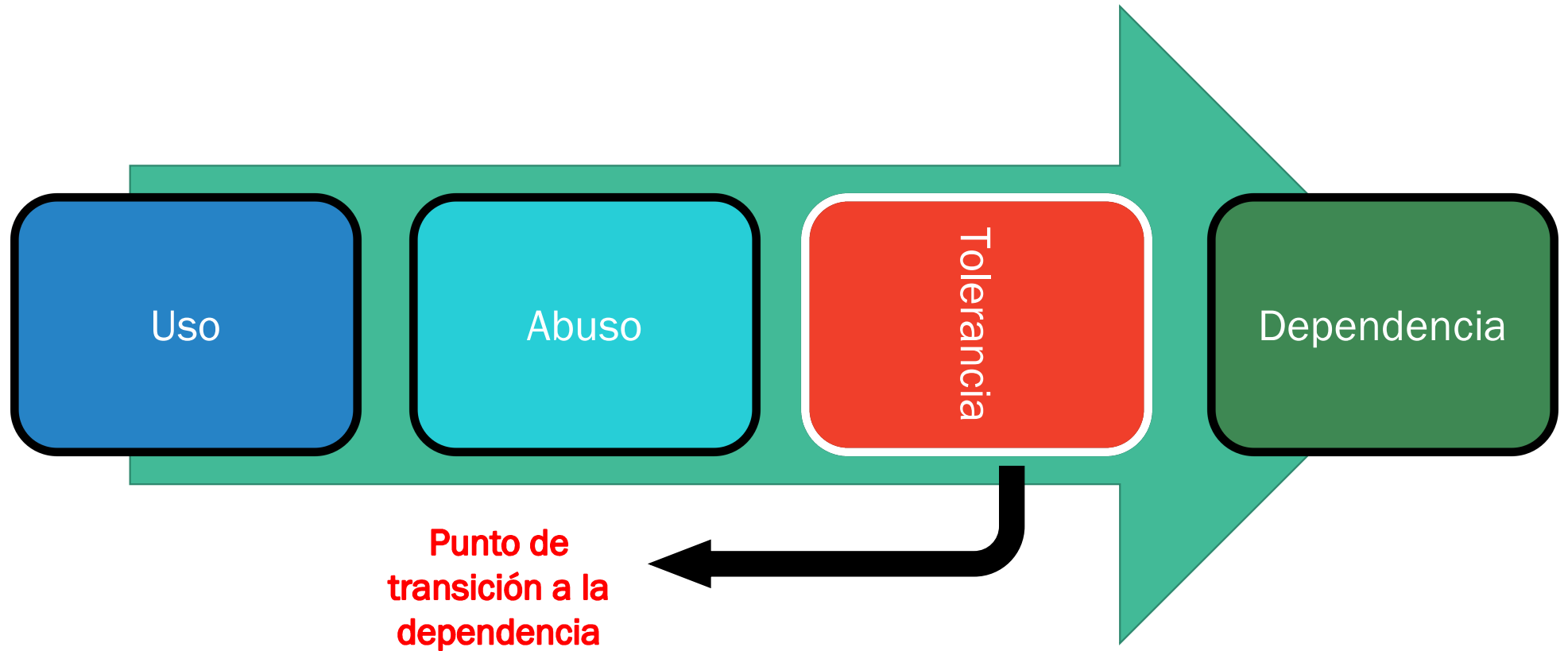
El abuso de las redes sociales provoca alejamiento de la vida real, induce ansiedad, afecta a la autoestima y hace perder capacidad de autocontrol

- ¿Tienes la sensación de que pasas más tiempo del que desearías con las TICs?
 - ¿Consideras que tienes una adicción?
- 



¿Qué es una adicción?

¿Cómo funcionan las adicciones?

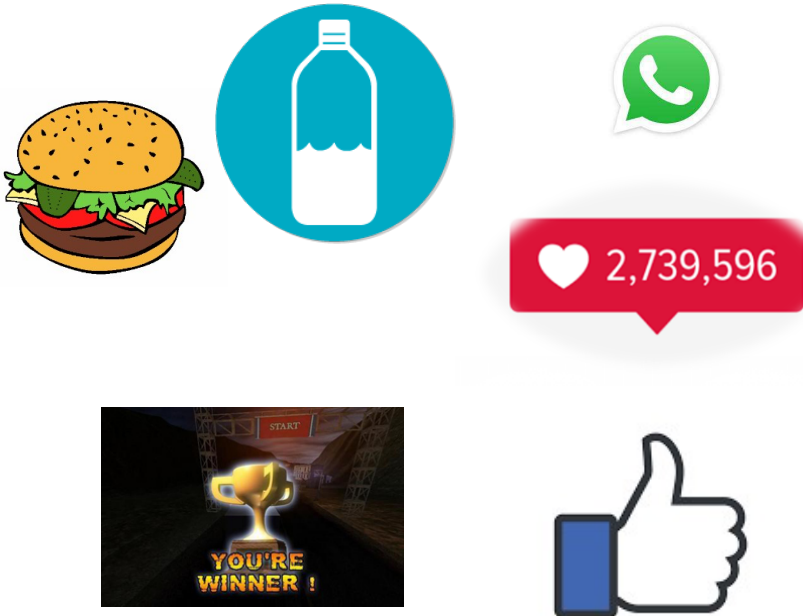


¿Cómo funcionan las adicciones?

Dependencia

Refuerzo positivo

- Recibir algo agradable



Refuerzo negativo

- Evitar algo desagradable



¿Cómo funcionan las adicciones?





Recompensa inmediata

¿Cómo funcionan las adicciones?

¿Es internet adictivo?

No lo es en sí mismo, lo es su uso y las conductas que llevamos a cabo empleándolo.

Efecto de novedad.

Que se haga un mal uso no quiere decir que se sea adicto.

No tiene componente adictivo (a diferencia de las drogas).

Cuidado con el empleo de términos.

Ventajas vs. desventajas

¿Creéis que las TIC mejoran o empeoran la calidad de vida?

Ventajas vs. Desventajas

	<i>Ventaja</i>	<i>Desventaja</i>
<i>Comunicación</i>	<i>Más comunicación</i>	<i>Pérdida de la comunicación cara a cara</i>
<i>Información</i>	<i>Información a mano</i>	<i>Fuente inagotable de información No sacia</i>
<i>Rapidez y fácil acceso</i>	<i>En la respuesta: ahorro de tiempo</i>	<i>En la recompensa: refuerzo positivo (“dependencia”) Baja tolerancia a la frustración</i>
<i>Educativo</i>	<i>Tutoriales, fuentes fidedignas</i>	<i>Fuentes no fidedignas, pornografía</i>
<i>Anonimato</i>	<i>Libertad de expresión</i>	<i>Acoso, Haters, cyberbullying</i>

Ventajas vs. Desventajas

	Ventaja	Desventaja
Comunicación	Más comunicación	Pérdida de la comunicación cara a cara
Información	Información a mano	Información inagotable de No sacia
Rapidez y fácil acceso		Dependencia: refuerzo de dependencia") Exposición a la
Educativo		Indignas,
Anonimato		cyberbullying

**Relaciones reales
VS
relaciones virtuales**

Ventajas vs. Desventajas

	<i>Ventaja</i>	<i>Desventaja</i>
<i>Comunicación</i>	<i>Más comunicación</i>	<i>Pérdida de la comunicación cara a cara</i>
<i>Información</i>	<i>Información a mano</i>	<i>Fuente inagotable de información No sacia</i>
<i>Rapidez y fácil acceso</i>	<i>En la respuesta: ahorro de tiempo</i>	<i>En la recompensa: refuerzo positivo (“dependencia”) Baja tolerancia a la frustración</i>
<i>Educativo</i>	<i>Tutoriales, fuentes fidedignas</i>	<i>Fuentes no fidedignas, pornografía</i>
<i>Anonimato</i>	<i>Libertad de expresión</i>	<i>Acoso, Haters, cyberbullying</i>

¿Cómo sabemos si se está haciendo un uso problemático?

Se considera que una persona que esté conectada más de cinco horas al día, por el mero hecho de estarlo, no porque lo necesite para su trabajo, para sus estudios o para buscar algo que realmente necesita, probablemente tiene problemas con internet.

- Utilización solitaria.
- No contacto con otras personas.
- Búsqueda de interacción social en las RRSS.
- Pérdida de control sobre el tiempo de uso.
- Abandono de intereses y/o de amistades.
- Descuido de obligaciones diarias.
- Sentir malestar si no está conectado.

¿Cómo sabemos si se está haciendo un uso problemático?

Se considera que una persona que esté conectada más de cinco horas al día, por el mero hecho de estarlo, no porque lo necesite para su trabajo, para sus estudios o para buscar algo que realmente necesita, probablemente tiene problemas con internet

- Utilización solitaria.
- No contacto con otras personas.
- Búsqueda de interacción social en las RRSS.
- Pérdida de control sobre el tiempo de uso.
- Abandono de intereses y/o de amistades.
- Descuido de obligaciones diarias.
- Sentir malestar si no está conectado.



¿Tengo que preocuparme por el uso que hace mi hijo en las RRSS?

Criterios para determinar una adicción:

1. *Consecuencias
negativas*
2. *Dependencia
psicológica*

Criterios para determinar una adicción:

1. Consecuencias
negativas

2. Dependencia

El uso problemático de internet no suele ser la causa sino la consecuencia de otro malestar

psicológica

¿Qué podemos hacer para fomentar que nuestros hijos e hijas hagan un buen uso de las TICs?



¿Qué podemos hacer? Pautas



Enseñar un patrón de uso
adecuado



Advertir de medidas de
seguridad mínimas



Limitar el acceso



Establecer un horario de uso

- *No caer en el exceso.*
- *Compromiso de no estar más tiempo del que se desea.*
- *Descanso de estímulos.*
- *Entrenamiento en control de impulsos.*

2



Usar herramientas de internet para el control

- Apps para controlar el uso excesivo.
- Software que configuran el horario (ej.: por la noche).
- Desconexión automática.
- Para el tiempo y las apps que pueden utilizar.

3

PIVE

PENSAR

- *Qué cuelgo.*
- *Repercusión perpetua en las RRSS*

INTUIR

- *Qué va a pasar.*
- *Pensar en las consecuencias.*
- *¿Va a jugar en mi contra?*

VIVIR

- *Vivir el momento (paisaje, plato, persona, etc.)*

EVALUAR

- *¿Para qué publico?*
- *Likes y comentarios.... Poco más.*
- *Evaluar si merece la pena.*

4

Especificar qué se va a hacer

- *¿Me das el movil?*
- *Scrolling, contactar con alguien, entretenimiento, publicar, enseñar un video, etc.*
- *Comprometerse con lo que vamos a hacer y cuánto tiempo le vamos a dedicar.*
- *Alarmas dentro de las RRSS.*

5

No utilizarlas para la evitación

- Para superar momentos adversos.
- Vía de escape.
- Refuerzo negativo del uso excesivo.
- Evitar navegar sin rumbo.





6

Buscar actividades alternativas

- *Y programarlas.*
- *Si son incompatibles con el uso de TICs, mejor.*
- *Las de ocio, también.*
- *Buen hábito: hacer una cosa a la vez.*
- *Estar presente.*



Dejar claras las medidas de seguridad

- *No dar información personal.*
 - *No dar la dirección de casa.*
 - *No hablar con nadie que no conozcas en persona.*
 - *Preguntar antes de subir una foto.*
- Consentimiento.*
- *No compartir fotos de otras personas. No ser cómplice.*
 - *No ciberacoso.*

7

Dejar claras las medidas de seguridad

- No dar información personal.
- No dar la dirección de casa.
- No hablar con nadie que no conozcas en persona.
- Preguntar antes
- No ciberacoso.

**No digas nada
por internet
que no dijeras a
la cara**

8

Otras pautas

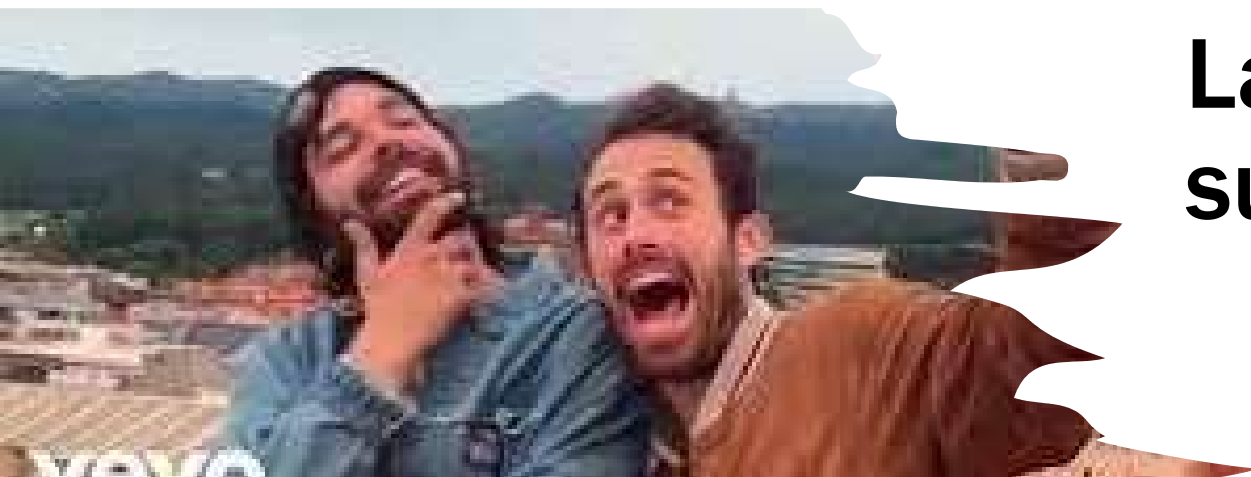
- *Siestas digitales.*
- *Caja de móviles.*
- *Confianza para revisar movil.*
- *HABLAR con ellos sobre la importancia los buenos hábitos.*
- *Transmisión de valores.*
- *Dotarles de un sentido crítico.*



En resumen...

- Generar buenos hábitos.
- Inculcar valores.





**La vida en 4k cuando
subes la mirada**



**¡MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA
ATENCIÓN!**

**Brenda R. Bodemer
br.bodemer311@gmail.com**