

GUÍA

Actividades para la prevención en el uso de las **TIC** (teléfono móvil, redes sociales y videojuegos) en la adolescencia

ACTIVIDADES PARA FAMILIAS



Créditos

Actividades dirigidas a familias con hijos e hijas adolescentes para prevenir el uso perjudicial de las TIC (Internet, Móvil, Redes Sociales y Videojuegos).

Este material didáctico se enmarca en el programa “Proyectos locales de prevención de drogodependencia con menores en la Ribera Navarra. Año 2023” elaborado por Consorcio EDER en colaboración con el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra.

Edita: Consorcio EDER

Contenidos:  **PantallasAmigas**
años aniversario 2004-2024

Agradecimientos:

Sección de promoción de Salud y Salud en todas las políticas. Instituto de Salud Pública y Salud Laboral de Navarra. Grupo de trabajo establecido con profesionales de prevención en adicciones y conductas adictivas de los servicios sociales de base de la Ribera Navarra.

Maquetación: Rafael Ruiz



Bajo licencia de Creative Commons
Reconocimiento NoComercial CompartirIgual



ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN	4
2. DESCRIPCIÓN BREVE DEL RECURSO DIDÁCTICO	6
3. OBJETIVOS	7
4. METODOLOGÍA	8
5. REFLEXIONES SOBRE EL USO DE INTERNET EN LA ADOLESCENCIA	10
5.1. Tiempo y motivación de uso	10
5.2. El impacto de las TIC en la salud y el bienestar	13
5.3. Vida online y offline: el equilibrio es la clave	15
5.4. ¿Cómo hacer un uso más consciente y racional del móvil, las redes sociales y los videojuegos?	17
5.5. La Educación Digital	19
6. PROPUESTA DE ACTIVIDADES	20
Actividad 1. Aproximación a la realidad · Punto de partida	20
Actividad 2. Aproximación a la realidad · No hay nada como conocerse	22
Actividad 3. ¿Cómo saber si existe un problema en relación al uso de las tic? ...	24
Actividad 4. ¿Cómo equilibrar el uso de las TIC? ¡Dale la vuelta!	26
7. REFLEXIÓN FINAL	27
ANEXO	28
ANEXO. SEÑALES DE ALARMA ANTE USOS PERJUDICIALES	28

1. PRESENTACIÓN

Esta guía se presenta como un recurso didáctico para trabajar la prevención del uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en población joven (12 a 16 años), en concreto del teléfono móvil, las redes sociales y los videojuegos. Una propuesta dirigida a profesionales que trabajan con familias de población joven y/o personas adultas de referencia (ámbito educativo, intervención social, etc.), para profundizar en Competencia Digital.

Las TIC actualmente ocupan un lugar significativo en la vida de las personas y se han convertido en una magnífica herramienta que facilita en algunos aspectos el desarrollo de la vida diaria, el ocio y tiempo libre, e influye en la interacción de las relaciones sociales.

Actualmente, personas adultas, adolescentes, niños y niñas desde edades más tempranas utilizan herramientas, aplicaciones, etc. que son, sin lugar a dudas, beneficiosas. Ayudan en el aprendizaje, la comunicación, simplifican tareas domésticas, dan acceso a infinidad de información, estimulan la creatividad y es posible desarrollar habilidades cognitivas. Sin embargo, no son inocuas.

De hecho, la mayoría de adolescentes no sólo desarrollan sus vidas en el plano *offline*, sino que también escogen espacios digitales para ello. Los llamados ScreenAger “*adolescentes de pantallas*” son jóvenes pertenecientes a la generación Z (<1995) educados, en parte, frente a las pantallas. Esta situación, posiblemente, les haya permitido normalizar este proceso de digitalización, y un uso intuitivo en este área. Es una generación en constante búsqueda de conexión con sus iguales, de estímulos e inmediatez, y con capacidad para aprender, en parte, de forma autónoma sobre las TIC.

En la adolescencia actual, suelen escoger herramientas digitales principalmente motivados para socializar, ocupar el tiempo libre y entretenerse. Pero la propia actividad *online* requiere de desconexión digital y descanso, en especial por la capacidad de “*enganche*” de algunas de las herramientas que utilizan. Es necesario tener en cuenta que desarrollar una gran vida *online*, limita por sí misma el acceso a otras vías de relación y escape. Y, que el uso que se ha realizado de las TIC en la pandemia por COVID-19, ha influido en los patrones de comportamiento y de socialización.

Parece que los *screenagers* han desarrollado sus propias normas en el mundo digital, una forma de relacionarse y entretenerse distinta a la tradicional, y que conocen mejor el medio tecnológico que muchas personas adultas. Esto supone a las familias y a profesionales un reto a la hora de acompañar en el periodo de la adolescencia. Muchas personas adultas aprenden sobre la digitalización al mismo tiempo que conviene prevenir el uso perjudicial de las TIC.

ALGUNOS DATOS DE INTERÉS	
Nº <u>internautas</u> mayores de 16 años	
2012 → 24'1 M	2022 → 33'5 M ♀♂ = 94'5% Mensajería instantánea 99%
<u>Uso regular de internet</u> entre 10 y 15 años	
2016 → 93%	2022 → 98%
*Hasta 2020 se mantiene, y ↑ uso ordenador.	

Fuente: [INE](#)

Estos datos reflejan una realidad en la que el uso de las tecnologías es crucial en la preadolescencia y adolescencia (entre los 10 y 18 años, [según la OMS](#)). Los videojuegos, las redes sociales y teléfonos inteligentes han transformado la forma de comunicarse, socializar, y entender el mundo¹. Por eso, lejos de tratar de apartar esta realidad, entendemos que es fundamental incluirla. ¿Cómo? Abordando y cuidando la educación digital a la hora de acompañar a jóvenes en su desarrollo, al igual que se acompañan otros aspectos como el académico, el emocional, etcétera. Acompañar en la educación, que actualmente es digital, es una tarea que refuerza los factores protectores frente a las adicciones y conductas adictivas en general, y en concreto, de las que tienen un componente tecnológico.

Parece urgente facilitar la tarea educativa a quienes intervienen, de un modo u otro, durante la adolescencia. Para ello, se propone esta guía como un recurso, que incluye actividades dirigidas a familias de adolescentes, con la pretensión de prevenir el riesgo de realizar un uso perjudicial de las TIC, en concreto del teléfono móvil, las redes sociales y los videojuegos. Una herramienta que sirve tanto para conocer qué hay detrás del uso perjudicial, como para aprender a usar de forma equilibrada las herramientas digitales.



¹ Más información: Investigando la Salud a lo largo del ciclo vital; Nuevos retos y actualizaciones.

2. DESCRIPCIÓN BREVE DEL RECURSO DIDÁCTICO

La creciente integración de las TIC en la vida cotidiana, especialmente entre personas jóvenes, ha suscitado inquietudes significativas y un reto en el abordaje de prevención respecto a los riesgos de adicción digital. Es por ello, que acompañar a las familias de adolescentes en la educación digital es fundamental, en concreto, para prevenir un uso perjudicial de las TIC. El papel de los diferentes agentes educativos y sociales cumple una función importante en la orientación y acompañamiento a las familias de adolescentes, siendo la familia un elemento fundamental en lo que a la educación digital se refiere.

En concreto, esta guía es una herramienta preventiva para el uso de profesionales que acompañan a familias de adolescentes (12 y 16 años). El objetivo es mejorar su capacitación y dotar de recursos técnicos para realizar las actividades preventivas propuestas y contextualizar la temática a trabajar.

La guía incluye:

- (1) **Actividades:** la guía incluye 4 actividades diseñadas para involucrar a las familias en la educación digital. Tratan de fomentar la reflexión crítica sobre el uso de la tecnología, conocer si es equilibrado, abusivo, e incluso compatible con una adicción. También se incide sobre los factores que son clave para evitar establecer una relación problemática entre las personas adolescentes y las TIC.
- (2) **Contenido teórico para poder contextualizar la temática a trabajar en cada actividad.** Ofrece una reflexión sobre el uso de internet y los riesgos asociados. Los tipos de uso de las TIC, las señales que permiten identificar un uso perjudicial, los factores que lo evitan y fomentan, así como recursos y herramientas orientadas a las familias de adolescentes.



3. OBJETIVOS

General

Prevenir un uso perjudicial de las TIC, en concreto, del teléfono móvil, las redes sociales y los videojuegos.

Específicos

- (1) Dotar de recursos didácticos a profesionales de la Ribera Navarra que trabajan con familias de adolescentes para favorecer un uso adecuado de las TIC.
- (2) Impulsar la reflexión y conocimiento de las familias en el uso de las TIC por parte de la población joven.
- (3) Dotar de herramientas a las familias en la gestión del uso de las TIC.
- (4) Incidir en los principales factores relacionados con el ámbito familiar para realizar un uso saludable de las TIC.



4. METODOLOGÍA

La metodología que se implementa en esta guía es participativa y activa, basada en un enfoque de enseñanza o facilitación, que involucra activamente a los y las participantes en el proceso de aprendizaje o toma de decisiones. Este tipo de metodología se centra en la colaboración y la implicación directa de las personas, en lugar de adoptar un enfoque pasivo en el que solo se les proporciona información de manera unidireccional. Aquí hay algunas características clave de la metodología propuesta:

Participación Activa

Las personas participantes están directamente involucradas en la actividad, ya sea a través de discusiones, debates o ejercicios prácticos. Se espera que contribuyan activamente en lugar de ser receptores pasivos de información.

Colaboración

Se fomenta el trabajo en equipo y la colaboración entre las personas participantes. Las actividades están diseñadas para promover la interacción en grupo, permitiéndoles aprender y construir conocimiento de manera conjunta.

Experiencial

Se enfatiza el aprendizaje a través de la experiencia directa. Las personas participantes pueden realizar tareas prácticas y aplicar activamente en situaciones del día a día, lo que están aprendiendo a través de las actividades propuestas.

Enfoque en el Proceso

Se presta atención al proceso de aprendizaje y no solo a los resultados. Se valora el camino que lleva a la comprensión y la resolución de problemas, tanto como los resultados finales.

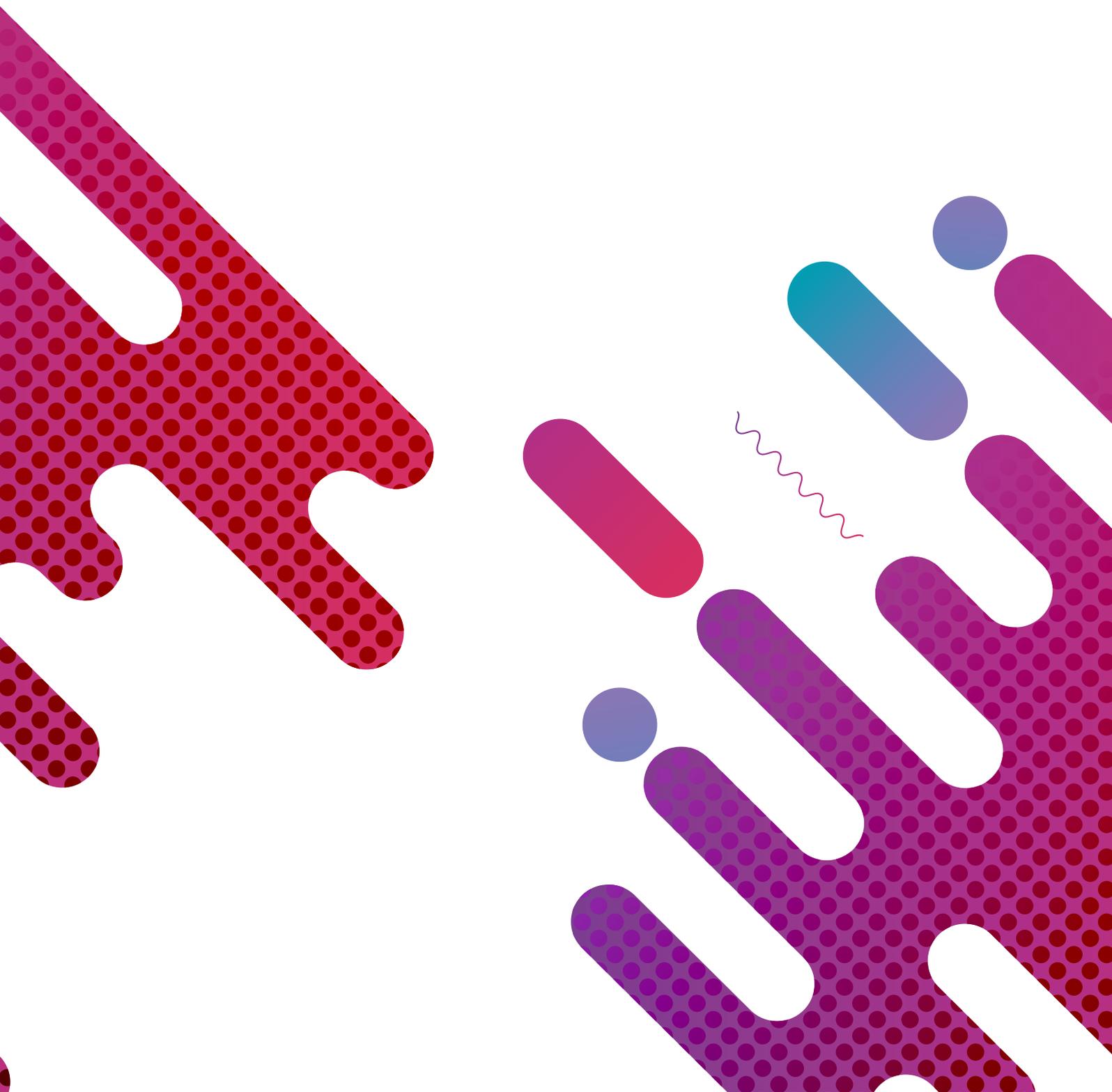
Adaptabilidad

La metodología participativa y activa es adaptable a las necesidades y características específicas del grupo. Puede ajustarse según el nivel de habilidades, el conocimiento previo y los estilos de aprendizaje de los y las participantes.

Facilitación en lugar de instrucción

En este caso, la persona facilitadora juega un papel clave al guiar y apoyar el proceso de aprendizaje en lugar de simplemente instruir. Se fomenta la discusión, la reflexión y el descubrimiento por parte de las personas participantes. Asimismo, busca incorporar diversas perspectivas, experiencias y promover un ambiente inclusivo.

Ejemplos, son el estudio de caso, juegos de proyección y participación, ideación, debates, o lluvia de ideas, entre otros. Este enfoque es particularmente efectivo para promover el pensamiento crítico, la creatividad y la retención de información.



5. REFLEXIONES SOBRE EL USO DE INTERNET EN LA ADOLESCENCIA

5.1. Tiempo y motivación de uso

En la actualidad resulta crucial para las familias de los y las adolescentes reflexionar sobre internet y su uso, dada la influencia que puede presentar en su desarrollo personal y bienestar emocional a lo largo de esta etapa de vida. Llevar a cabo estas reflexiones ayuda a las familias a generar conciencia y mejorar su capacidad para orientar sobre un uso equilibrado, influyendo en consecuencia, en el acompañamiento a hijas e hijos adolescentes en el uso de las TIC.

El uso de internet en relación a la adolescencia requiere una comprensión más profunda de la vida online de los hijos e hijas, que además permite desarrollar habilidades digitales; incluso pueden llegar a aprender de forma conjunta sobre prácticas seguras online o el manejo de la privacidad, por ejemplo. Igualmente, ayuda a establecer normas y límites para estructurar un entorno seguro respecto al uso. ¿Cómo? a través de la comunicación abierta y la conexión familiar. Abordar como profesionales cuestiones que influyen en entornos los familiares, como el establecimiento de normas y límites, la gestión del tiempo en el uso de pantallas, o la discusión sobre los comportamientos y actitudes éticas que favorecen la cultura digital basada en la responsabilidad, resulta de especial relevancia para el desarrollo de competencias digitales desde edades tempranas.

La adolescencia es una etapa crucial en la vida, en la que el uso de internet juega un papel relevante. La red ofrece herramientas que pueden influir significativamente en el desarrollo de la adolescencia, ya que da acceso a información de interés, oportunidades educativas y conexiones sociales. Sin embargo, fomentar un uso consciente y crítico de las TIC es esencial. Este enfoque no solo potencia el acceso a información valiosa, sino que también promueve habilidades críticas para por ejemplo, valorar la veracidad de la información, o gestionar el tiempo que se le dedica a la faceta *online* de manera equilibrada. Por ello, educar en la adolescencia y en edades más tempranas, incluso antes de introducir las TIC, sobre la importancia de utilizar internet de manera crítica y consciente, contribuye al crecimiento personal y al desarrollo de una relación saludable con la tecnología.

Es posible reflexionar en torno al uso de internet de diversas formas. Pero esta guía centra la reflexión en dos aspectos considerados de especial utilidad para ser conscientes del uso que se realiza de internet y, por tanto, más críticos con el mismo. De forma cuan-

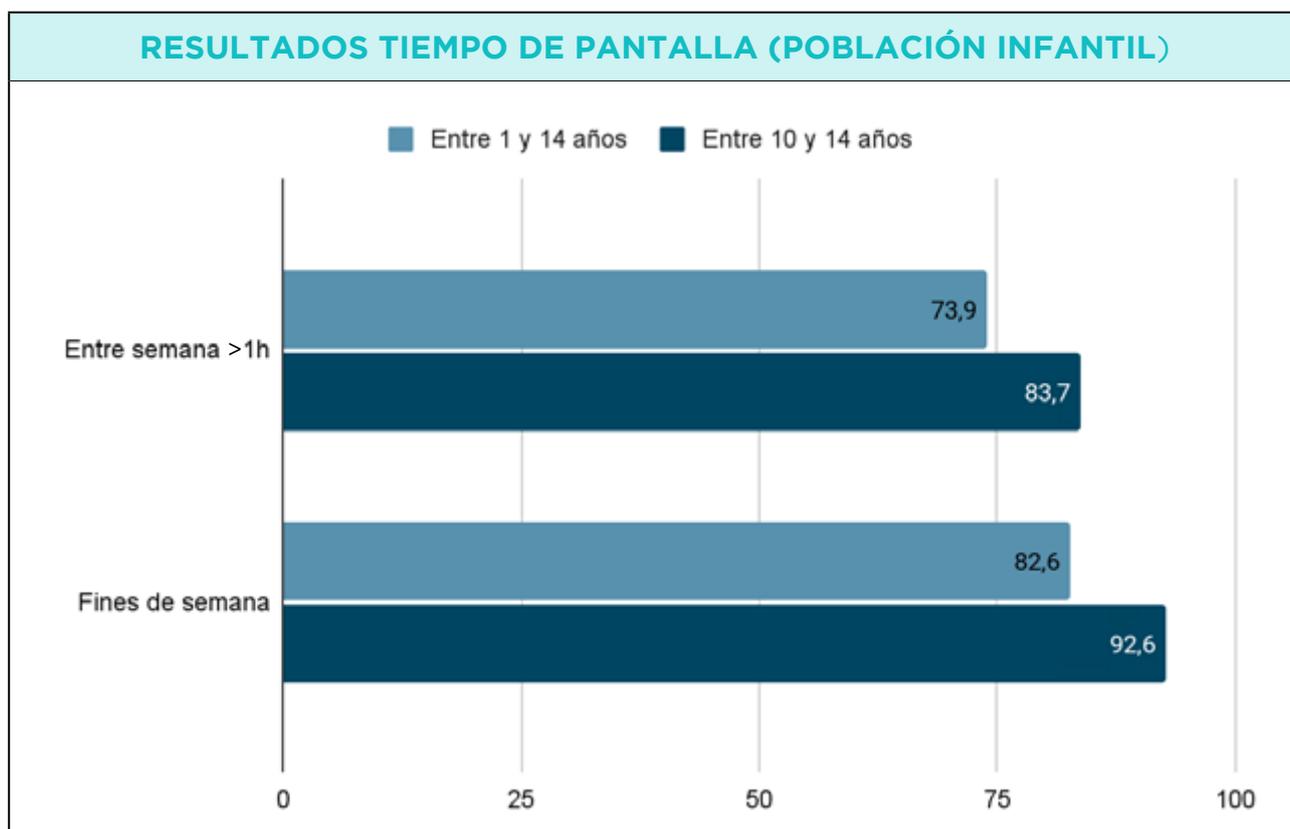
titativa, es decir la que hace referencia al número de horas de uso. Y de forma cualitativa, que da respuesta a *por qué* y *para qué* se usan las TIC.

Dependiendo del uso que se realice, se puede establecer una relación perjudicial con las TIC, que puede llegar a afectar a la vida de las personas, influyendo negativamente en otros hábitos de salud como la nutrición o la higiene del sueño, tal y como se apunta en diferentes estudios realizados ([Estrategia de Salud Pública 2022](#)).

Además, sabemos que las redes sociales y los videojuegos captan y atraen la atención de muchas personas jóvenes. De hecho, en ocasiones dificulta equilibrar el uso y elegir la interacción social y actividades de ocio presenciales. Así que, en este contexto que se podría definir de riesgo, *¿por qué* y *para qué* dedico o paso *tiempo frente* a las pantallas?

Pese a ser una cuestión subjetiva y particular de cada persona es necesario parar, y reflexionar; ya que ayuda a tomar consciencia del uso que se realiza de las TIC. Es una medida de protección inmediata y futura, que permite controlar el uso de las TIC y prevenir un comportamiento adictivo durante la adolescencia.

Tiempo de uso



Año 2017: [Encuesta Nacional de Salud](#)

El tiempo frente a las pantallas se puede pasar de muchas formas, pero parece cada vez más frecuente encontrar a personas adultas que desconocen que han de gestionar de forma consciente su actividad *online* o que tienen dificultades para hacerlo; un desequilibrio, que en parte, influye en el uso perjudicial tanto individual, como para otros miembros de la familia como hijos e hijas adolescentes. Por los motivos que sean, tanto si nunca han recibido información sobre este tema o educación digital, lo que debe hacernos pensar es que en la adolescencia, por sus propias características, encontraremos muchas más dificultades para echar el freno. ¿Es lo mismo consultar TikTok y perder la noción del tiempo, que jugar una vez a la semana una partida al Stamble-Guys? ¿Es lo mismo desbloquear el teléfono 10 veces al día que 90? Desde luego que no.

El tiempo de uso de las TIC es un indicador del impacto de las pantallas. Es por ello, que la forma cuantitativa es relevante y esencial, ya que permite reflexionar sobre cuántas horas diarias se invierten en el uso de las pantallas. El número de horas es un dato objetivo, mide el uso que se realiza y ayuda a pensar de forma crítica en cómo se utilizan



La OMS recomienda que el uso diario de las pantallas en niños, niñas y adolescentes no supere las 2 horas diarias. Recomendación que solo se cumple por un 36% de población menor, tal y como advierte la Asociación Española de Pediatría ([AEPED](#)).

Las horas de uso de la tecnología influyen directamente en cómo se equilibra la vida *offline* y *online*, y por tanto, en cómo se distribuye el tiempo necesario para realizar otras actividades esenciales para el desarrollo (cognitivo, social, psicológico, etc), como las escolares, familiares, de ocio, responsabilidades, etc. Esta reflexión permite conocer si el uso de redes sociales, los videojuegos o el teléfono móvil se realiza de forma productiva y beneficiosa, aprovechando las ventajas que aportan las tecnologías, o por el contrario, es excesivo y vivimos cada vez más conectados a la tecnología dejando en un segundo plano experiencias presenciales e incluso ciertas responsabilidades. La vida *online* implica renuncias *offline*.

Basta preguntarse: ¿he perdido el tiempo delante de mi teléfono o jugando a videojuegos? Se puede consultar la función de *bienestar digital* que ofrecen los smartphones o de la PlayStation para conocer el dato, quizá sea sorprendente. ¡Anímate!

¿Por qué? y ¿Para qué?

Tras revisar el número de horas, es fundamental indagar en el origen del uso de las TIC de forma cualitativa. Tiene que ver con lo subjetivo, pero es igualmente importante porque revela si se ciñe a una práctica positiva o negativa. Sencillamente hay que preguntarse: ¿por qué y para qué se utilizan las TIC?

Estas proposiciones responden a la procedencia, y como en todo lo que hacemos en la vida el “*por qué* y *para qué*” tenemos ciertas actitudes o comportamientos, marca un punto de inflexión; y en el caso del uso del teléfono móvil, las redes sociales y los video-

juegos, también. Es importante hacer una revisión en este sentido porque sólo de esta forma es posible conocer qué tipo de relación se establece entre las personas y las TIC.

¿Para qué? Tiene que ver con el propósito u objetivo final de tal uso. Durante la adolescencia es posible utilizar las TIC con diversas finalidades, entre ellas comunicarse mediante apps de mensajería instantánea e incluso los videojuegos, que conforman una nueva forma de interacción y socialización. Para el aprendizaje, ya que ofrecen recursos educativos, tutoriales, etcétera. Para el entretenimiento: proporcionan acceso a videojuegos, streaming, música y una amplia gama de opciones más. Y, destacar que se pueden utilizar para explorar la identidad en un momento en plena búsqueda, ya que brindan un espacio para descubrir intereses y comunidades afines y expresar su identidad.

¿Por qué? Más allá de las utilidades mencionadas de las TIC, existen otras causas por las que usan la tecnología durante la adolescencia, como herramienta que ayuda a pertenecer a un grupo de iguales, para sentir satisfacción inmediata, evasión de malestares, para cambiar el estado de ánimo, aprobación social, etc.

En este sentido, el *por qué* y *para qué* se usan las tecnologías en la adolescencia resulta especialmente relevante como elemento de protección que favorece la prevención de adicciones con un componente tecnológico. Además, también ayuda a identificar problemas subyacentes de diversa índole, o motivaciones de uso que comprometan el bienestar de las personas tal y como implica una adicción, y como lo sería utilizar las TIC como una estrategia psicológica para afrontar las diversas situaciones vitales.

En definitiva, el *tiempo* dedicado a las pantallas sumado al *origen del uso*, constituyen un indicador de las posibles prácticas abusivas o perjudiciales en relación al uso de las TIC en la adolescencia ([Impacto de las pantallas en la vida de la adolescencia y sus familias en situación de vulnerabilidad social: realidad y virtualidad](#)). Por tanto, hay que revisar activamente que el uso sea consciente y crítico, para que, principalmente, se pueda equilibrar con el resto de las actividades analógicas de la vida diaria. Son como dos piezas de un puzzle que encajan. Durante la adolescencia existen unas necesidades de vital importancia y el mundo digital permite complacerlas, en ocasiones a costa de realizar un uso intensivo.

En el anexo del documento se presentan diferentes aspectos que pueden ser señales de un uso perjudicial de las tecnologías.

5.2. El impacto de las TIC en la salud y el bienestar

Si combinamos términos como salud y TIC, el resultado en la adolescencia puede resultar muy positivo por las herramientas que han aportado las tecnologías, siempre que se realice un uso equilibrado y consciente de las mismas. Pero si entendemos la salud como un estado completo de bienestar que permite funcionar en su entorno y disfrutar de una buena calidad de vida, la influencia de la tecnología puede producir diversos efectos en base a su uso.

Este enfoque integral destaca la interconexión de diferentes aspectos de la salud y enfatiza la importancia de adoptar hábitos de vida saludables que apelan al uso crítico de las tecnologías. Lo cual incluye: mantener relaciones sociales positivas (que actualmente también se desarrollan *online*), que en ocasiones no permite el acceso a experiencias

significativas, como el uso de herramientas digitales para satisfacer la necesidad de validación social. El impacto en la salud física, ya que pueden surgir dolencias relacionadas con el sedentarismo, obesidad, musculoesqueléticas, etcétera. Y la consideración de la salud psicológica que se puede ver afectada por diversas causas derivadas del uso de las tecnologías, tanto por motivos de ciberacoso, uso perjudicial, autoestima, y un largo etcétera.

En concreto, el uso abusivo de teléfonos móviles, videojuegos y redes sociales puede tener diversos efectos en la salud y el bienestar, así pues, aquí se presentan algunos de los efectos más comunes:

Impacto en la salud psicológica

El uso excesivo de las TIC puede producir una afectación de la salud psicológica. Así podría:

- Aumentar el riesgo de desarrollar una adicción: la adicción aparece cuando las personas adolescentes se muestran incapaces de controlar su uso, dando lugar a conductas desadaptativas cuando se les priva del uso de las TIC o el acceso a Internet, incluso llegando a poner en peligro sus relaciones personales o responsabilidades. La aparición de la adicción está caracterizada principalmente por una pérdida de la voluntad, de modo que se vuelve incontrolable y surge la dependencia.
- Aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad y otros problemas relacionados con baja autoestima, que se ajusta y compensa a través del uso de herramientas digitales, como las redes sociales.
- Los y las adolescentes que pasan muchas horas en Internet, tienen una media de peso, en general, mayor que chicos y chicas de su edad que no invierten tanto tiempo *online*, por lo que tienen un riesgo de obesidad más elevado. Este hecho puede hacer que, sobre todo las chicas que emplean su tiempo en Internet mayoritariamente en búsquedas relacionadas con el cuerpo, la imagen y la alimentación, tengan una mayor tendencia a utilizar purgas, laxantes, o ejercicio excesivo como método de pérdida de peso, pudiendo producir en muchos casos, el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria ([Kaewpradub N et al., 2017](#)).
- Generar también el llamado *tecnoestrés*, que es el miedo incontrolable a quedarnos sin conexión o a que nuestros dispositivos fallen.
- Actuar como elemento facilitador de que se produzca ciberacoso, propiciándolo de diversas maneras ([Verlinden M et al., 2014](#)).

Influencia en el ámbito social

- Aislamiento social: aunque conectan a las personas, un uso excesivo también puede contribuir al aislamiento social y la desconexión emocional en el mundo presencial, contribuyendo a una percepción de soledad. Este sentimiento de soledad suele acompañarse de una menor satisfacción general con la vida, lo que puede generar un aumento del malestar psicológico y fomentar el uso de las TIC.

- Interferencia en las relaciones: el uso excesivo puede interferir en las relaciones interpersonales. Las personas pueden estar más enfocadas en sus dispositivos que en la comunicación cara a cara, lo cual limita estas relaciones y la vivencia de experiencias significativas para el aprendizaje.

Rendimiento académico y laboral

- Distracción: el uso constante de las TIC durante el estudio puede afectar la concentración y el rendimiento académico.
- Procrastinación: las distracciones constantes pueden contribuir a la procrastinación y al incumplimiento de responsabilidades.

Problemas físicos

- Insomnio: la exposición a pantallas antes de dormir puede interferir con el ciclo de sueño, contribuyendo al insomnio y afectando la calidad del descanso.
- Problemas posturales: el uso prolongado puede llevar a problemas posturales y afecciones físicas, como los músculos esqueléticos en cervicales, y articulares en las manos por el uso de mandos de videoconsolas, por ejemplo.
- La exposición prolongada a pantallas puede causar fatiga visual y molestias oculares como la sequedad o el enrojecimiento.
- Falta de actividad física: el tiempo prolongado dedicado a videojuegos y el uso de dispositivos móviles pueden contribuir al sedentarismo, con implicaciones negativas para la salud física como la obesidad.

Es importante destacar que el uso de estos dispositivos y plataformas no es intrínsecamente negativo, pero su uso excesivo y poco equilibrado puede tener consecuencias perjudiciales, incluso si las herramientas que se utilizan tienen un impacto positivo por ejemplo, en el aprendizaje o para la socialización. La moderación y la supervisión del uso de la tecnología en la adolescencia son clave para mantener la salud y el bienestar.

5.3. Vida *online* y *offline*: el equilibrio es la clave

El “equilibrio digital” se refiere a la capacidad de gestionar de manera adecuada y saludable el tiempo y la interacción de una persona con las tecnologías conectadas. Este es un concepto especialmente relevante en la actualidad. Lo deseable sería incluirlo en la educación como cualquier otra recomendación o prevención de la salud. Sin embargo, si el abordaje de esta cuestión comienza en la adolescencia, podríamos decir que “vamos tarde”. En cualquier caso, reflexionar sobre el equilibrio digital en este contexto, implica considerar cuidadosamente cómo la adolescencia interactúa con la tecnología y cómo esta interacción moldea su desarrollo.

El equilibrio digital se presenta como un desafío crucial en la era digital. Las personas adolescentes están inmersas en un mundo interconectado, donde las TIC pueden llegar a desempeñar un papel central en sus vidas; también en edades más tempranas al incluir las TIC en el aprendizaje, o utilizarse en el hogar como una forma de entretenimiento.

Tenemos que tenerlo claro: la vida actual también es *online*; no solamente se desarrolla en el plano analógico, presencial u *offline*. Es la generación Z, sí, ¿pero necesitan tener preparación para utilizar las TIC de forma equilibrada? Sí.

En la búsqueda del equilibrio digital, es esencial reconocer que las TIC ofrecen innumerables oportunidades para fomentar la creatividad, habilidades cognitivas, ¡qué decir de lo útiles que han sido en los confinamientos! Sin embargo, también conllevan riesgos, que implica preguntarse ¿se asume de forma normalizada... el exceso de tiempo frente a las pantallas, la exposición a contenido inapropiado y la pérdida de experiencias significativas, perder el interés en actividades o experiencias que antes eran de gran valor al tener que escoger entre actividades digitales y presenciales?; ¡con el coste que conlleva! Si es así, la balanza se está desequilibrando. La relevancia de encontrar un equilibrio radica en optimizar los beneficios de la tecnología, a la vez que se mitigan los posibles impactos negativos.

La adolescencia es un período crucial para el desarrollo de habilidades sociales, de comunicación, emocionales, cognitivas, y también para el equilibrio digital. Las TIC actualmente, pueden llegar a tener una función importante en el proceso de desarrollo de éstas. Y es que, dicha función puede tener un impacto negativo en las habilidades esenciales al influir en la capacidad para gestionar de manera efectiva el tiempo *online* y *offline*, para discernir información confiable de la no confiable, y para mantener conexiones cara a cara en el mundo presencial, y derivar en un uso perjudicial de las TIC.

Es por ello, que la educación desempeña un papel crucial en esta reflexión, y a la hora de acompañar el proceso de la adolescencia por diversos motivos, como comprender la importancia de un uso consciente de la tecnología, discernir la ficción de la realidad, conocer cómo afecta a la salud psicológica el contenido que invisibiliza la diversidad y la pluralidad, hablar del sentido de la intimidad y la privacidad, y el coste del uso de las TIC en la salud psicológica, física y el ámbito social.

En este sentido, las familias, agentes educativos y la sociedad en general comparten la responsabilidad de proporcionar educación, orientación y apoyo durante este proceso. Las personas adultas son las que protegen a menores de edad de comportamientos que conllevan riesgos, y también incluyen los tecnológicos. Así pues, si hablamos de riesgos, destacar el asociado a la [exposición](#) a ciertos videojuegos o redes sociales con diseños que pueden afectar a la capacidad de control, que junto con otros factores personales y ambientales, puede facilitar el uso perjudicial de las TIC. Así que, ¿cómo equilibrar el uso una vez llegados a este punto?

Destacar, respecto al equilibrio *online* y *offline*, algunas consideraciones y aspectos relevantes que lo deseable sería que estuvieran claros y asumidos de cara a la preadolescencia:

- Uso responsable: fomentar un uso consciente y responsable de la tecnología, entendiendo sus beneficios y limitaciones.
- Gestión del tiempo: aprender a administrar el tiempo dedicado a las pantallas de manera equilibrada, evitando periodos prolongados que puedan afectar la salud y el bienestar.
- Privacidad y seguridad: educar sobre la importancia de proteger su privacidad en línea y adoptar prácticas seguras en el entorno digital.

- Desarrollo de habilidades críticas: fomentar el desarrollo de habilidades críticas para valorar la información *online*, discernir entre fuentes confiables y cuestionar la veracidad de la información.
- Interacción social: equilibrar la interacción *online* con relaciones sociales *offline*, promoviendo una conexión significativa con amistades y familiares en el mundo presencial.

Para ello, desde [PantallasAmigas](#) se ofrecen recursos para regular el equilibrio digital. En concreto “[Móvil y videojuegos: disfrutar sin abusar](#)” promueve un estilo de vida digital positivo si se consideran las siguientes 5 claves. Se pueden consultar las animaciones que complementan la campaña en el [canal de YouTube de PantallasAmigas](#).

- (1) **Con la salud no se juega porque pasa factura:** el uso de pantallas fomenta problemas relacionados con la visión, trastornos musculoesqueléticos, sedentarismo y obesidad, entre otros.
- (2) **Las renunciaciones son inevitables y hay que elegir:** no es posible de forma simultánea atender las responsabilidades académicas y una comunidad virtual. Puede llegar a producir aislamiento a nivel familiar y del grupo de iguales, entre otras.
- (3) **Identificar y gestionar los impulsos es necesario:** mantener la capacidad de prescindir del teléfono móvil es crucial para el equilibrio, frente a consultarlo compulsivamente.
- (4) **Hay un mundo también fuera de la pantalla:** mantener y acceder a las oportunidades y no perder contacto con el entorno
- (5) **Dormir lo necesario es imprescindible para el día:** mantener la higiene del sueño, y no alterar la cantidad y calidad del sueño es fundamental para un estilo de vida saludable.

5.4. ¿Cómo hacer un uso más consciente y racional del móvil, las redes sociales y los videojuegos?

En la etapa de la adolescencia, donde la identidad se moldea y se amplían las experiencias más allá de lo conocido hasta la infancia, el uso de las TIC se pueden llegar a convertir en una compañía constante. Reconocer los factores de riesgo inherentes a esta etapa crucial es esencial para guiar en la adolescencia hacia un uso más crítico y saludable de las TIC.

La adolescencia, con su mezcla única de búsqueda de independencia, vulnerabilidad y curiosidad, puede exponer a los y las jóvenes a riesgos asociados con el uso indiscriminado de las tecnologías digitales. Sin embargo, este período también ofrece la oportunidad de reforzar factores de protección que promueven un abordaje consciente y equilibrado.

En esta breve exploración, se profundiza en la importancia de reconocer los riesgos, entender los factores protectores y capacitar a la juventud mediante la información y las herramientas necesarias para navegar con conciencia en el mundo digital. El objetivo es no solo mitigar los peligros potenciales, sino también estimular las habilidades críticas que les permitan aprovechar al máximo las TIC mientras asientan las bases, en parte, de su futuro, de una forma saludable y equilibrada respecto al uso de las tecnologías.

El periodo de la adolescencia convierte a esta población en un [grupo de riesgo por diferentes razones](#), pero principalmente porque pueden manifestar comportamientos de rebeldía frente a la familia, y tienden a buscar nuevas sensaciones y emociones intensas. Además, es el grupo de edad que más se conecta a internet, redes sociales y juegan a videojuegos, y están muy familiarizados con las herramientas que ha aportado la tecnología. Estos son elementos que favorecen el uso de las TIC, que sumados a cuestiones individuales, y diversos factores familiares y sociales, pueden contribuir a un uso inadecuado de las tecnologías.

De hecho, tal y como refutan desde la [UNAF \(2023\)](#) factores tales como una baja percepción de los riesgos digitales, un insuficiente pensamiento crítico, el uso que se le da a la red, la torpeza en el manejo de la tecnología y la ausencia de filtros o carencias del control familiar suponen un riesgo para los usuarios y usuarias. Así pues, los cambios tan rápidos que conlleva la tecnología pueden generar vértigo y pavor, e influye en los recursos con los que cuentan las familias para abordar esta cuestión educativa.

Los recursos familiares, actúan como primer agente protector ante las adicciones y conductas adictivas, y en concreto, con un componente tecnológico. Principalmente, porque la comunicación familiar facilita un buen clima de convivencia, y en particular la escucha ayuda a dar una salida adecuada a las preocupaciones (que son muchas) en la adolescencia. Lo contrario puede favorecer la búsqueda de una salida a sus preocupaciones, en diversas actividades como las que se ofrecen en redes sociales y videojuegos. Los recursos también influyen en el establecimiento de normas y límites razonables, que ayudan a desarrollar hábitos de comportamiento y de salud digital y una postura crítica ante las tecnologías.

Además, la familia es el sistema de referencia durante la infancia, que reproducen e imitan en la adolescencia. Por eso es importante un uso equilibrado, el [sharenting responsable](#), o realizar actividades de ocio y tiempo libre en familia, que contribuyan a crear las bases apropiadas para adquirir un repertorio de comportamientos que sirvan de freno en la implicación de comportamientos adictivos o la asunción de riesgos.

Además, favorecer desde el seno familiar el desarrollo de recursos personales desde la infancia, como la autoestima, las habilidades sociales y de comunicación, juega un papel fundamental en este sentido. La autoestima, entendida como valoración que siente una persona hacia sí misma y sus capacidades, es básica porque condiciona los objetivos que se establecen, la regulación de la interacción social y el autocontrol. La valoración que se realiza (sobre la forma de ser, logros familiares y sociales, atractivo físico, etc.), es fundamental para el equilibrio emocional y capacidad para la resolución de dificultades habituales; lo contrario, podría suponer un afrontamiento de los mismos a través de herramientas en este caso, digitales.

Otros recursos personales que protegen en la adolescencia son la capacidad de gestionar los problemas, ya que potencia el pensamiento crítico, regular los comportamientos impulsivos, la toma de decisiones adecuadas, así como la gestión emocional; que en la adolescencia adquiere especial relevancia por ser un periodo, que en algunas ocasiones, puede llegar a convertirse en estresante (simplemente por los cambios que se dan a nivel biológico y fisiológico).

En el marco de los factores protectores, el desarrollo de habilidades ante el riesgo de desarrollar un uso perjudicial del teléfono móvil, las redes sociales y los videojuegos; más allá de la educación en el núcleo familiar, los espacios que generan la educación y la intervención social, juegan un papel importante, como lo son recursos a la juventud, ocio y tiempo libre, cultura, etc.

En definitiva, las estrategias preventivas que se realizan para proteger al colectivo desde los ámbitos mencionados complementa el papel protagonista de las familias. Y teniendo en cuenta la realidad descrita, parece que es imprescindible plantear [intervenciones preventivas](#) en el entorno comunitario.

5.5. La Educación Digital

La tecnología y la digitalización han transformado la forma en que interactuamos, nos comunicamos y accedemos a la información. La familia, como referente de primer orden, debe adaptarse a este cambio para comprender las dinámicas sociales digitales y cómo influyen en sus hijos e hijas. Además, la familia es un modelo para los hijos e hijas en el uso que realizan de las tecnologías.

La “brecha generacional” existente entre las familias y jóvenes de la generación Z en el uso de internet condiciona la educación digital, dado que las familias al mismo tiempo que han de atender la educación digital de sus hijos e hijas, tienen que aprender sobre las TIC en un entorno digital que evoluciona muy rápido y es cambiante. En referencia a este tema si la familia requiere fomentar sus habilidades digitales para comprender y manejar las TIC, puede ser más difícil enfrentar los desafíos relacionados con su uso.

Para acometer brechas y déficit de conocimiento, la educación digital juega un papel fundamental, garantizando la seguridad, el bienestar y la participación de todas las personas de la familia en la era digital actual. Además, la educación digital motiva a las familias a participar activamente en la vida digital de sus hijos e hijas. Esto permite guiar y apoyarles en la toma de decisiones informadas y en la construcción de una presencia en línea responsable. Además, contribuye al desarrollo de habilidades fundamentales, como la alfabetización digital, el pensamiento crítico y la capacidad para utilizar herramientas tecnológicas de manera eficaz. La educación digital promueve un uso consciente de la tecnología, permitiendo que las familias se mantengan conectadas y compartan experiencias positivas en línea.

Un elemento fundamental en la educación digital es la comunicación familiar (como para casi todo). En este caso, sobre la tecnología, favoreciendo el uso equilibrado, consciente y crítico. A través del diálogo abierto, las familias pueden orientar a sus hijos e hijas, establecer límites y abordar desafíos.

6. PROPUESTA DE ACTIVIDADES

Actividad 1. Aproximación a la realidad · Punto de partida

Realizar la “Aproximación a la realidad” tiene como objetivo reflexionar sobre el uso que se realiza de internet y las tecnologías conectadas. Es una forma de valorar la relación que se establece entre las TIC, y las personas; en este caso de los y las adolescentes o sus familias. Para tener una respuesta lo más completa posible, también se recomienda realizar la segunda actividad “No hay nada como conocerse”.

Contenidos teóricos para contextualizar la temática a trabajar en la actividad

“tiempo y motivaciones de uso”.

Esta actividad consiste en reflexionar sobre *por qué y para qué utilizan las TIC durante la adolescencia, y en aproximarse al tiempo dedican a las pantallas. Esta reflexión fomenta la conciencia sobre el uso que realizan, a que sea más crítico, y en consecuencia, permite equilibrar el uso de las tecnologías conectadas.*

- **Tiempo necesario** 1 sesión de 45’.
- **Aplicación** grupal e individual.
- **Materiales** en función de los recursos (1) Imprimir una [ficha](#) para cada participante y bolígrafo. (2) Proyector y conexión a internet, y completar de forma verbal la ficha. Para realizar el cálculo del tiempo necesitarán papel y bolígrafo

Desarrollo de la actividad

- (1) Introducción de la temática: *“La digitalización facilita numerosas tareas, pero es necesario revisar de forma frecuente para qué y por qué se utilizan, y el exceso de tiempo que se suele invertir en ellas. Conocer el “punto de partida” respecto al uso de las TIC de nuestros hijos e hijas adolescentes es importante para tomar conciencia del uso y hacer una revisión crítica sobre la forma en la que se acompaña en la educación digital, una tarea fundamental en la que la familia es protagonista”.*
- (2) Reactivar conocimientos previos, lluvia de ideas en torno a:
 - (A) Para conocer el uso de las TIC que realizan nuestros hijos e hijas ¿Qué aplicaciones utilizan? Si juegan a videojuegos, ¿juegan con alguien? ¿Cuál es la configuración de la privacidad? ¿Y el tiempo que les dedican?
 - (B) ¿Cuánto tiempo es normal dedicar a las pantallas?, y ¿el adecuado?

(C) ¿Siempre realizamos un uso equilibrado de las aplicaciones, videojuegos, etcétera, o es posible perder el tiempo?

(3) Realizar la [ficha](#).

(4) Puesta en común voluntaria de cada participante.

(5) Extracción conclusiones:

(A) Desconocer el uso que realizan las personas adolescentes de las TIC es coherente con esta etapa evolutiva, siendo que la ocultación de su intimidad es un elemento que les permite construir más allá del seno del hogar.

(B) Es necesario prestar atención al uso que realizan, para que no se convierta en una situación de riesgo. Para ello, es necesario considerar el provecho de las tecnologías o conectadas, si el uso es equilibrado, o si es necesario tomar medidas.

(C) Animamos a realizar esta actividad con vuestros hijos e hijas, y a consultar en Family Link o en el apartado de bienestar digital que cuentan todos los teléfonos móviles, cuánto tiempo se invierte en cada app, o en las videoconsolas, etc.

(D) Sacar provecho de las TIC es sinónimo de una distribución equilibrada del tiempo entre las actividades *online* y *offline*, y las prioridades individuales. También hace referencia a la capacidad de desenvolvernos sin las tecnologías en el día a día. Como para realizar esta reflexión: podríamos haber prescindido de esta actividad y simplemente consultar el apartado de bienestar digital y obtener los datos.

(E) Tender a elegir actividades *online* y dejar de lado actividades *offline* que previamente tenían valor, debe hacernos pensar que la balanza se está desequilibrando.

(6) Cierre sesión: cada participante de forma voluntaria y en pocas palabras comparte una reflexión sobre qué ha llamado su atención, ventajas de las TIC, motivaciones de uso, tiempo invertido, etc. Indicar los recursos complementarios.

Datos de interés	Recursos complementarios
(1) Según The State of Mobile (2022) pasamos 1/3 del tiempo despiertos usándolo o pendientes de él.	(1) Móvil y videojuegos: disfrutar sin abusar.
(2) Hasta los 17 años la OMS recomienda No superar 2h diarias frente a las pantallas.	(2) Educar, informar y sensibilizar en el buen uso de las tecnologías.
	(3) Teléfonos móviles para menores: edad para el primer smartphone y modelos recomendados.



Actividad 2. Aproximación a la realidad · No hay nada como conocerse

Realizar la “Aproximación a la realidad” tiene como objetivo reflexionar sobre el uso que se realiza de internet y las tecnologías conectadas. Es una forma de valorar la relación que se establece entre las TIC, y las personas; en este caso de los y las adolescentes o sus familias. Para tener una respuesta lo más completa posible, se recomienda realizar también la primera actividad “Punto de partida”.

Contenidos teóricos para contextualizar la temática a trabajar en la actividad

Vida *online* y *offline*: el equilibrio es la clave. | Anexo 1. Señales de alarma ante usos perjudiciales.

La actividad consiste en conocer las diferentes formas posibles que existen de utilizar los teléfonos móviles, las redes sociales y los videojuegos. En concreto, se profundiza en el uso “equilibrado” frente al “abusivo”. Para ello se facilitan una serie de cuestiones que permiten identificar el uso de forma consciente y crítica; tanto el de nuestros hijos e hijas, como el nuestro particular. Permite extraer una introspección individual que ayuda a “conocerse”, e identificar si es necesario equilibrar el uso.

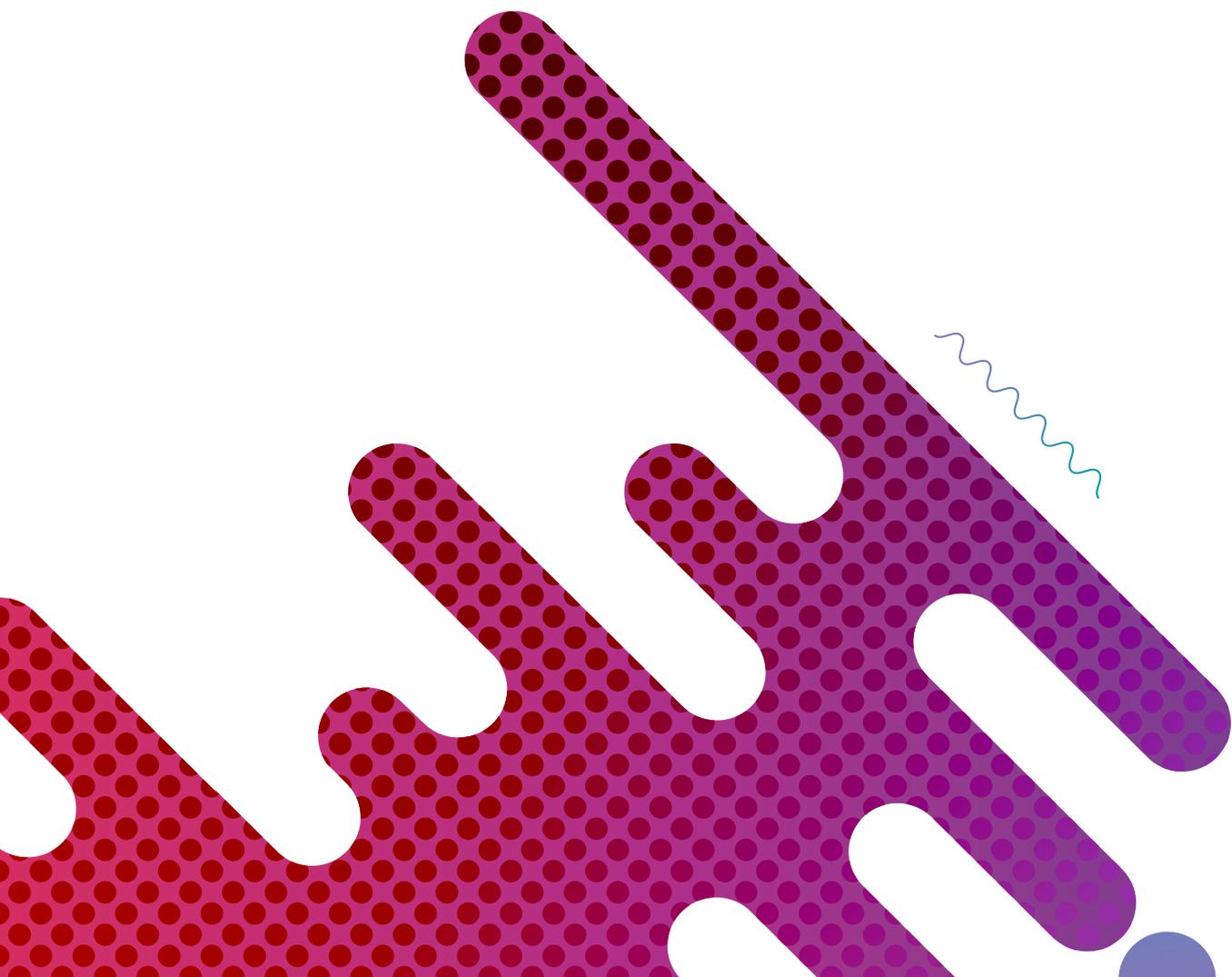
- **Tiempo necesario** 1 sesión de 45’.
- **Aplicación** grupal e individual.
- **Materiales** en función de los recursos (1) Imprimir una [ficha](#) para cada participante, y bolígrafo. (2) Conexión a internet para la descarga y proyector para ver la ficha que hay que completarla de forma verbal.

Desarrollo de la actividad

- (1) Introducción temática: *“Esta sesión está dedicada a explorar las diversas formas de uso de las TIC. Y también, a realizar una aproximación tanto del uso que realizan los y las adolescentes, como del nuestro particular. En el mundo actual, donde la presencia de la tecnología es omnipresente, es crucial que como familia y personas cuidadoras, sepamos discernir el uso equilibrado frente al abusivo. Es por ello, que se trabajarán las diversas señales de alarma que llevan a identificar el tipo de uso que realiza, y que sumadas, pueden significar que la relación establecida con las TIC es perjudicial”*.
- (2) Realizar la [ficha](#). Apoyarse en [material de apoyo para profesionales](#).
- (3) Extracción conclusiones:
 - (A) Conocer el uso que se realiza de las TIC es fundamental. Se puede convertir en perjudicial hasta la adicción.
 - (B) Des-normalizar el uso abusivo.
 - (C) El uso de las TIC debe equilibrarse de forma que no queden en un segundo plano actividades *offline* que antes eran de gran valor.

- (D) Es fundamental controlar el uso de las TIC, de forma que no afecte a otros ámbitos como el descanso, la nutrición o la capacidad de hacerse cargo de responsabilidades como las académicas.
 - (E) Durante la infancia, los hábitos familiares respecto al uso de las TIC, influye en la forma actual y futura del uso de las tecnologías por parte de los hijos e hijas.
- (4) Cierre sesión: cada participante indica de forma voluntaria y en pocas palabras una reflexión sobre: lo que haya llamado su atención, el uso que se realiza en el hogar, situación con la que se identifique en concreto, etc. Indicar recursos complementarios.

Datos de interés	Recursos complementarios
<p>(1) Es un reto definir la adicción a internet sin considerar los beneficios de las herramientas tecnológicas desarrolladas en torno a internet.</p> <p>(2) Existen semejanzas entre las adicciones con sustancia y sin sustancia.</p> <p>(3) Qué son las loot boxes y las compras en los videojuegos.</p>	<p>(1) 10 Trucos para reducir el uso del móvil.</p> <p>(2) Riesgos que suman: Videojuegos “gratis” ¿Conoces qué son el FREEMIUM y las compras integradas?</p>



Actividad 3. ¿Cómo saber si existe un problema en relación al uso de las tic?

Contenidos teóricos para contextualizar la temática a trabajar en la actividad

El impacto de las TIC en la salud y el bienestar. | Anexo 1. Señales de alarma ante usos perjudiciales.

La actividad consiste en dar a conocer las diversas señales de alarma que permiten identificar el uso perjudicial de las TIC. Y también, en informar sobre el impacto que produce en la salud el uso abusivo de las pantallas durante la adolescencia, en concreto, en la salud psicológica, física y el ámbito social.

También incluye una introspección individual que permite identificar si en el seno familiar es necesario implementar algún tipo de medida sobre educación digital para prevenir el uso perjudicial; así como la necesidad de solicitar otro tipo de ayuda especializada al identificar que se realiza un uso abusivo o compatible con la adicción.

En ningún momento el instrumento tiene validez para el diagnóstico, ya que es una competencia reservada a profesionales.

- **Tiempo necesario** 1 sesión de 45'-60'.
- **Aplicación** grupal e individual.
- **Materiales** acceso a internet, proyector y dispositivo.

Desarrollo de la actividad

- (1) Introducción temática:
- (2) Visualizar [animación](#).
- (3) Extracción conclusiones: organizar grupos para reflexionar verbalmente, y posterior puesta en común sobre:
 - (A) ¿La persona protagonista, qué tipo de uso diríais que realiza de los videojuegos?
 - (a) Complementar señales de alarma.
 - (B) ¿Cómo identificamos que la persona protagonista tiene problemas para controlar el uso de videojuegos, y “echar el freno”?
 - (C) ¿Cuáles son los efectos que tiene en la salud psicológica, física y en el ámbito social? ¿y otros?
 - (D) Acceder a la [infografía](#) para realizar la introspección individual que permite identificar señales de alarma en el seno familiar.
- (4) Extracción de conclusiones: “A diferencia de las señales de alarma que se muestran en la historia de la animación, que sumadas indican que el uso es perjudicial. Las señales de alarma que se detallan en la infografía, predicen de forma muy sensible el uso abusivo”.

- (5) Cierre sesión: cada participante indica de forma voluntaria y en pocas palabras una reflexión sobre: si existe necesidad de incluir medidas de educación digital o abordar el uso abusivo de forma especializada. Indicar recursos complementarios.

Datos de interés	Recursos complementarios
<p>(1) Es un reto definir la adicción a internet sin considerar los beneficios de las herramientas tecnológicas desarrolladas en torno a internet.</p> <p>(2) Existen semejanzas entre las adicciones con sustancia y sin sustancia.</p> <p>(3) Qué son las loot boxes y las compras en los videojuegos.</p>	<p>(1) Cómo conseguir una relación sana con la tecnología, con Silvia Álava Sordo.</p> <p>(2) Adicciones comportamentales o sin sustancia, pandemia de nuestro tiempo, con Ana Estévez.</p>



Actividad 4. ¿Cómo equilibrar el uso de las TIC? ¡Dale la vuelta!

Contenidos teóricos para contextualizar la temática a trabajar en la actividad

¿Cómo hacer un uso más consciente y racional del móvil, las redes sociales y los videojuegos?

La actividad consiste en realizar una reflexión sobre cómo es posible equilibrar el uso de las TIC. Para ello, se plantean situaciones que permiten identificar tanto los factores de riesgo que favorecen el uso, como los de protección que amortiguan los riesgos. También incluye recursos que ayudan a identificar las prácticas de educación digital que se llevan a cabo en las dinámicas familiares, y que conviene favorecer, en definitiva, idarles la vuelta!

En definitiva, el objetivo es trabajar los factores de riesgo y de protección que facilitan un uso equilibrado del teléfono móvil, las redes sociales y los videojuegos, y ofrecer información, recursos y herramientas para equilibrar el uso.

- **Tiempo necesario** 1 sesión de 60'.
- **Aplicación** grupal e individual.
- **Materiales** en función de los recursos (1) Imprimir una [ficha](#) para cada participante y bolígrafo. (2) Proyector y conexión a internet, y completar de forma verbal la ficha. Para realizar el cálculo del tiempo necesitarán papel y bolígrafo.

Desarrollo de la actividad

- (1) Introducción temática: *“Hablemos de algo que forma parte de nuestra vida diaria: el uso de teléfonos móviles, redes sociales y videojuegos. Son geniales para conectarnos, aprender y divertirnos, pero también es crucial entender los riesgos como una forma de cuidar de nuestros hijos e hijas. Tener consciencia y ser crítico sobre el uso: implica poner límites para que en un futuro puedan afrontar las pantallas de forma segura y evitar poner en juego la salud mental, las conexiones significativas (las TIC no reemplazan nada), el rendimiento escolar, y también el clima y la convivencia familiar”*.
- (2) Realizar la [ficha](#). Apoyarse en material para profesionales.
- (3) Extracción conclusiones. Apoyarse en [material para agentes educativos](#).
- (4) Cierre sesión: cada participante indica de forma voluntaria y en pocas palabras una reflexión sobre su compromiso para equilibrar el uso en el hogar. [Indicar recursos](#).



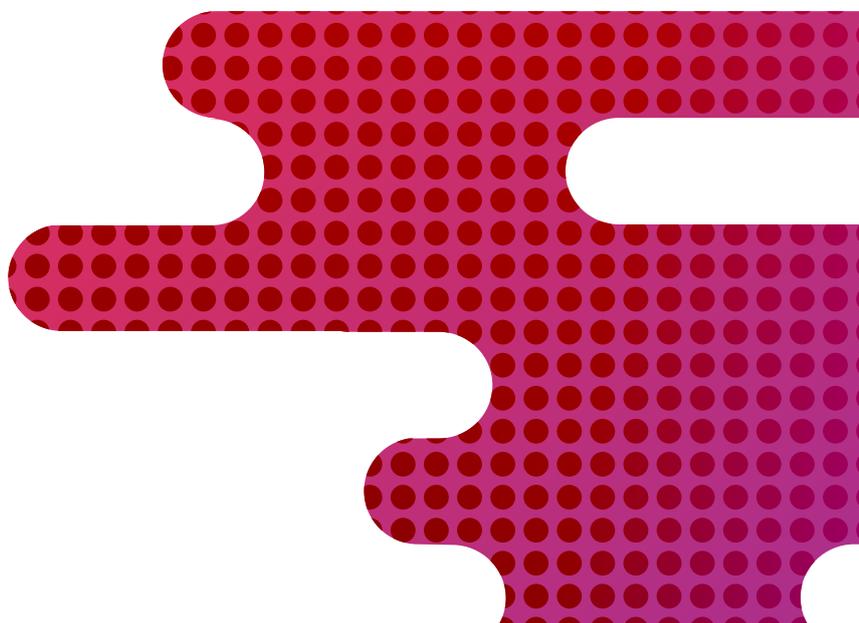
7. REFLEXIÓN FINAL

Al concluir esta guía dirigida a profesionales que acompañan a las familias de adolescentes, mencionar que más allá del contenido teórico, es importante haber creado un espacio en el que se compartan diálogos reflexivos en los hogares sobre el uso de las TIC, especialmente en relación con el teléfono móvil, las redes sociales y los videojuegos.

Muchas familias se encuentran, algunas de forma repentina, en un escenario digital en constante evolución, donde las TIC posiblemente desempeñen un papel importante en la vida cotidiana de sus hijos e hijas adolescentes.

En un momento social en el que todo va demasiado rápido, todo es para ayer y la conciliación familiar se complica; se entiende que para muchas familias sea imposible llegar a todo, y en concreto a la educación digital. ¡Menos mal, sería agotador mantener la perfección! Pero llegados al punto de la adolescencia, en el que hay que atender otros riesgos y simplemente estar al lado de nuestros hijos e hijas, algunas familias también necesitan un espacio de encuentro, más allá de los objetivos concretos que en esta guía se han propuesto, en el que se acompaña el proceso vital que transitan las familias junto a sus hijos e hijas adolescentes.

La educación digital se revela como un pilar fundamental en este transcurso. No se trata solo de inculcar conocimientos técnicos, sino de cultivar la conciencia y fomentar la autorreflexión. Las actividades propuestas aquí no son meros recursos para alcanzar metas propuestas, sino herramientas para fortalecer los lazos familiares y facilitar conversaciones abiertas, en concreto sobre el uso de las TIC, ya que previene el uso perjudicial del mismo.



ANEXO

ANEXO. SEÑALES DE ALARMA ANTE USOS PERJUDICIALES

A continuación, se presentan situaciones y manifestaciones que alertan sobre el uso perjudicial de las TIC; igualmente puede haber otras que no se hayan incluido. En concreto, se abordan las relacionadas con las redes sociales, los videojuegos y el teléfono móvil.

Estas señales de alarma no componen un instrumento diagnóstico, es orientativo. El diagnóstico y la evaluación psicológica son competencias reservadas a profesionales especialistas.

Redes sociales

- Dar importancia y necesitar de formar incontenible: *likes*, visualizaciones e interacciones. En definitiva, presencia *online*. Podría ser una forma de necesitar validación social.
- Necesitar cambiar con urgencia la foto de perfil, estados, historias, etcétera, y llegar a sentirse mal por ello si no se hace.
- Perder el control de las redes sociales: usar muchas y muy diversas, sin un objetivo claro.
- Necesitar cada vez invertir más tiempo en atender las publicaciones de las redes sociales para responder a comentarios, interacciones, reacciones, etcétera.

Teléfono móvil

- Advertencias sobre el uso de las tecnologías. Origen de los famosos... “yo controlo” y el... “iiiQue te he dicho que ya voooooy!!!”.
- Discusiones o advertencias familiares por el uso y la inversión económica que se realiza en el teléfono móvil.
- No es suficiente utilizar como antes las aplicaciones de mensajería instantánea (Ej. *Whatsapp*), sino que cada vez se necesita utilizarlas más, tanto en frecuencia (número de veces que se accede), como en tiempo.
- No tener el móvil cerca, un enchufe o quedarse sin batería, produce malestar.

Videojuegos

- Al llegar a casa, lo primero que hace, no es realizar tareas de clase o estudiar, sino dedicarse a los videojuegos. De esta forma, se postponen responsabilidades como las académicas, que se llegan a desatender o “mal-atender”.
- Dejar de salir con amistades o de realizar actividades con el grupo, porque ahora se citan *online* para jugar a videojuegos.
- Mentir, incluso teniendo evidencias claras del uso que se realiza de los videojuegos; u ocultarlo, sorteando los controles parentales.
- Pensar a todas horas en videojuegos: próxima vez que jugará, estrategias, consultar en redes sociales cómo mejorar el juego, repasar mentalmente partidas, etcétera.

Gambling

- Mentir sobre la participación e implicación en el *gambling*: monetización de los videojuegos.
- Mentir sobre la inversión económica realizada en los videojuegos, incluso teniendo evidencias claras sobre ello; u ocultarlo.
- Haber intentado no monetizar la participación en los videojuegos, y no haberlo conseguido.
- Utilizar dinero que no es propio para los videojuegos y su monetización.

Generales del teléfono móvil, las redes sociales y los videojuegos

En el caso de identificar 2 o 3 ejemplos de forma aislada, no supone un problema de uso perjudicial, en cualquier caso convendría abordarlo para prevenir que se convierta en un problema más grave. En caso de identificar 4 o más, es necesario consultar con profesionales para saber cómo actuar.

- Necesitar conectarse cada vez a las tecnologías, el uso es extensivo y no queda reducido a una aplicación. En definitiva, es una exposición a las pantallas, que indudablemente hace perder la noción del tiempo y engancha. Puede identificarse en situaciones tales como: estar pendiente de las notificaciones, invertir más tiempo, aumentar las veces en las que se conecta y desconecta, estar más tiempo de lo previsto jugando, o consultando vídeos cortos, etcétera.
- Tratar de exponerse menos a las pantallas y no conseguirlo.
- Cambios de humor originados por la relación establecida con las tecnologías.
- Mantener la mente ocupada en pantallas: ¿me estaré perdiendo algo?
- Asumir riesgos de privacidad, económicos, seguridad y de identidad.
- Utilizar de forma recurrente la tecnología como una forma de evasión, o para cambiar el estado anímico.

- Inquietud ante la imposibilidad o privación de conexión: respuestas emocionales negativas, agresivas, reactivas, inquietud, nerviosismo, etc.
- Se ha desvirtuado el objetivo de uso de las TIC. ¿Pasar una hora viendo *reels* o *shorts*? debemos de preguntarnos: ¿para qué?, ¿qué gano?
- Perder la noción del tiempo. ¡Un uso no consciente es perjudicial!
- Alteración y cambios en la rutina (1) de la higiene del sueño: horas de descanso, conciliación, calidad de sueño, pesadillas. (2) De alimentación: horario de comidas, calidad y cantidad de alimentación, comer muy rápido, llegar tarde a la mesa, saltarse de comidas.
- Usar la pantalla en momentos inadecuados: haciendo los deberes, en las horas de sueño, en clase, comiendo, con visitas, etcétera.
- Llevar a cabo comportamientos arriesgados por y para la imagen *online*: usar las TIC mientras se conduce, hacerse *selfies* arriesgados o *challenges*, inversión monetaria, etc.



