



El mal uso de las pantallas

Guía para profesionales



Fundación
adsis

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 orientar a profesionales hacia la prevención del 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.

Esta guía pretende ayudar y orientar a profesionales, tanto de centros educativos como de entidades sociales y entidades de tiempo libre, que se sientan perdidos y perdidas en la educación sobre las pantallas de los y las jóvenes de ahora.

» ¿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 usan tus alumnos/as.*
- *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 debería usar una pantalla hasta que tenga 18 años.

A mi eso de las pantallas no me va.

Son cosas suyas, 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

Los y las jóvenes 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 DEBE ACUDIR EL MENOR, JUNTO A SU FAMILIA, SI DETECTAMOS QUE HAY UN USOPROBLEMÁTICO 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.

Pediatría

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 JÓVENES?

Diferencia entre...

CONTROL EXTERNO

El control del uso de las pantallas se hace desde fuera. Somos los agentes educativos quienes podemos limitar.



AUTOCONTROL

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

La idea es que los agentes educativos usen el **control externo** en un inicio, y que este vaya disminuyendo hasta que ellos y ellas sean quienes ejerzan su propio **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 nosotros y nosotras, nos dirán si surgen problemas con las TIC.

Educar en salud.

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

Escucha activa.

Somos sus adultos de referencia, por ello, conocer sus prioridades y sus preocupaciones es importante.

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?

REFORZAR

Cuando los niños y las niñas usen **correctamente** los dispositivos o hagan una reducción de los mismos, poder **reforzarles** positivamente **puede ser muy beneficioso**.

DERIVAR SI ES NECESARIO

Cuando veamos que un o una joven está sufriendo o abusa de las pantallas y esto le influye en su día a día, es hora de **acercarnos** a él o a ella **e invitarle a buscar ayuda**. Recuerda darle un plan de acción que pueda seguir.

TRABAJARLO TRANSVERSALMENTE

Como profesionales del ámbito que seamos, podemos **trabajar la prevención en nuestro día a día** con jóvenes, desde una perspectiva de educación para la salud, hábitos saludables y generando una relación de confianza con ellos y ellas.

FORMA DE USO

Enseñarles poco a poco a **responsabilizarse** de su uso, poder trabajar el tema y las normas. Tratarles como nos gustaría que nos trataran.

Ayudar a las familias a prevenir problemas con las pantallas

A veces, las familias no saben que el o la joven tiene un problema con las pantallas, o no comprenden la dimensión de esta problemáticas, por ello, junto a nosotros y nosotras tienen una oportunidad de aprender cómo ayudarles a hacer un buen uso.

¿Cómo?

- Fomentando la **supervisión** maternal y parental.
- Dando **pautas** genéricas o material sobre el buen uso de las pantallas.
- **Identificando** las familias de los **casos de riesgo**.
- Invitándoles a **aumentar la confianza** con los y las jóvenes.
- Promoviendo **actividades saludables** en la familia.

Poner límites desde nuestra disciplina

Es importante poner límites desde nuestra figura profesional. Para ello, debemos escucharles adaptándonos a su edad y a las circunstancias, equilibrando la firmeza y el afecto.

Podemos hacerlo dándoles importancia en el día a día, negociando las normas con ellos y ellas, escuchándoles... Todo ello les orientará hacia un buen uso de las pantallas.

Ejemplos:

- Crear un listado de normas junto a ellos y ellas.
- Economía de fichas.
- Dejar el móvil para hacer ciertas actividades previamente pactadas con ellos y ellas.

» LA IMPORTANCIA DEL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE:

1. Dar importancia al ocio saludable. Invitar a las familias a conectar con la naturaleza, hacer picnics, largos paseos, ir en bici...

2. Animarles a realizar actividades extraescolares. Encontrar qué es lo que les gusta y poder llevarlo a cabo les protegerá de problemas con las pantallas.

3. Enseñarles a 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.

Otra herramienta tecnológica: Aplicaciones para el control del tiempo de uso.

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.

Las TIC y otros problemas

El uso de las TIC y sus diferentes aplicaciones a través de Internet influyen en diversos aspectos emocionales del adolescente. Podemos entender **el uso problemático como la punta del iceberg**, todo lo que nos encontramos debajo son los problemas y sufrimiento en el cual se encuentra el joven. Si no les observamos bien podemos confundir lo que está sucediendo realmente.

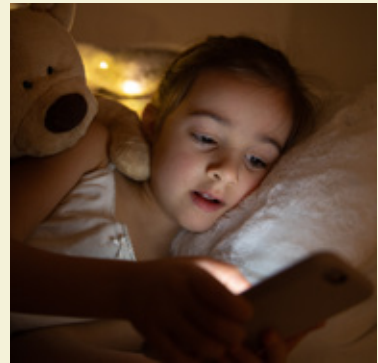


El uso abusivo de las pantallas puede estar enmascarando otras problemáticas, cuando esto sucede, se usan el móvil, los videojuegos y las redes sociales para gestionar su malestar emocional, ya que son muy efectivas para hacernos desconectar de nuestra realidad.

De esta manera los y las adolescentes encuentran en un momento de malestar, una herramienta muy útil para dejar de sufrir, para olvidar el día a día y sus problemas. **Poder disfrutar de esta herramienta para desconectar no es negativo en sí**, sino que el problema puede surgir cuando es la única forma a través de la cual afrontamos el malestar, o si es la única forma que tengo para cubrir las necesidades relacionales básicas.

¿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, Maurage & López-Fernández, 2015; Brezing, Derevensky & Potenza, 2010)

Si existe otro trastorno mental previo, tal como Trastorno de Déficit de Atención, Depresión, Fobia Social, Trastorno de Conducta Alimentaria, este **se puede ver agravado por un uso excesivo de las TIC**, a su vez que el uso de la TIC puede desencadenar el desarrollo de una adicción.

En tal caso el o la adolescente presentaría dos trastornos mentales a la vez, dificultando el proceso de recuperación.



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° deposito legal: M-23413-2021

Proyecto impulsado por:

