
“Capacitación en materia de **seguridad TIC** para padres,
madres, tutores y educadores de menores de edad”

[Red.es]

JUEGOS EN FAMILIA SECUNDARIA (13-17 AÑOS)
TECNOADICCIONES

JUEGO Nº 1. “EL PROFESOR”

Ficha de consulta de la actividad

Recomendado para:	<ul style="list-style-type: none"> • Chicos y chicas de entre 13 y 17 años.
¿Cuáles son los objetivos?	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptualizar las tecnoadicciones: concepto, riesgos y prevención. • Fomentar habilidades comunicativas y confianza familiar para dialogar sobre estos temas.
¿Qué habilidades se desarrollan?	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades lingüísticas. • Habilidades tecnológicas. • Habilidad de conceptualización. • Habilidades de enseñanza y comprensión. • Habilidades de evaluación.
¿En qué consiste la actividad/juego?	<ul style="list-style-type: none"> • El/la hijo/a adolescente se convierte en profesor para explicar a la madre y el padre y demás hermanos el tema de las tecnoadicciones. • El/la hijo/a adolescente será el responsable del proceso de enseñanza-aprendizaje propio y de su familia. • Debate final en familia sobre pautas que llevan a cabo desde el hogar para prevenir la conducta tecnoadicta.
¿Cómo trabajamos la prevención de las tecnoadicciones?	<ul style="list-style-type: none"> • Detectando el conocimiento previo que nuestro/a hijo/a tiene de las tecnoadicciones. • Proporcionándole información sobre el problema. • Ofreciendo al menor pautas sobre cómo prevenir las tecnoadicciones.
¿Qué material necesito?	<ul style="list-style-type: none"> • Anexo 1: Guía para padres. • Anexo 2: Pautas de prevención para padres. • Ordenador con conexión a Internet. • Cartulinas. • Rotuladores, bolígrafos.
Otros	<ul style="list-style-type: none"> • Resultados esperados: Nuestros/as hijos/as tendrán un amplio conocimiento sobre qué son las tecnoadicciones, sus señales de alerta y su prevención. • Anexos 1 y 2. • Más información.

Desarrollo de la actividad

El/la chico o chica adolescente, ejercerá de profesor/a de sus padres y demás hermanos/as (si existiesen). Tendrá que elaborar una presentación a ordenador, oral o en cartulinas sobre las tecnoadicciones: qué son y qué síntomas o características presenta una persona tecnoadicta. Un apoyo para la elaboración del material es la guía para padres e hijos/as del anexo 1, donde el docente adolescente puede extraer información.

Tras la exposición de los contenidos, se entregará a los oyentes una evaluación, preguntas de verdadero o falso (que debe elaborar el adolescente), acerca de lo expuesto en la explicación. Éstos podrán hacer preguntas al profesor sobre las dudas que tengan.

El/la profesor/a adolescente ofrecerá feedback del examen y pondrá una nota final en función de cómo hayan realizado la evaluación, la participación y el comportamiento.

A continuación deben leer en voz alta las medidas de prevención que se detallan en el anexo 2. Tras la lectura de cada medida se generará un pequeño debaten en el que se plantearán preguntas del tipo: ¿estamos llevando a cabo esta medida desde el hogar? ¿cómo podríamos aplicarla en nuestro caso concreto?

Cómo evaluamos los resultados

El hecho de que el chico o chica ejerza de profesor/a, hace que adquiera responsabilidad sobre lo que va a ofrecer a sus alumnos/as (padres y hermanos). Mientras elabora y expone la presentación, se impregna de conocimientos y toma mayor conciencia del riesgo que puede suponer el desarrollo de una tecnoadicción.

Al elaborar un examen, promueve que sus padres y hermanos/as acepten un compromiso de trabajo y aprendizaje en familia, donde la escucha activa adquiere un papel fundamental.

Al acabar las actividades, los padres pueden pedir a su hijo/a que, como profesor/a, haga un resumen haciendo referencia a los datos más importantes del tema. Se pueden plantear preguntas como por ejemplo:

- ¿Cuáles son las señales de alerta que nos indican que una persona puede estar en riesgo de desarrollar una adicción a las TIC?
- ¿Cómo podemos prevenir que esto suceda?

- ¿Qué medidas se están llevando a la práctica (tanto adultos como jóvenes) en el hogar para prevenir las tecnoadicciones?

Anexos

Anexo1: Guía para padres e hijos/as



(Si lo deseas, puedes imprimirlo para que te sea más cómoda su lectura)

Guía para padres

Conocemos las tecnoadicciones y sus características.

Las tecnoadicciones se describen como una inclinación desmedida respecto al uso de las tecnologías, las cuales limitan la libertad del ser humano por la gran dependencia que provocan.

Características principales de las tecnoadicciones

Intenso deseo, ansia o necesidad incontrolable de concretar la actividad placentera. Cada vez se necesita mayor tiempo de conexión para sentir el mismo bienestar que antes. Este hecho se denomina *tolerancia*.

Aparición del llamado síndrome de abstinencia, lo que provoca un gran malestar e irritabilidad ante la ausencia de contacto o conexión con las TIC. Pasado un corto periodo de tiempo, aparece la imposibilidad de dejar de hacerlo.

Dependencia de la acción placentera. En este momento, la persona se califica como dependiente, puesto que se unen la tolerancia y el síndrome de abstinencia. A lo anterior, se añade la necesidad de gratificación instantánea y de aprobación social, que tiene como expectativa prioritaria la persona que sube una foto a una red social, comparte un vídeo, expone un comentario en su tablón, etc.

Pérdida o descuido de las actividades habituales previas, tanto las sociales, como las escolares, laborales y personales. Ante este hecho, existe evidencia sobre la detección de cambios en determinadas estructuras cerebrales (sustancia gris y blanca) de personas que padecen adicción a Internet, generando dificultades en el “control cognitivo” y en las “conductas dirigidas a metas”.

Descontrol progresivo sobre la propia conducta. La persona no es capaz de autogobernarse, así aunque quiera dejar de estar conectada, no puede. Las

tecnoadicciones afectan directamente a la estructuración de hábitos de estudio, ya que, por ejemplo, en estudiantes que tienden a la “multitarea”, se detecta que son incapaces de estar más de quince minutos sin chequear las novedades del Facebook, lo que influye en un pobre rendimiento académico. Además, se han encontrado correlaciones con el uso de las tecnologías y el narcisismo, siendo las personas que obtienen puntuaciones más elevadas en los rasgos de exhibicionismo o grandiosidad, las más tendentes a exponer sus fotos, así como a cambiar sus estados o perfiles.

Estas consecuencias negativas suelen ser advertidas por personas allegadas que se lo comunican al adicto, quien, a pesar de ello, no detiene la actividad y se pone a la defensiva, negando el problema que padece.

Progresiva focalización de las relaciones, actividades e intereses en torno a la adicción, con descuido o abandono de los intereses y relaciones previas, ajenas a la conducta adictiva. Este hecho tiene como consecuencia una autoestima negativa y mayor dificultad a la hora de socializar por la tendencia al aislamiento social que supone, si se compara con sus iguales. Existe, además, alteración de los ritmos circadianos, mayor predisposición a la depresión y los trastornos del estado de ánimo.

Anexo 2: Pautas de prevención para padres

Guía para padres

Pautas de prevención para padres

Usar herramientas de Software de control parental en el ámbito de las TIC, instaurando programas en el dispositivo electrónico que impida el acceso del usuario a portales o páginas que pueden ser dañinas para el menor.

Llevar a cabo contratos conductuales para regular el comportamiento relacionado con el uso de las tecnologías. En dicho contrato se especifican las conductas que las personas implicadas aceptan llevar a cabo, así como las consecuencias que se derivan tanto del cumplimiento, como del incumplimiento del acuerdo.

Promover hábitos saludables como el teatro, el cine, la lectura, el deporte, etc., los cuales sean incompatibles con el uso de las TIC. Los padres pueden hacer ver a sus hijos las ventajas de adquirir dichos hábitos.

Limitar el uso del ordenador y establecer qué se va a hacer en ese tiempo de conexión, por ejemplo, buscar información acerca de algún trabajo del instituto, contestar a correo, etc.

Situar los aparatos electrónicos (ordenador, consola, etc.) en un lugar visible de casa donde se pueda controlar lo que se está haciendo.

Fomentar las relaciones sociales o participaciones en grupo, animando al menor a participar en actividades como campamentos de verano, trabajos del instituto con compañeros de clase, equipo deportivo... Los padres también pueden animar a sus hijos a que inviten a los amigos a casa.

Facilitar actividades en las que compartir tiempo juntos y estén basadas en la comunicación y el diálogo.

Ser un buen ejemplo para nuestro hijo en el uso de las TIC. No podemos recomendarle y, a veces, exigirle que haga algo cuando nosotros no somos capaces de llevarlo a cabo.

Compartir actividades de navegación con él para observar cómo se desenvuelve en la red y que aplicaciones utiliza.

Instruir y reforzar actividades relativas al uso adecuado de las TIC (relacionadas con los estudios, los trabajos escolares o la formación académica).

Evitar poner en funcionamiento los aparatos electrónicos en las horas de las comidas, ya que son momentos que pueden ser aprovechados para dialogar en familia y compartir tanto alegrías, como preocupaciones.

Promover la gestión de emociones como la tristeza, ira, la frustración, el enfado, el miedo, la vergüenza, etc., ya que un estado de ánimo canalizado incorrectamente, se considera factor de riesgo para el desarrollo de una adicción. Por ejemplo, si nuestro hijo llega cabreado del instituto, podemos decirle: Pareces enfadado, hijo, ¿qué te ha hecho sentir así? El reconocimiento de su emoción y la empatía desarrollada por parte del padre o la madre, fomentará la comunicación y expresión de sentimientos, promoviendo la búsqueda de soluciones alternativas.

Facilitar que sepan enfrentarse a situaciones ansiosas o estresantes mediante la respiración y técnicas de relajación, así como ayudarle a controlar los pensamientos negativos, por otros alternativos que sean más adaptativos, con la finalidad de

fomentar el autocontrol, el cual evitará que se desarrolle una tecnoadicción en situaciones difíciles.

Ayudar a nuestros hijos a resolver problemas, tomar decisiones sobre ellos, fomentando la confianza en ellos mismos y una autoestima y autoconcepto positivo. Esto ayudará a evitar que la persona encadene su libertad a un aparato electrónico. Una técnica muy eficaz y sencilla es la llamada “Toma de decisiones”. Ante un problema, los padres animan al hijo a evocar todas las soluciones que sean posibles para resolver su problema, aunque suenen descabelladas.

Llevar a cabo una educación basada en valores (respeto, confianza, solidaridad, cooperación, libertad, responsabilidad, austeridad), para que actúen conforme a lo que piensan y busquen su felicidad en aquellos entornos en los que se desenvuelven, evitando que la persona se aíse y se adentre únicamente en el mundo de las tecnologías.

Más información

Los siguientes recursos son de utilidad para ampliar el conocimiento sobre tecnoadicciones:

Monográfico de tecnoadicciones

Marco teórico de referencia para abordar las principales adicciones como riesgos a los que se enfrentan los menores tanto en el entorno de Internet (redes sociales, juegos online...) como en el uso de dispositivos móviles y otras adicciones.

Disponible en: <http://www.chaval.es>

Curso en línea Seguridad TIC y Menores

Curso de 30 horas de duración bajo metodología **MOOC** (*Massive Online Open Course* - Curso en línea masivo y abierto-) dirigido a padres y educadores. Sensibiliza sobre los riesgos a los que se enfrentan los menores en el uso de Internet y las nuevas tecnologías, ofreciendo estrategias, pautas y recomendaciones para su prevención y respuesta en caso de producirse un incidente. Contiene un módulo exclusivo sobre acceso a contenidos inapropiados.

Disponible en: <http://www.chaval.es>

JUEGO Nº 2. “LA ENTREVISTA”

Ficha de consulta

Recomendado para:	<ul style="list-style-type: none"> • Chicos y chicas adolescentes de entre 13 y 17 años
¿Cuáles son los objetivos?	<ul style="list-style-type: none"> • Ponerse en el lugar del otro. Desarrollar una actitud empática hacia los demás. • Conocer los sentimientos de diferentes miembros de la familia en el caso de desarrollarse una adicción a las TIC. • Promover el diálogo familiar, sin tabúes. • Adquirir estrategias para actuar en un caso de tecnoadicciones.
¿Qué habilidades se desarrollan?	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de escucha activa. • Interés por el problema de las tecnoadicciones. • Empatía.
¿En qué consiste la actividad/juego?	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de un caso real de tecnoadicciones. • <i>Role playing</i>: entrevista a un joven tecnoadicto. • Decálogo de mecanismos de actuación.
¿Cómo trabajamos la actuación frente a un caso de tecnoadicciones?	<ul style="list-style-type: none"> • Detectando el conocimiento previo que nuestro hijo/a tiene de las tecnoadicciones y proporcionándole información sobre el problema. • Vivenciando a través de la simulación y elaboración de una entrevista un caso de tecnoadicciones, donde se tiene que dar respuesta a las necesidades de la persona adicta. • Elaborando un decálogo de actuación frente a tecnoadicciones.
¿Qué material necesito?	<ul style="list-style-type: none"> • Anexo 1: Caso de adicción a los juegos de rol. • Anexo 2: Mecanismos de intervención frente a tecnoadicciones. • Una habitación con tres sillas. Folios y bolígrafos.
Otros	<ul style="list-style-type: none"> • Resultados esperados: Nuestros hijos tomarán conciencia de la necesidad de detectar situaciones de <i>adicción a las TIC</i> a tiempo, conociendo las diferentes pautas de actuación recomendadas para intervenir de una manera eficaz ante un caso de tecnoadicciones. • Anexos 1 y 2. • Más información.

Desarrollo de la actividad

Previo al desarrollo de la actividad será necesario conceptualizar el término de tecnoadicciones. Si no se ha realizado la actividad 1, se puede tomar de referencia la información facilitada en el anexo 1.

El padre o madre hará de protagonista y será entrevistado por el otro progenitor y el menor. Si hay más hermanos/as pueden hacer de público.

El protagonista se hará pasar por Jesús (su historia se refleja en el anexo 1). Éste tiene que contestar a las preguntas que le hagan los entrevistadores.

Cuando Jesús cuente su historia, los entrevistadores se reúnen para formular las preguntas que hayan consensuado, por ejemplo: *¿Cómo te sientes? ¿Qué piensas que te llevó a adentrarte en los juegos de rol? ¿En qué crees que tu familia podría haberte ayudado? ¿Cómo consideras que podrías haber evitado que esa situación pasara? ¿Cómo crees que se sienten tus padres?*, etc. Se trata de hacer una “lluvia de ideas” para sacar la máxima información posible y llegar a entender el problema de Jesús.

A continuación se trabajará sobre las pautas de intervención, trabajarán en grupo todos los miembros de la familia para elaborar un decálogo de mecanismos de respuesta frente al riesgo. *¿Qué pautas darían a Jesús, el protagonista de la historia?*

Una vez elaborado el decálogo podrán corregirlo con las pautas facilitadas en el anexo 2.

Por último, la actividad acabará haciendo una reflexión personal de cada miembro de la familia. Cada uno ofrecerá su punto de vista y explicará su relación con las TIC y su capacidad de control sobre ellas.

Cómo evaluamos los resultados

Esta dinámica pretende promover la concienciación y el entendimiento de un caso de tecnoadicciones. Además, se espera que la familia dialogue y se enfrente a un caso real, fomentando la confianza y relación de ayuda, entre ellos, para con el afectado.

Además, los padres ofrecen a sus hijos su punto de vista acerca de cómo se sentirían si eso ocurriese dentro del núcleo familiar. Paralelamente, los hijos toman conciencia de la importancia del buen uso de las TIC y de las consecuencias negativas que puede

ocasionar el desarrollo de una conducta adictiva en el entorno personal y familiar. Con la elaboración del decálogo final el adolescente demostrará los conocimientos adquiridos sobre mecanismos de respuesta frente a las tecnoadicciones.

Anexos



(Si lo deseas, puedes imprimirlos para que te sea más cómoda su lectura)

Anexo 1. Caso de adicción a los juegos de rol

Jesús, es un chico de dieciséis años que ha estado en tratamiento psicológico por adicción a los juegos de rol y, actualmente, está recuperado. Asegura que ha sido muy difícil, pues estamos en un mundo en que las TIC, están en todas partes y se hace cuesta arriba saber decir NO.

“Con catorce años empezó todo. Hasta el momento era un chaval normal. Me encantaba jugar al fútbol, ir a ver partidos con mi padre y mi hermano y salir con mi pandilla de amigos los fines de semana. Durante la semana asistía a clases de inglés, entrenaba y, al finalizar los deberes, me conectaba alrededor de una hora y media al ordenador. Leía el periódico deportivo y me metía en Facebook para ver las actualizaciones de la gente. Siempre había jugado a videojuegos y tenía videoconsola en mi cuarto. Un fin de semana me quedé a dormir en casa de uno de mis mejores amigos y me propuso jugar a un juego de rol. En dicho juego, las personas desempeñan un papel o personalidad determinada. La mía era muy autoritaria, agresiva y siempre llevaba armas encima. En estos juegos, te tienes que “meter en el papel”, como su propio nombre indica. Sinceramente nos picamos a jugar, tanto mi amigo como yo. Quedábamos para jugar todos los días, en su casa o en la mía, renunciando a ciertas actividades como el deporte, que tanto nos gustaba. Cuando mi amigo se iba de mi casa o yo me iba de la suya, sentía la necesidad imperiosa de seguir jugando, de seguir con esa personalidad, que me hacía sentir único y hacerme respetar. Obviamente si alguien en el juego no me hacía caso, lo mataba. Poco a poco me fui volviendo más agresivo con la gente de mi alrededor, menos tolerante, más exigente y rígido. Había perdido el control de mi persona por completo. No me gustaba mi vida, me gustaba la del personaje que representaba pero, en ese momento, yo no era consciente de ello. En ocasiones, me costaba discernir entre realidad y ficción. Llevaba tantas horas seguidas jugando, que cuando salía a la calle la mente me pedía que actuase como en el juego. Se había convertido en una terrible obsesión. Un día, decidí quedar con una serie de chavales con los que compartía partida. Nos vimos a

las afueras de la ciudad y yo me llevé un cuchillo y una pistola de bolas, armas que a veces seleccionaba en el juego. Cuando llegamos allí, trazamos las líneas de acción. Los papeles serían los mismos que en el videojuego. Cuando, en una ocasión uno de ellos fue a por mí, me puse tan nervioso que le asesté una enorme paliza. Saqué el cuchillo, le pinché la mano y con la pistola de bolas le disparé sin parar a los ojos y a los testículos. Vinieron a separarme porque no tenía control de mí mismo, no podía parar de pegarle. Me había convertido al cien por cien en mi jugador del videojuego, olvidando qué era ficción y qué realidad. Si no me hubiesen parado, lo hubiese matado.

El chico que agredí me denunció, por lo que toda mi familia se enteró de donde estaba metido. La noticia salió en los medios de comunicación. Mi padre me dijo que se avergonzaba enormemente de mí. Era incapaz de entenderme. Mi madre, más comprensiva, me dijo que teníamos que buscar ayuda y que saldríamos de ésta. He logrado, gracias al tratamiento, salir de ese bucle, aunque, si soy sincero, en ocasiones siento necesidad de volver hacerlo. Es muy difícil encender el ordenador y no sucumbir a los millones de anuncios que llaman tu atención ¡Juega online al mejor juego de roll!, ¡Descárgate gratis tu historia y elige tu papel!...

Espero nunca volver a cambiar mi vida por un videojuego.

Anexo 2: Pautas de intervención para padres

Pautas de intervención para padres

Acudir, primeramente, a dos especialistas. Uno de ellos, el orientador educativo del centro, para obtener información del ámbito escolar y por si pudiera servirnos de apoyo y guía y, por otra parte, pedir cita al médico de cabecera o pediatra con la finalidad de que lo deriven al personal profesional pertinente que, en este caso, serían los expertos en salud mental, el psiquiatra y psicólogo infantojuvenil. Ambos son importantes tanto para el diagnóstico, como para el tratamiento y, aunque todavía no estén estrictamente definidos los criterios diagnósticos para llamarlo de una forma u otra, son los profesionales que mejor pueden orientar tanto al afectado, como a la familia.

Dotar de apoyo y comprensión al menor.

Hacerle saber que existe un problema y que se va a luchar para tratar de modificar esta situación.

La indiferencia y los reproches no ayudan a que la persona cambie su actitud hacia la problemática.

Limitar y controlar el uso de las TIC.

Establecer una lista de actividades que antes hacía y ha dejado de hacer.

Promover que cambie ciertos aspectos de su estilo de vida.

Fomentar la conciencia de riesgos y consecuencias si sigue haciendo un uso en exceso de las TIC, etc.

Más información

Los siguientes recursos son de utilidad para ampliar el conocimiento sobre tecnoadicciones:

Monográfico de tecnoadicciones

Marco teórico de referencia para abordar las principales adicciones como riesgos a los que se enfrentan los menores tanto en el entorno de Internet (redes sociales, juegos online...) como en el uso de dispositivos móviles y otras adicciones

Disponible en: <http://www.chaval.es>

Curso en línea Seguridad TIC y Menores

Curso de 30 horas de duración bajo metodología **MOOC** (*Massive Online Open Course* - Curso en línea masivo y abierto-) dirigido a padres y educadores. Sensibiliza sobre los riesgos a los que se enfrentan los menores en el uso de Internet y las nuevas tecnologías, ofreciendo estrategias, pautas y recomendaciones para su prevención y respuesta en caso de producirse un incidente. Contiene un módulo exclusivo sobre acceso a contenidos inapropiados.

Disponible en: <http://www.chaval.es>