



# El mal uso de las pantallas

Guía para familias



Fundación  
**adsis**

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

# ÍNDICE

1. Las TIC.....	4
¿Qué son? .....	4
La generación Z y la necesidad de estar al día .....	5
2. Tipos de uso problemático.....	6
Uso inadecuado .....	6
Uso problemático.....	6
Adicción.....	7
3. Normas, límites y como entender el buen uso.....	9
Ideas básicas .....	9
¿Cómo poner normas y límites con las TIC? .....	10
La importancia del ocio y el tiempo libre.....	11
4. Las TIC y otros problemas asociados.....	12
5. Diccionario.....	14





## **Guía para ayudar a las familias a prevenir el mal uso de las pantallas**

El proyecto Moods, impulsado por Nous Cims y Fundación Adsis, tiene como objetivo enseñar a jóvenes, familias y profesionales a prevenir los riesgos asociados al mal uso de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación).

Las nuevas generaciones nacen con un móvil, tablet o similar bajo el brazo, pero los y las que educamos a las mismas no hemos nacido con la tecnología en la vida diaria, sino que hemos aprendido a usarla sobre la marcha. Educar en el buen uso de los dispositivos a jóvenes que saben más de la temática que nosotros y nosotras es una tarea difícil, pero muy necesaria.

En esta guía vamos a dar herramientas para educar en un buen uso de las pantallas, es decir, aumentar las cosas positivas de las mismas y disminuir las negativas.

## » ¿QUÉ SON LAS TIC?

Tecnologías de la Información y la comunicación:

“Herramientas tecnológicas, servicios y productos que nos permiten intercambiar información y comunicarnos” (Informe Women active in ICT sector de la Comisión Europea)

### Pantallas

Móviles



Videojuegos



Redes sociales



### + VENTAJAS

- **Información** rápida.
- Ayuda con los **deberes o tareas**.
- **Diversión** todo el rato y diversa.
- **Hablar con amigos/as y familia**, rápido y sin tener que estar cerca.
- **Conocer gente** nueva.
- Desarrollan habilidades como la **creatividad** o la **cooperación**.
- **Utilidades** que facilita el día a día.
- Crean **puestos de trabajo**.
- Puede convertirse en un **problema adictivo** o en un uso problemático.
- Dejan de **hacer otras cosas** (deporte, ocio, amistades, familia, ...).

### - DESVENTAJAS

- Les cuesta **no usarlas o dejarlas**.
- Dan dolor de cabeza, problemas de vista, de espalda.
- No duermen o duermen mal.
- **No se relacionan** con otros/as.
- Peores notas.
- **Baja autoestima** y tristeza.
- **Malos usos** como: ciberdelitos, cyberbulling, sexpredding, phishing, fake news, ...
- Gastos de **dinero**.

(Fuente: alumnado de secundaria en los talleres de Moods)

Durante la presente guía vamos a intentar dar las herramientas para educar en un buen uso de manera que aumentemos las cosas buenas de las pantallas y que disminuamos las malas.

## » LA GENERACIÓN Z

Los y las jóvenes de ahora son llamados **generación Z** y tienen unas **características** relacionadas con las TIC distintas a las generaciones anteriores.

Baby-boomers 1946-1964	Generación X 1965-1980	Generación Y (Millennials) 1980-2000	Generación Z 2000-2010
Se adaptan poco a poco a la vida digital.	Transición analógico y digital.	Entre la transición y los nativos y las nativas digitales.	Nativos digitales. Multipantallas y multitarea.
Usan la tecnología para lectura. Noticias, organizar viajes, buscar servicios para ver productos y precios.	Compras online y presenciales.	Plataformas de música, pelis y series. Compras online. Varios perfiles en RRSS y siguen a <i>influencers</i> .	Comparten contenidos. Interactúan <i>influencers</i> . Familia y amigos/as para RRSS. Ansiedad por el <i>like</i> .
Facebook y Twitter.	WhatsApp, Facebook, Twitter, YouTube, LinkedIn, Pinterest.	WhatsApp, Instagram y Youtube.	WhatsApp, Youtube, Twitch, Tik-Tok, Instagram.

Entender a los jóvenes de ahora (generación Z) es entender como usan la tecnología.

### Actividad: ¿Sabrías contestar a las siguientes frases?

- *Cómo se utiliza la red social que más usa tu hijo/a.*
- *Nombra al o a la influencer que más le gusta.*
- *Cuántas horas juega con su videojuego favorito.*

Muchas veces estamos en contacto con los y las jóvenes diariamente, pero entendemos la tecnología como algo suyo y no nuestro. Es **nuestro deber mantenernos actualizados y saber qué usan, qué les gusta y qué peligros se encuentran**. Sólo así podremos ayudarles a usarlas bien. **Evitemos** frases como:

*Siempre están con la pantallita, no saben hacer otra cosa.*

*No le voy a dejar usar una pantalla hasta que tenga 18 años.*

*A mi eso de las pantallas no me va.*

*Son cosas tuyas, yo no me meto.*

Preguntemos, tengamos curiosidad, participemos en sus actividades con las TIC, no les tengamos miedo y tratemos el tema como una ventaja y no sólo como un peligro.

# Tipos de uso problemático

Nuestros hijos y nuestras hijas pueden hacer un uso indebido de la tecnología, pero ¿cómo puedo detectarlo?

Vamos a imaginar que el mal uso de las pantallas es un velocímetro, a mayor velocidad mayor gravedad del problema:



## » 1. MALOS USOS

**Se puede usar mal el móvil**, los videojuegos y las redes sociales. Pero esto **NO quiere decir que se tenga un problema de adicción**.

El acoso por internet, mandar fotos sin permiso, las noticias falsas, delitos informáticos, ... son algunos ejemplos de malos usos que pueden estar haciendo nuestros y nuestras jóvenes. **Tenemos que prevenir estos malos usos hablando** con ellos y ellas **ANTES de que empiecen a usar las pantallas**.

## » 2. USO PROBLEMÁTICO

**Cuando usar las pantallas tiene consecuencias negativas**, podemos hablar de un sobreuso o uso problemático. Pueden ocurrir cosas como:

- Que pase mucho tiempo.
- Peleas en casa porque quiere usar el dispositivo.
- Empiece a sacar malas notas.
- No quede tanto con los amigos y las amigas.

Estamos a tiempo de **poner normas y límites** en casa para que el problema no vaya a más.

## » 3. PROBLEMA ADICTIVO

### Quando se tiene un problema de adicción con las pantallas:

- I. No se puede controlar: le cuesta dejar de jugar, se enfada cuando tiene que parar, le ponemos un límite de tiempo y no puede cumplirlo.
- II. Prefiere hacer eso que cualquier otra cosa: no sale con gente, está solo/a en su cuarto, no hace ni habla de otra cosa, a veces deja de dormir o comer por estar con esa pantalla.
- III. Continúa a pesar de que es malo: le trae problemas en clase, con amigos/as, familia, de humor, ... y aun así sigue usándolo.

### ¿Y las chicas?

Si solo está considerada la adicción a los videojuegos, jugados mayoritariamente por chicos, podemos caer en el error de no fijarnos en los malos usos de las pantallas de las chicas.

Podemos ver que:

1. El dispositivo que más usan es el móvil.
2. Usan más las redes sociales, siendo esta su herramienta para socializar.
3. Lo usan cuando están tristes, para enfrentarse a esa emoción.
4. Les afecta más cuando no reciben mensajes de otra persona o no les contestan.

Debemos de prestar atención a estas señales de alarma y no atribuir estos malos usos a una cuestión de género, sino educar en el buen uso teniendo en cuenta las características de la joven que tenemos delante.



# Normas, límites y buen uso

## » ¿DÓNDE PIDO AYUDA SI HE DETECTADO QUE EN CASA HAY UN USO PROBLEMÁTICO O INCLUSO UN PROBLEMA ADICTIVO?

### Orientación escolar

En el centro escolar proporcionan orientación sobre qué recurso es el más adecuado y te apoyan durante todo el proceso.

### Pediatra

En el servicio de pediatría evaluarán el caso y, si es oportuno, lo derivarán a un recurso de salud mental infantil para poder ayudarte mejor.

### Servicios sociales

En el caso de las familias en situación de exclusión social, se puede acudir a servicios sociales donde serán atendidos y atendidas.

### Recursos privados

Existen clínicas privadas donde pueden abordar el caso de sobreuso o adicción a las pantallas, además de otros problemas asociados.



## » ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR UN USO PROBLEMÁTICO EN MIS HIJOS E HIJAS?

Diferencia entre...

### CONTROL EXTERNO

El control del uso de las pantallas se hace desde fuera. Somos las familias quienes limitamos el tiempo y la forma de uso.



### AUTOCONTROL

La capacidad de uno mismo o una misma de limitar el tiempo y la forma de uso. Son ellos y ellas quienes controlan.

Comenzar con mayor **control externo** da una guía a nuestros hijos y nuestras hijas para que, poco a poco, podamos disminuir el control y sean ellos y ellas quienes ejerzan el **autocontrol**.

## » IDEAS BÁSICAS A TENER EN CUENTA PARA PONER LÍMITES Y NORMAS A LAS T.I.C

### Las TIC no son malas.

Hay que aprender a usarlas y cuestionar más el uso que hacemos.

### Generar confianza.

Si confían en las familias, nos dirán si surgen problemas con las TIC.

### Educar en salud.

Fomentar ocio, alimentación, relaciones saludables... Les protege de problemas con las TIC.

### Cuidar la autoestima.

Los niños y las niñas se valoran en base a cómo se sienten valorados y valoradas por sus familias.

### Dar importancia a las emociones.

Ayudarles a que identifiquen cómo se sienten y no juzgarles por ello.

### Empatizar.

La mejor forma de llegar a ellos y ellas es demostrarles que les comprendemos aunque nos cueste por las diferencias.



¡Y que funcionen!

## » ¿CÓMO PONER NORMAS Y LÍMITES CON LAS TIC?

TIPS rápidos del buen uso de las pantallas:

### ESPACIOS

Normalizar el uso de ciertos dispositivos **en espacios de uso común** (y así las familias pueden echar un ojo a lo que hacen). Instalar el ordenador en el salón, por ejemplo.

### CONTENIDO

Los videojuegos tienen límites de edad, las redes sociales pueden usarse desde los 13 años, pero a veces es lo que más nos preocupa y no es siempre lo más preocupante: **un mal uso o una adicción** puede ser muy perjudicial para ellos y ellas.

### TIEMPO DE USO

A veces es **más importante el cómo que el cuánto**, pero ¡cuidado, si el tiempo que usan le impide hacer otras cosas, puede haber un problema. Por ello, lo mejor es **negociar el tiempo de uso** de cada dispositivo entre semana y el fin de semana.

### FORMA DE USO

Enseñarles poco a poco a **responsabilizarse** de su uso, sin olvidarnos de pactar antes las **consecuencias lógicas** de sus actos. Intentemos **ser proporcionales**.

## FORMA DE USO:

**LA FAMILIA COMO EQUIPO:** Intentemos abordar desde casa con el **mismo estilo educativo** y respetemos entre todos y todas las **mismas normas**, ¡para que no puedan escaparse de cumplirlas! (padres, madres, abuelos, abuelas, tutores...).

**NEGOCIAR:** Para poner los límites, debemos escucharles adaptándonos a su edad, ponernos de acuerdo, aunque a veces suponga ceder un poco. Estos límites deben ser claros y adaptados a su edad.

**PARTICIPAR:** **Divertirnos** juntos y juntas, **interesarnos** por lo que hacen, **que nos enseñen** lo que no sabemos (aunque a veces no nos guste lo que a ellos y ellas), conocer qué hacen, **supervisar**, usar los dispositivos para algo positivo...

**NO OLVIDEMOS EL AFECTO:** Equilibrar el afecto y la firmeza es difícil, pero poder **reconocer** cuando lo hacen bien y **recordarles lo positivo** que tienen, no tiene por qué estar reñido con ser firme.

# Modelado

[Imitación de las acciones que realiza un modelo, normalmente otra persona]

Evaluemos el uso que los adultos y las adultas hacemos de las pantallas y qué están viendo ellos y ellas como “normal”. Somos ejemplo y quizá tengamos que hacer algunos cambios.

## » LA IMPORTANCIA DEL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE:

**1. Hacer actividades saludables en familia.** Conectar con la naturaleza, hacer picnics, largos paseos, ir en bici... Estrecharán la relación con la familia y les dará ejemplo de ocio saludable.

**2. Realizar actividades extraescolares.** Encontrar qué es lo que les gusta y poder llevarlo a cabo les protegerá de problemas con las pantallas. Consulta la oferta a través de Fundación Adsis.

**3. Organizar el tiempo.** Trabajar el uso de la agenda, revisarla cada día cuando son más pequeños y pequeñas, organizar el tiempo de vacaciones... Cuanto más tiempo con ocupación: más tiempo sin pantallas.

**4. Actividades en mi ciudad.** Siempre hay actividades lúdicas en la ciudad, muchas veces sin coste, adaptadas a la edad de niños y niñas. Poder darles alternativas de estas actividades les ayudará a relacionarse mejor con sus amistades y la familia.

## » HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS DE CONTROL EXTERNO:

**Family Link o Apple Family:** Aplicaciones para controlar cómo usan sus dispositivos a través del nuestro.

**Youtube Kids:** Aplicación de youtube con contenido sólo infantil.

## » AUTOCUIDADO:

La tarea de educar es un reto diario que dura años. Cultivar la paciencia es necesario para poder seguir haciéndolo con criterio, pero es muy difícil cuando dejamos de cuidarnos.

**Recuerda:** ten tu espacio de ocio y tiempo libre, para la autorrealización (trabajo, aprender, divertirnos sin niños/niñas...).

Cuidarnos es necesario para nuestro bienestar, así, les enseñaremos que cuidarse debe ser también su prioridad.



# Las TIC y otros problemas

El uso de las pantallas influyen en las emociones de los y las jóvenes. Podemos entender **el uso problemático como la punta del iceberg**, todo lo que nos encontramos debajo son los problemas y el sufrimiento en el cual se encuentra el joven. Si no observamos bien a nuestros y nuestras jóvenes podemos confundir lo que está sucediendo realmente.



**El uso abusivo de las pantallas puede estar tapando otros problemas.** Los y las jóvenes usan la tecnología para no sentirse tan mal, ya que son muy efectivas para hacernos desconectar de lo que nos pasa.

De esta manera los y las adolescentes encuentran algo muy útil para dejar de sufrir, para olvidar el día a día y sus problemas. Poder disfrutar de esta herramienta para desconectar no es malo en sí, sino que el problema puede surgir cuando es la única forma a través de la cual afrontamos lo que les pasa.

## ¿Qué señales de alarma hay?

- Patrón del sueño alterado
- Patrón del hambre alterado
- Menor atención de la higiene
- Cambio de emociones
- Irritabilidad
- Soledad/Aislamiento
- Mal rendimiento académico
- Cambio en el estilo de ocio
- Nuevos amigos virtuales



(Matalí & Alda, 2008; Gámez-García, 2014)

## Consecuencias asociadas:

- Aumento ansiedad
- Bajo estado de ánimo/depresión
- Dificultades en la estabilidad emocional
- Disminución de la autoestima
- Malestar en relaciones familiares
- Disminuye rendimiento académico
- Aumenta la agresividad
- Aumenta la extraversión
- Consumo de tóxicos



(Billieux, Muraige & López-Fernández, 2015; Brezing, Derevensky & Potenza, 2010)

A veces, los y las jóvenes, tienen **otros problemas emocionales** (ansiedad, depresión, problemas de aprendizaje, autoestima, trastornos de la conducta alimentaria, etc.) que **se pueden agravar por un problema de uso de pantallas**.

Además, el uso de las pantallas puede complicarse cuando la persona está sufriendo y derivar en un **problema adictivo**, dificultando la mejora.

# Diccionario

**CAMPERO:** Jugador o jugadora que se queda quieto en cierta zona del juego y se dedica a esperar a que el enemigo pase y matarle.

*¡Me han matado! Había un **campero** esperándome en la casa abandonada.*

**CHEATER:** Jugador o jugadora de videojuegos que usa trucos o trampas en los juegos. Se encuentran sobretodo en los videojuegos en modalidad online.

*Lo han echado del juego por **cheater**.*

**CRUSH:** La persona que te gusta en este momento y por la cual sientes un flechazo, muy propio de la adolescencia.

*El chico/la chica nueva de clase es mi **crush**.*

**FOLLOW:** Seguir en redes sociales a alguien de manera que cuando entres en el menú de la aplicación su contenido te saldrá automáticamente sin necesidad de buscarlo.

*Le he dado **follow** a Joaquín, a ver si me sigue.*

**HYPE:** Es para crear expectativas exageradas respecto a algo. Los y las *influencers* lo usan mucho para promocionar algún producto o evento.

*Tengo mucho **hype** con la nueva temporada de mi serie favorita.*

**INFLUENCER:** Persona con un perfil en una red social (o varias) que expresa su opinión respecto a un tema y que ejerce influencia sobre todas las personas que le siguen en esa red social.

*Estoy cansada de los **influencers** que solo suben contenido de publicidad.*

**MAINSTREAM:** *Main* (principal) + *stream* (corriente o flujo), se refiere a cuando algo se vuelve muy popular y es usado por muchísima gente. Aun así, se usa en un tono despectivo ya que puedes ser criticado/a por seguir esa corriente multitudinaria.

*Esta canción es muy **mainstream**, ya no me gusta.*



**MOOD:** Significa estado de ánimo en inglés y se usa para decir como estás ese día o como te afecta algo.

Hoy no estoy en el **mood** = hoy no estoy feliz o no tengo motivación.

**NOOB:** Se llama así a las personas que son muy malas jugando a un videojuego. Su traducción en inglés sería novato o novata.

Madre mía, eres un **noob**.

**LIKE:** Dar like en una red social significa dar 'me gusta' al contenido que ha publicado un perfil o una persona. Para los y las jóvenes tiene mucho significado, a veces demasiado.

He subido esta foto súper chula y he tenido súper pocos **likes**, creo que la voy a borrar.

**LIVING:** Estar living significa que algo te encanta o te emociona mucho.

Estoy **living** con el cumpleaños del sábado.

**RANDOM:** Significa aleatorio en inglés y se refiere a cuando algo lo eliges sin pensar o al azar. También cuando algo no tiene mucha relevancia.

Hoy he elegido una camiseta **random** del armario.

**SHIPPEO:** La palabra viene por relationship (relación amorosa en inglés) --> ship --> shippeo. Se usa cuando se quiere que dos personas tengan una relación afectivo- sexual.

¿Has visto la nueva foto de Marta y Raúl? **Shippeo**.

**STALKEAR:** Significa seguir, acosar o acechar en inglés. Se usa cuando cotilleas alguien a través de redes sociales, a veces con la intención de llamar su atención.

Lucía me está **stalkeando**, me ha dado like a una foto de hace 3 años.

**STREAMING:** Retransmisión de un contenido en directo tanto de audio como de video y que puede ser jugando a videojuegos, hablando, haciendo deporte, estudiando, etc. Una persona que realiza este tipo de actividad se llama streamer.

¿Viste ayer el **stream** de nuestro streamer favorito? Me encantó.



*Fundación Adsis es una fundación benéfico-asistencial, según orden Ministerial de 19 de junio de 1996, inscrita en el Registro de Fundaciones de ámbito estatal con el N° 469.*

W W W . F U N D A C I O N A D S I S . O R G



N° depósito legal: M-23414-2021

Proyecto impulsado por:

