

GUÍA

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

ACTIVIDADES PARA JÓVENES



Créditos

Actividades dirigidas a población joven 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**

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 <i>online</i> y <i>offline</i> : el equilibrio es la clave	14
5.4. ¿Cómo hacer un uso más consciente y racional del móvil, las redes sociales y los videojuegos?	16
6. PROPUESTA DE ACTIVIDADES	19
Actividad 1. Aproximación a la realidad · Punto de Partida	19
Actividad 2. Aproximación a la realidad · No hay nada como conocerse	20
Actividad 3. ¿Te la vas a jugar?	22
Actividad 4. <i>Offline</i> también se puede, el equilibrio es la clave	24
Actividad 5. ¡Cuídate!	26
7. REFLEXIÓN FINAL: “Acompañando el Camino de la Adolescencia en la Era Digital”	28
ANEXO	29
ANEXO. SEÑALES DE ALARMA ANTE USOS PERJUDICIALES	29

1. PRESENTACIÓN

Esta guía se presenta como un recurso didáctico para trabajar con adolescentes entre 12 y 16 años en la prevención del uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), en concreto del teléfono móvil, las redes sociales y los videojuegos. Una propuesta aplicable en el ámbito de la educación secundaria dirigida a profesionales que trabajan con población joven, para integrar en los procesos de aprendizaje la 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.

En concreto, la mayoría de adolescentes desarrollan sus vidas no sólo en el plano *offline*, sino que escogen espacios digitales para dicho desarrollo. Los llamados ScreenAger “*adolescentes de pantallas*” son jóvenes pertenecientes a la generación Z (<1995) educados, en parte, frente a las pantallas, lo que les ha 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 de forma autónoma sobre las TIC.

En la adolescencia suelen escoger herramientas digitales principalmente para socializar, ocupar el tiempo libre y entretenerse. Pero la propia actividad *online* requiere de desconexión digital, y descanso por la capacidad de “*enganche*” de algunas de las herramientas que se pueden utilizar. Es necesario tener en cuenta que desarrollar una gran vida *online*, limita por sí mismo 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 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 deben prevenir el uso perjudicial.

ALGUNOS DATOS DE INTERÉS	
Nº internautas	
2012 → 24'1 M	2022 → 33'5 M 94'5% > 16 años Mensajería instantánea 99%
Uso regular de internet 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 mundo^{anexo 1}. 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 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 a quienes intervienen, de un modo u otro, durante la adolescencia. Por ello se propone esta guía como un recurso, que mediante actividades dinámicas dirigidas a adolescentes, pretende 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 para profesionales en el ámbito de la educación y acción social sobre el riesgo de adicción digital. En este sentido diversos agentes educativos, pueden desempeñar un papel crucial en la orientación y formación de jóvenes para un uso equilibrado de la tecnología, actuando como “escudos protectores” frente a un uso perjudicial de las TIC.

Esta guía es una herramienta preventiva para profesionales que acompañan adolescentes entre 12 y 16 años. El objetivo es mejorar su capacitación y dotarles de recursos técnicos para realizar las actividades propuestas y contextualizar la temática a trabajar.

La guía incluye:

- (1) **Contenido teórico para poder contextualizar la temática a trabajar:** Ofrece una explicación sobre el uso de internet y los riesgos asociados. Los tipos de uso de las TIC, las señales que permiten identificar un uso problemático, los factores que lo evitan y fomentan, así como recursos y herramientas. Este contenido pretende la consecución de los objetivos.
- (2) **Actividades:** Proporciona 5 actividades diseñadas para involucrar al colectivo y fomentar la reflexión crítica sobre su propio uso de la tecnología (conocer si es equilibrado o compatible con un uso problemático), las señales que deben de alertar respecto a usos perjudiciales, qué elementos son clave para evitar utilizarlas de forma problemática y qué hacer para evitarlo.



3. OBJETIVOS

General

Prevenir un uso de forma 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 jóvenes para favorecer un uso adecuado de las TIC.
- (2) Impulsar la reflexión y autoconocimiento en el uso de las TIC por parte de la población joven.
- (3) Dotar de herramientas a población joven en la gestión del uso de las TIC.
- (4) Incidir en los principales elementos para realizar un uso saludable de las TIC.



4. METODOLOGÍA

Una metodología participativa y activa es 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 participación activa, la colaboración y la involucración directa de las personas, en lugar de adoptar un enfoque pasivo en el que solo se les proporciona información de manera unidireccional. Este enfoque se utiliza en diversos contextos, como la educación, la capacitación, la resolución de problemas y el trabajo en grupo. Aquí, algunas características clave de la metodología implementada:

Participación Activa

Las personas participantes están directamente involucradas en la actividad, ya sea a través de discusiones, debates, ejercicios prácticos o actividades colaborativas. 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. Los y las participantes pueden realizar tareas prácticas, enfrentar desafíos y aplicar activamente lo que están aprendiendo en situaciones del mundo real.

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

La persona facilitadora juega un papel clave al guiar y apoyar el proceso de aprendizaje en lugar de simplemente instruir. Se fomenta la facilitación de la discusión, la reflexión y el descubrimiento por parte de los participantes.

Inclusión de Diversas Perspectivas

Se busca incorporar diversas perspectivas y experiencias en el proceso de aprendizaje. Esto enriquece la discusión y promueve un ambiente inclusivo.

Autonomía del Participante

Se otorga cierto grado de autonomía a los y las participantes para que tomen decisiones y asuman responsabilidades en el proceso de aprendizaje.

Ejemplos son el estudio de caso, juegos de proyección y participación, ideación, debates, 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

La adolescencia es una etapa crucial en la vida, donde el uso de internet juega un papel relevante. La red ofrece herramientas que pueden influir significativamente en el desarrollo de la adolescencia, ya que dan 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 valorar la veracidad de la información y 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, una vez se introducen las TIC, por ejemplo, en el ámbito académico, sobre la importancia de utilizar internet de manera crítica y consciente, contribuye a su crecimiento personal y al desarrollo de una relación saludable con la tecnología.

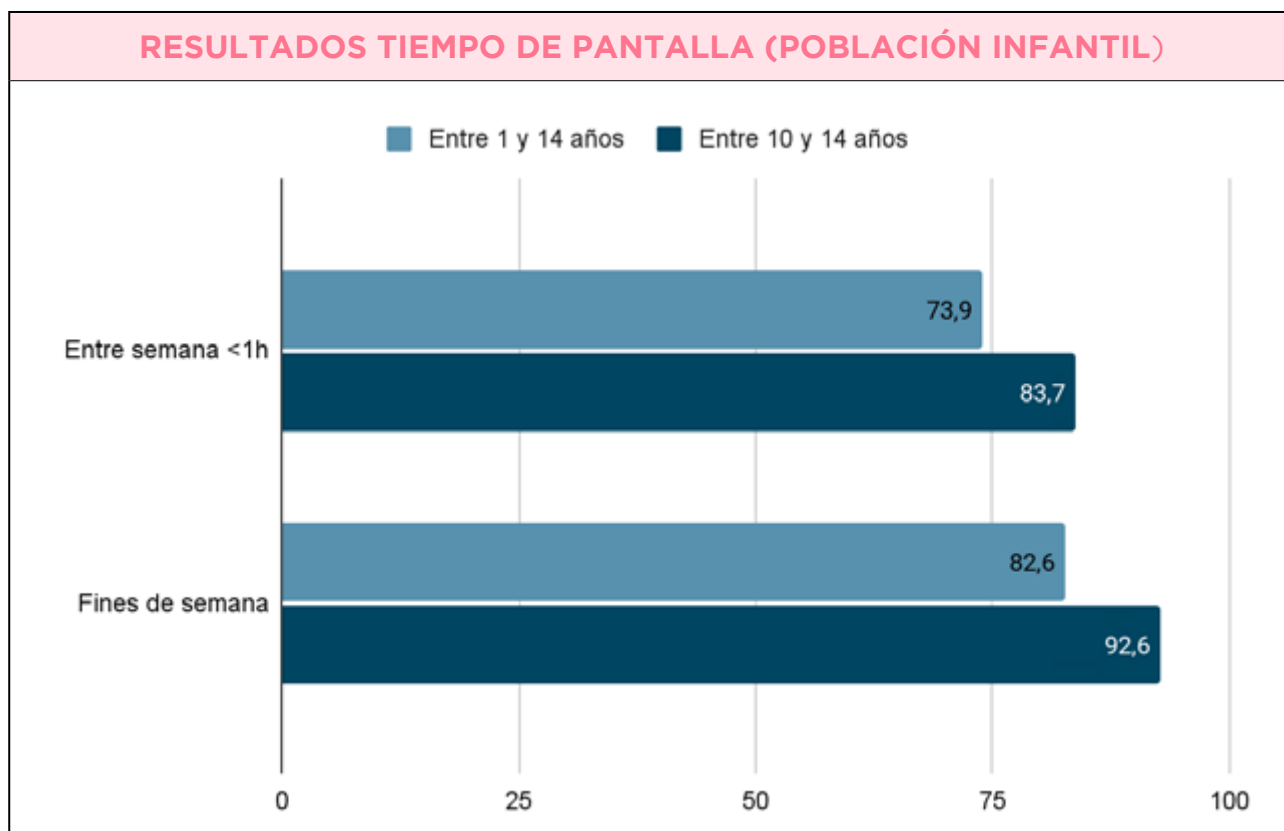
Es posible reflexionar en torno al uso de internet de diversas formas. Esta guía centra la reflexión en dos aspectos considerados de especial utilidad para ser conscientes del uso que se realiza de internet y, por tanto, más críticos con el mismo. De forma **cuantitativa**, es decir en referencia al número de horas de uso. Y de forma **cualitativa**, que da respuesta a por qué y para qué se usan.

Dependiendo del uso que se realice, se puede establecer una relación perjudicial con las TIC y 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 paso tiempo frente a las pantallas?

Pese a ser una cuestión subjetiva y particular de cada persona, es necesario parar y reflexionar para ser consciente del uso que se realiza de las TIC, como medida de protección inmediata y futura, que permita controlar el uso y prevenir una conducta adictiva 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. Por los motivos que sean, tanto si nunca han recibido información sobre este tema o educación digital, a muchas personas adultas parece que les cuesta controlar el uso del teléfono móvil y el tiempo invertido en él, lo que debe hacernos pensar que en la adolescencia, por su propia evolución, 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 Stumble-Guys? ¿Es lo mismo desbloquear el teléfono 10 veces al día que 90?

Desde luego que no. El tiempo de uso es un indicador relevante. La **forma cuantitativa** 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: ¿uso de forma esporádica?, ¿uso de forma **abusiva**?, ¿está fuera de control, llegando a convertirse en una **adicción**? 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 en la realización de diferentes actividades (ocio, actividades necesarias, responsabilidades, etc.). Indica si el uso de

redes sociales, los videojuegos o el teléfono móvil se hace 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.

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 **cuantitativa**. 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. En el caso del uso del teléfono móvil, las redes sociales y los videojuegos, 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 de socialización, pertenencia al grupo, satisfacción inmediata, evasión, etc.

En este sentido, el *por qué* y *para qué* se usan las tecnologías en la adolescencia resulta especialmente relevante como elemento de prevención.

En definitiva, el tiempo dedicado a las pantallas sumado al origen del uso, constituyen un indicador de posibles prácticas abusivas o perjudiciales ([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 el uso, que sea consciente y crítico y que 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. Mantener relaciones sociales positivas, que actualmente también se desarrollan *online* y que en ocasiones no permite el acceso a experiencias significativas, o se utilizan como una herramienta para satisfacer la necesidad de validación. Además, tener en cuenta, que físicamente se pueden sufrir diversos daños (sedentarismo, obesidad, musculoesqueléticos, etcétera), como en la salud psicológica, que se puede ver afectada por diversas causas derivadas del uso de las tecnologías, desde el ciberacoso a un uso perjudicial.

El uso abusivo de teléfonos móviles, videojuegos y redes sociales puede tener diversos efectos en la salud y el bienestar. 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, apareciendo conductas desadaptativas cuando se les priva del uso de las TIC, con acceso a Internet, e incluso llegando a poner en peligro sus relaciones personales. 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, así como problemas relacionados con baja autoestima.
- 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.
- Interferencia en las relaciones: El uso excesivo puede interferir en las relaciones interpersonales, ya que las personas pueden estar más enfocadas en sus dispositivos que en la comunicación cara a cara.

Rendimiento académico y laboral

- Distracción: El uso constante 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 musculoesqueléticos en cervicales, y articulares en las manos por el uso de mandos de videoconsolas..
- La exposición prolongada a pantallas puede causar fatiga visual y molestias oculares como la sequedad.
- Falta de actividad física: El tiempo prolongado dedicado a videojuegos y el uso de dispositivos móviles puede 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. 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 concepto es especialmente relevante en la actualidad; lo deseable sería incluir competencias digitales en la educación, como cualquier otra recomendación o prevención de la salud. Pero si el abordaje comienza en la adolescencia, podríamos decir que “vamos tarde”. 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 tecnologías de la información y la comunicación desempeñan un papel central en sus vidas, también en edades más tempranas al incluir las TIC en el aprendizaje, o utilizarse fuera 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, como el exceso de tiempo frente a las pantallas, la exposición a contenido inapropiado y la pérdida de experiencias significativas. Pero principalmente, es un riesgo (¿qué se asume?) derivado del uso de las tecnologías, **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 mientras se mitigan los posibles impactos negativos.

La adolescencia es un período crucial para el desarrollo de habilidades sociales, de comunicación, emocionales y cognitivas, y para el equilibrio digital. Las TIC tienen una función importante en el proceso de desarrollo. La capacidad de gestionar de manera efectiva el tiempo en línea y fuera de línea, de discernir información confiable de la no confiable, y de mantener conexiones cara a cara en el mundo físico, son habilidades esenciales.

La educación desempeña un papel fundamental en esta reflexión. En la adolescencia es crucial acompañar este proceso para que comprendan la importancia de un uso consciente de la tecnología, sepan discernir la ficción de la realidad y cómo afecta a la salud psicológica, o el contenido que invisibiliza la diversidad y la pluralidad. También es necesario hablar del sentido de la intimidad y la privacidad. En definitiva, cuando hablemos de equilibrio debemos pensar en salud. Principalmente por el coste que tiene, a nivel psicológico, físico y el ámbito social.

Las familias, agentes educativos y la sociedad en general comparten la responsabilidad de proporcionar educación, orientación y apoyo durante este proceso. Las personas adultas protegen a menores de comportamientos que conllevan riesgos. Y si hablamos de riesgos, destacar 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 su uso perjudicial. Así que, ¿cómo equilibrar el uso una vez llegados a este punto?

Algunos aspectos relevantes que deben quedar claros ya de cara a la preadolescencia:

- *Uso responsable*: Fomentar un uso consciente y responsable de la tecnología, entendiendo sus beneficios y limitaciones (apartado anterior “por qué y para qué”).

- *Gestión del Tiempo*: Aprender a administrar el tiempo dedicado a las pantallas de manera equilibrada, evitando períodos prolongados que puedan afectar la salud y el bienestar (apartado anterior “por qué y para qué”).
- *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*: Ayudar a desarrollar habilidades críticas para evaluar la información en línea, discernir entre fuentes confiables y cuestionar la veracidad de la información.
- *Interacción social*: Equilibrar la interacción en línea con relaciones sociales *offline*, promoviendo una conexión significativa con amistades y familiares en el mundo real.

Desde [PantallasAmigas](#) se ofrecen recursos para regular el equilibrio digital “[Móvil y videojuegos: disfrutar sin abusar](#)” y promover un estilo de vida digital positivo si se consideran las siguientes 5 claves. Se pueden consultar las animaciones que acompañan a 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. También produce aislamiento a nivel familiar y de amistades, 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 los horizontes más allá de lo conocido hasta la infancia, el uso de las TIC se convierte 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 potenciar 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.

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. Es el grupo de edad que más se conecta a internet, redes sociales y juegan a videojuegos, del mismo modo que están muy familiarizados con las herramientas que ha aportado la tecnología. Además, pueden contribuir a un uso inadecuado de las tecnologías tanto cuestiones individuales, como diversos factores familiares y sociales.

Profesionales expertos en la materia, refieren que 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. Los cambios tan rápidos que conlleva la tecnología pueden generar vértigo y pavor ([UNAF, 2023](#)).

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 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 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.

Favorecer el desarrollo de **recursos personales** 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.

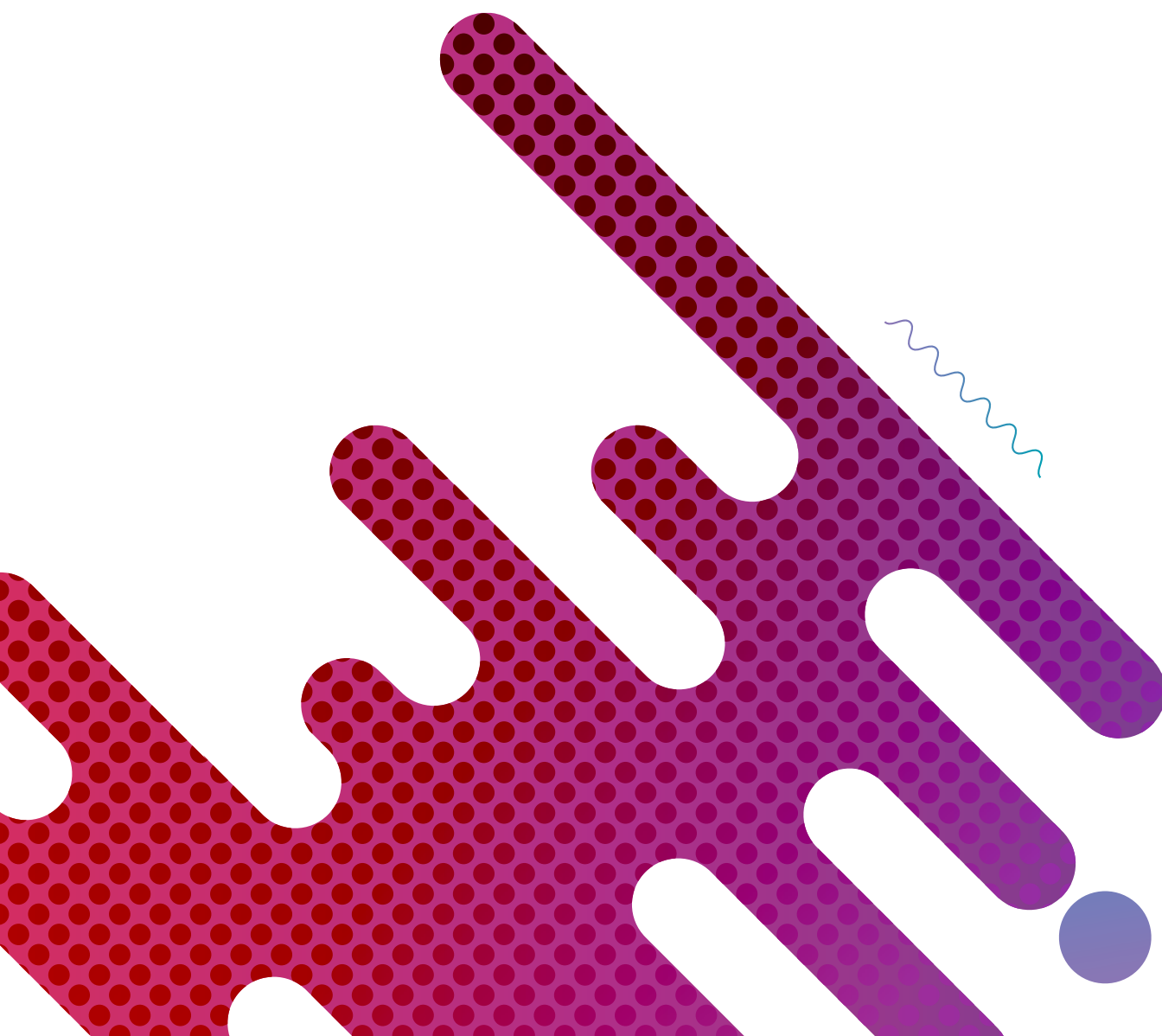
Otros recursos personales que protegen en la adolescencia son la capacidad de gestionar los problemas, ya que potencia el pensamiento crítico, gestionar los comportamientos impulsivos, y la toma de decisiones adecuadas, así como la gestión emocional que en la adolescencia adquiere especial relevancia por ser un periodo, en algunas ocasiones, estresante.

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

La era digital influye en el ámbito académico y social y, aquí se detectan prácticas problemáticas. En este sentido, la **mediación profesional** es un eje fundamental. Entendida como prácticas, estrategias, apoyo y acompañamiento que realizan los diversos agentes educativos cada uno desde su rol y espacio, para un uso equilibrado de las TIC.

Sobre este particular la Competencia Digital Docente recientemente incorporada ape-
la al “Uso responsable y bienestar digital”, y tiene como objetivo incluir en los procesos de enseñanza propuestas para esta competencia del alumnado “*el uso seguro, responsable, crítico, saludable y sostenible de las tecnologías digitales*”.

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



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 particular que realizamos de internet. La cuestión es ¿qué relación he establecido con las TIC? Para tener una respuesta lo más completa posible, se recomienda realizar también la segunda actividad “No hay nada como conocerse”.

Contenidos teóricos para contextualizar la temática a trabajar en la actividad

“tiempo y motivaciones de uso”.

Consiste en descubrir por qué y para qué se utilizan las TIC, así como el tiempo que se le dedican. Esto permite realizar un uso más crítico y consciente, e identificar si es necesario equilibrarlo.

- **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 “*Conocer el “punto de partida” respecto al uso de las TIC permite tomar conciencia del uso. Facilitan numerosas tareas, pero es necesario revisar de forma frecuente para qué y por qué las utilizamos, y el exceso de tiempo que se suele invertir para hacerlo de forma crítica y consciente*”.
- (2) Reactivar contenido previo, lluvia de ideas en torno a:
 - (A) ¿Hay alguna actividad que no requiera del uso de las tecnologías, y por el contrario se utilicen?
 - (B) ¿Cuántas horas creemos que son muchas y pocas frente a una pantalla?
 - (C) Entonces, ¿Cuánto tiempo es normal?, y ¿adecuado?
 - (D) ¿Crees que siempre realizamos un uso equilibrado de las aplicaciones, videojuegos, etcétera, o por el contrario has perdido el tiempo?

- (3) Realizar la ficha.
- (4) Puesta en común voluntaria de cada participante.
- (5) Extracción Conclusiones:
 - (A) Es necesario distribuir el tiempo del uso de las TIC en función de las prioridades, de forma equilibrada entre actividades *offline* y *online*, y ser capaces de desenvolvernos sin las tecnologías en el día a día. Como para realizar esta actividad, que se podría consultar en el apartado de bienestar digital.
 - (B) 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, qué puede hacer para realizar un uso más equilibrado o qué medidas puede tomar para restringir el uso. Indicar el recurso aportado.

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

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

Realizar la “Aproximación a la realidad” tiene como objetivo reflexionar sobre el uso particular que realizamos de internet. La cuestión es ¿qué relación he establecido con las TIC? Para tener una respuesta lo más completa posible, se recomienda realizar también la actividad anterior “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.

- **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: *“Vivimos en una era digital emocionante, pero es crucial entender cómo se usan las TIC. Desde un uso equilibrado hasta el abusivo. Cada elección afecta nuestra vida diaria. Reconocer el tipo de uso que realizamos nos permite tomar decisiones más conscientes. Adoptemos una perspectiva crítica, comprendamos los límites y asegurémonos de que las TIC mejoren, no dominen, nuestras vidas. ¡Construyamos un mundo digital donde estemos al mando de nuestras elecciones y experiencias! Para ello, veamos cómo es utilizar el teléfono móvil, las redes sociales y los videojuegos de forma equilibrada frente al uso abusivo”.*
- (2) Realizar la ficha. Apoyarse en [material para profesionales](#).
- (3) Extracción conclusiones:
 - (A) El uso de las TIC debe equilibrarse de forma que no queden en un segundo plano actividades que antes eran de gran valor.
 - (B) Des-normalizar el uso abusivo.
 - (C) Conocer el uso que se realiza de las TIC es fundamental. Se puede convertir en perjudicial hasta la adicción.
 - (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.
- (4) Cierre sesión: cada participante indica de forma voluntaria y en pocas palabras una reflexión sobre qué ha llamado su atención, el tipo de uso realiza de forma particular o alguna situación con la que se identifique en concreto. Indicar recursos.

Datos de interés	Recursos complementarios
<ol style="list-style-type: none">(1) Es un reto definir la adicción a internet sin considerar los beneficios de las herramientas tecnológicas desarrolladas en torno a internet.(2) Existen semejanzas entre las adicciones con sustancia y sin sustancia como los indicadores de la tolerancia, abstinencia, dependencia.(3) Qué son las loot boxes y las compras en los videojuegos.	<ol style="list-style-type: none">(1) Disfrutar sin Abusar de. Identificar y gestionar los impulsos es necesario.(2) Videojuegos “gratuitos” ¿Conoces qué son el FREEMIUM y las compras integradas?



Actividad 3. ¿Te la vas a jugar?

La tarea consiste en concienciar sobre las señales que deben de alertar del uso abusivo de los videojuegos, las causas que facilitan jugar, y los efectos de jugar sobre la salud.

La actividad, permite reflexionar sobre las cuestiones mencionadas a través de la animación de una persona que juega a videojuegos. Parte de la actividad es descubrir por qué se ha escogido el título “¿Te la vas a jugar?” para la animación, es por ello que no se debe desvelar anticipadamente.

Contenidos teóricos para contextualizar la temática a trabajar en la actividad

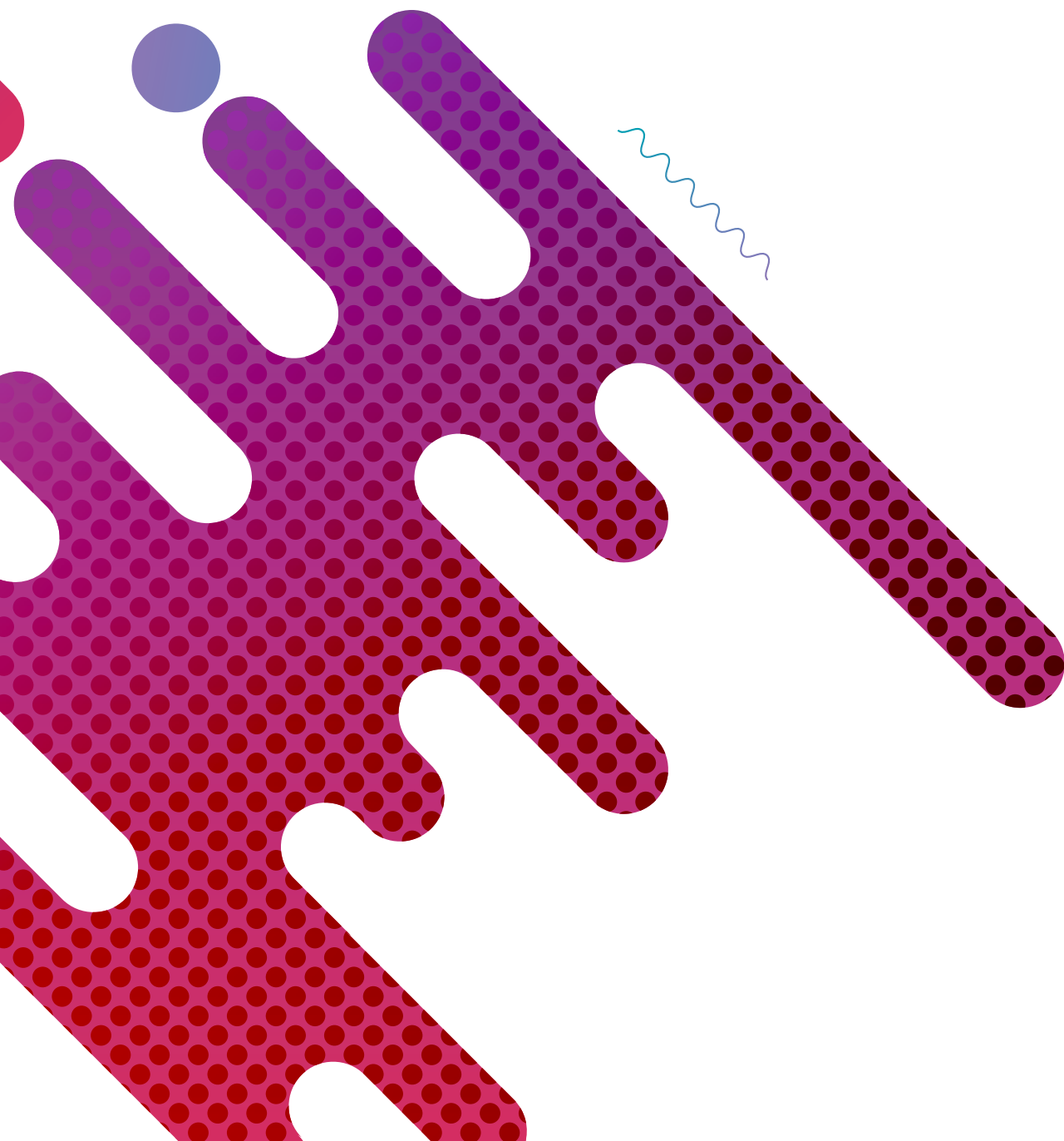
El impacto de las TIC en la salud y el bienestar. | Anexo 1. Señales de alarma ante usos perjudiciales.

- **Tiempo necesario** una sesión de 45'-60'.
- **Aplicación** grupal e individual.
- **Materiales** Conexión a internet o descarga previa de la [animación](#), y un proyector. Imprimir [las tareas](#) de cada grupo y un bolígrafo.

Desarrollo de la actividad

- (1) Introducir temática: *“Actualmente ya no sólo quedamos en la calle con nuestras amistades, también quedamos online para jugar alguna partida u otra a videojuegos, e incluso puede que nos pongamos a jugar conforme llegamos a casa. Sin embargo... muchas veces puede trascender la línea de lo recomendable en cuanto a su uso, y obtienen en nuestra vida diaria mayor protagonismo del que sería conveniente. Es decir, los videojuegos dejan de sumar y comienzan a restar tiempo para la vida diaria, llo cual se quiere prevenir. Así que vamos a plantear un reto, que os puede o no, resultar sencillo. ¿Cómo puedo identificar si se han convertido en un problema? ¿Por qué son tan atractivos los videojuegos? ¿Qué efectos tiene el uso perjudicial de los videojuegos? ¡Veamos!”.*
- (2) Organizar los grupos, visualización de la animación, y asignar las tareas.
- (3) Extracción de conclusiones: puesta en común a través de la persona portavoz. Utilizar el [material de apoyo para profesionales](#). Se propone realizar esta [actividad opcional](#).
- (4) Cierre de sesión:
 - (A) Desvelar el título real de la animación: “¿Te la vas a jugar?”, y su argumento: *“Es así como se ha titulado la animación; jugar a videojuegos puede parecer un entretenimiento igual que otro. Pero como hemos visto, nada más lejos de la realidad: conlleva riesgos, por eso es necesario parar y pensar “¿y yo, me juego algo?”.*
 - (B) Cada participante indica de forma voluntaria y en pocas palabras una reflexión, las conclusiones que extrae, o qué ha llamado su atención. Indicar recurso aportado.

Datos de interés	Recursos complementarios
<p>(1) Dificultades para controlar jugar a videojuegos, es una señal de alarma.</p> <p>(2) Existen estudios que afirman que la luz artificial es capaz de suprimir la secreción de melatonina e interrumpir el ciclo circadiano que disminuye la calidad del sueño.</p> <p>(3) La Estrategia Nacional sobre Adicciones y manuales diagnósticos incluyen la adicción a los videojuegos como trastorno.</p>	<p>(1) Higiene del sueño.</p> <p>(2) Ergonomía.</p> <p>(3) Gaming burnout.</p> <p>(4) Videojuegos “gratuitos” ¿Conoces qué son el FREEMIUM y las compras integradas?</p>



Actividad 4. *Offline* también se puede, el equilibrio es la clave

Contenidos teóricos para contextualizar la temática a trabajar en la actividad

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

La actividad consiste en equilibrar el uso de las TIC. Para ello, se trabaja mediante relatos la identificación de aquellas actividades que se realizan *online* y que se pueden realizar de forma *offline*. Y mediante una calendarización personal se buscan actividades alternativas para prevenir el uso perjudicial.

- **Tiempo necesario aproximado** una sesión de 45'-60'.
- **Aplicación** grupal e individual.
- **Materiales** Imprimir los [relatos](#), Y para cada participante, un [planificador semanal](#), requiere de bolígrafo.

Desarrollo de la actividad

- (1) Introducción de la temática: *“En este mundo digital que nos rodea, las TIC son como nuestra “varita mágica” que nos conecta con el mundo. Pero, así como adoramos la magia, también es vital encontrar el equilibrio adecuado para que nuestra vida offline no se quede atrás. Imaginar un mundo donde cada like, comentario o nivel superado en un videojuego se combina con risas con amigos/as, aventuras al aire libre y tiempo de calidad con la familia. Ese es el equilibrio mágico que todas las personas necesitamos. En esta actividad, vamos a explorar en conjunto cómo podemos mantener esa magia equilibrada. Descubriremos por qué es esencial desconectar de las pantallas y sumergirnos en el mundo “offline”. También aprenderemos algunos trucos y recursos para asegurarnos de que la magia de las TIC sea siempre positiva y no se convierta en un hechizo. Así que, preparaos para un viaje donde aprenderemos a equilibrar el encanto digital con la magia de la vida fuera de la pantalla.”*
- (2) Organizar los grupos y repartir un relato a cada uno para que lo trabajen.
- (3) Puesta en común de cada grupo a través de la persona portavoz, mediante una breve explicación de su relato y las reflexiones extraídas.
- (4) Trabajo introspección individual realizando una planificación semanal.
- (5) Puesta en común voluntaria de la reflexión individual extraída.
- (6) Extracción de conclusiones: *“Después de explorar la importancia de equilibrar nuestras vidas online y offline, es evidente que hay maneras emocionantes de disfrutar del mundo fuera de las pantallas. Como hemos visto, planificando de forma consciente y estableciendo límites de tiempo, buscando pasiones offline, conectando con las amistades cara a cara, apagando las notificaciones y practicando el modo avión”.*
- (7) Cierre sesión: *“Desconexión”*: cada participante en pocas palabras, indica las actividades planificadas que se comprometen a realizar, y/o cómo intentarán limitar el uso.

Actividad 5. ¡Cuídate!

Es un juego “de mesa” virtual en el que pueden participar entre 2 y 4 personas o grupos. Hay dos tipos de casillas: las blancas corresponden a preguntas sobre factores de riesgo que fomentan el uso de las TIC. Y las grises, corresponden a los factores de protección que añaden un escudo protector, es decir, evitar un uso perjudicial de las TIC. Caer en una casilla gris permite tomar ventaja, y avanzar 2 casillas en caso de haber acertado.

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.

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?

- **Tiempo necesario aproximado** una sesión de 45-60’.
- **Aplicación** grupal e individual.
- **Materiales mínimos necesarios:** conexión a internet y proyector.

Desarrollo de la actividad

- (1) Introducción de la 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 y cuidarnos para no caer en un uso perjudicial. Está en juego la salud mental, las conexiones significativas (las TIC no reemplazan nada), el rendimiento escolar, el desarrollo personal, la protección de la privacidad, y el descanso y el sueño. En concreto, conviene conocer qué favorece el uso para centrarnos en las posibilidades offline para evitar un uso perjudicial”*.
- (2) Organizar de 2 a 4 grupos.
- (3) Iniciar el [juego](#), y leer las instrucciones.
- (4) Para resolver las dudas que puedan surgir en torno al contenido de las preguntas que se plantean en el juego, consultar el contenido indicado.
- (5) Extracción de conclusiones:
 - (A) Los factores de protección son como tus herramientas de superheroína · superhéroe para enfrentar el mundo digital. Autoconocimiento, relaciones fuertes, diversidad de intereses, límites claros y habilidades sociales son tus aliados en esta aventura. Al entender y aplicar estos escudos, te vuelves más fuerte contra las adicciones digitales y disfrutas de la tecnología de una manera sana y equilibrada.
 - (B) Recuerda que tienes el control sobre cómo utilizas la tecnología, y hacer elecciones conscientes te ayuda a construir una relación equilibrada y beneficiosa con el mundo digital. Es vital estar alerta y consciente de los riesgos.

(6) Cierre sesión: cada participante indica de forma voluntaria y en pocas palabras una reflexión, las conclusiones que extrae, o qué ha llamado su atención. Indicar recurso

Datos de interés	Recursos complementarios
<p>(1) Lo importante de las tecnologías, es la relación que establece la persona con la tecnología. ¿Qué papel juegan?</p> <p>(2) Los problemas de autoestima influyen en el uso de redes sociales.</p> <p>(3) El mundo digital y la hiperconexión requiere de vías de escape presenciales.</p>	<p>(1) 10 Trucos para reducir el uso del móvil.</p> <p>(2) Las 10 ventajas del modo avión.</p>



7. REFLEXIÓN FINAL: “Acompañando el Camino de la Adolescencia en la Era Digital”

Al concluir esta guía dirigida a profesionales que acompañan el desarrollo de adolescentes, es imprescindible destacar la importancia de reflexionar sobre el uso de las TIC, específicamente en lo que respecta al teléfono móvil, las redes sociales y los videojuegos.

La adolescencia es una etapa crucial en la formación de la identidad, y en la actualidad, la omnipresencia de las TIC presenta desafíos y oportunidades únicas. Lo deseable es poder facilitar en la adolescencia un espacio reflexivo que no solo se enfoque en alcanzar objetivos específicos, sino que también busque crear un espacio de encuentro en el que los adolescentes se sientan acompañados, libres de juicios y respaldados en su educación digital que también es, como otras cuestiones, vital en esta etapa.

Las actividades propuestas en esta guía no son simplemente medios para alcanzar las metas propuestas, sino instrumentos para fomentar la conexión emocional, la autoconciencia y el pensamiento crítico. Al abordar el uso de teléfonos móviles, redes sociales y videojuegos, el objetivo es cultivar un enfoque equilibrado y consciente, alejado del uso problemático y cercano a una comprensión integral de la influencia de las TIC en la vida de las personas adolescentes.

El teléfono móvil, las redes sociales y los videojuegos son herramientas, que bien utilizadas pueden ser útiles, que pueden impactar la autoestima, las relaciones interpersonales y el bienestar emocional de la adolescencia. Por lo tanto, nuestro papel como referentes, esencialmente implica fomentar una relación equilibrada, y por ende, saludable con estas tecnologías. No se trata sólo de limitar su uso, sino de promover la autorregulación y el discernimiento para que puedan aprovechar al máximo las ventajas sin caer en posibles riesgos.

La creación de un espacio de encuentro significa ofrecer comprensión y apoyo en un mundo digital que evoluciona constantemente. Invitamos a profesionales a ser conscientes de que más allá de los logros tangibles, nuestra labor radica en ser testigos del proceso vital de los adolescentes. Este proceso implica enfrentar desafíos, descubrir pasiones, construir relaciones y, sí, navegar el amplio mundo de las TIC para conocer a qué se enfrentan.

En última instancia, acompañar a la adolescencia en la era digital es una forma de empoderar para que tomen decisiones informadas y desarrollen habilidades esenciales. Al ofrecer un espacio de reflexión y apoyo, contribuimos no solo a un uso equilibrado de las TIC, sino a la formación de personas resilientes y conscientes en un mundo cada vez más conectado.

ANEXO

ANEXO. SEÑALES DE ALARMA ANTE USOS PERJUDICIALES

A continuación, se presentan situaciones y manifestaciones que alertan sobre el uso perjudicial que se realiza de las TIC, igualmente puede haber otras que no se hayan incluido. Se especifican 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 son competencias reservadas a profesionales especialistas.

Redes sociales

- Dar importancia y necesitar de formar incontenible likes, visualizaciones, e interacciones, en definitiva, presencia *online*. Es una forma de necesitar validación social.
- Necesidad de cambiar foto de perfil, estados, historias, etcétera, con urgencia, 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...

Teléfono móvil

- Advertencias sobre el uso de las tecnologías. Origen de los famosos... “yo controlo” y el... “¡¡¡Que te he dicho que ya vooooy!!!”.
- Discusiones o advertencias familiares por el uso y la inversión que se realiza en él.
- No es suficiente utilizar como antes las aplicaciones de mensajería instantánea, se necesita utilizarlas más (frecuencia, tiempo).
- No tener el móvil cerca, un enchufe o quedarse sin batería, produce malestar.

Videojuegos

- Lo primero que se hace al llegar a casa no es estudiar o realizar tareas de clase, sino dedicarse a los videojuegos; de forma que se postponen las responsabilidades, no se atienden o “mal-atienden”.
- Dejar de salir con amistades o de hacer cosas con el grupo porque ahora quedan para encontrarse *online* y jugar a videojuegos.
- Mentir, incluso teniendo evidencias claras del uso que se realiza de los videojuegos, u ocultarlo (sortear controles parentales).
- Pensar a todas horas en videojuegos, estrategias, consultar en redes sociales cómo mejorar, repasar mentalmente partidas, etcétera.

Gambling

- Mentir sobre la participación e implicación en el *gambling*: monetización de los videojuegos.
- Mentir u ocultar la inversión económica realizada en los videojuegos.
- Haber intentado no monetizar la participación de 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. No queda reducido a una aplicación. En definitiva, una mayor exposición a la pantalla, que indudablemente hace perder la noción del tiempo y engancha: estar pendiente de las notificaciones, invertir más tiempo y más veces en conectar/desconectar, estar más tiempo de lo previsto jugando, 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 de conexión: respuestas emocionales negativas, agresivas, reactivas, inquietud.
- Se ha desvirtuado el objetivo del uso de las TIC. ¿Pasar una hora viendo reels o shorts? debemos de preguntarnos: ¿para qué, qué se gana?
- Perder la noción del tiempo. ¡Un uso no consciente es perjudicial!
- Alteración de la rutina, higiene del sueño y/o alimentación: horas, conciliación del sueño, pesadillas, saltarse comidas o comer muy rápido, llegar tarde a la mesa, empeoramiento de la calidad de la alimentación y sueño.
- Usar la pantalla en momentos inadecuados: haciendo los deberes, en las horas de sueño, en clase, comiendo, con visitas.
- Llevar a cabo comportamientos arriesgados por y para la imagen *online*: usar las TIC mientras se conduce, hacerse selfies arriesgados o challenges, inversión monetaria, y un largo etcétera.

