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

[Red.es]

**UNIDADES DIDÁCTICAS TECNOADICCIONES
SECUNDARIA (13 - 17 años)**

UNIDADES DIDÁCTICAS TECNOADICCIONES SECUNDARIA

1. UNIDAD DIDÁCTICA I: ¿QUÉ SON LAS TECNOADICCIONES?	4
1.1. FICHA RESUMEN	4
1.2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS	5
1.3. COMPETENCIAS	5
1.4. CONTENIDOS	6
1.5. METODOLOGÍA	7
1.6. ACTIVIDADES	7
1.6.1. Sesión 1: Conocemos las tecnoadicciones y sus características/Estudio de caso	8
1.6.2. Sesión 2: ¿Cómo identificamos el desarrollo de la tecnoadicción?/Evaluación	12
1.7. EVALUACIÓN	13
1.8. DOCUMENTACIÓN DE APOYO	14
2. UNIDAD DIDÁCTICA II: ¿CÓMO PREVENIMOS LAS TECNOADICCIONES? 16	
2.1. FICHA RESUMEN	16
2.2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS	17
2.3. COMPETENCIAS	17
2.4. CONTENIDOS	18
2.5. METODOLOGÍA	19
2.6. ACTIVIDADES	20
2.6.1. Sesión 1: Evalúo e identifico mis factores de protección	20
2.6.2. Sesión 2: ¿Hago un uso adecuado de las tecnologías?	25
2.6.3. Sesión 3: Evaluación	28
2.7. EVALUACIÓN	29
2.8. DOCUMENTACIÓN DE APOYO	29

La presente publicación pertenece a Red.es y está bajo una licencia Reconocimiento-No comercial 4.0 España de Creative Commons, y por ello está permitido copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra bajo las condiciones siguientes:

- *Reconocimiento: El contenido de este informe se puede reproducir total o parcialmente por terceros, citando su procedencia y haciendo referencia expresa tanto a Red.es como a su sitio web: www.red.es. Dicho reconocimiento no podrá en ningún caso sugerir que Red.es presta apoyo a dicho tercero o apoya el uso que hace de su obra.*
- *Uso No Comercial: El material original y los trabajos derivados pueden ser distribuidos, copiados y exhibidos mientras su uso no tenga fines comerciales.*

Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra. Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso de Red.es como titular de los derechos de autor. Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales de Red.es.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/es/>

1. UNIDAD DIDÁCTICA I: ¿QUÉ SON LAS TECNOADICCIONES?

1.1. FICHA RESUMEN

Objetivos didácticos

- Conceptualizar las tecnoadicciones: ¿Qué son las tecnoadicciones?
- Trabajar sobre el conocimiento acerca de las características y señales de alerta.

Competencias

- **Competencias digitales:** de información, en comunicación y de seguridad
- **Competencias básicas:** en comunicación lingüística, en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, de autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana, de motivación personal y para aprender a aprender.

Contenidos

- **Conceptos**
 - Tecnoadicciones: Sus riesgos ¿Cómo puede un joven adquirir conductas adictivas a las TIC?
 - Pautas de actuación para fomentar el autocontrol ante las redes sociales.
 - Conocimiento de casos reales.
- **Procedimientos**
 - Debatir y proponer soluciones ante un caso real.
 - Buscar medidas de prevención para evitar que la persona se convierta en adicta a las TIC. Elaboración de un horario personal.
 - Trabajar la autoestima y autoconcepto personal.
- **Actitudes**
 - Conocimiento de las consecuencias derivadas de las tecnoadicciones.
 - Sensibilización de la repercusión vital que sufre el afectado por una adicción a las TIC.
 - Interés sobre el tema de las tecnoadicciones y adquisición de conductas prosociales.

Metodología

- Temporalización: 2 sesiones (de 45 minutos cada una).
- Metodología basada en la planificación y organización del aprendizaje, dosificando tareas propuestas, en función de los conocimientos previos del alumno y partiendo de sus intereses y motivaciones.
- Recursos didácticos: Ordenador, proyector, lápiz y papel.

Actividades

- Sesión 1. Conocemos las tecnoadicciones y sus características/Estudio de caso.
- Sesión 2. ¿Cómo identificamos el desarrollo de la tecnoadicción?/Evaluación.

Evaluación

Métodos de evaluación: participación, observación y actividad de evaluación.

Criterios de evaluación:

- Conocimiento de las tecnoadicciones, principales síntomas y características de las tecnoadicciones.
- Desarrollo de habilidades capaces de identificar señales de riesgo ante una adicción a las TIC.
- Fomento de actitudes altruistas y comprensivas ante una tecnoadicción.

Documentación de apoyo

- Monográfico de tecnoadicciones.
- Curso en línea Seguridad TIC y Menores.

1.2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

Presentamos algunos de los objetivos didácticos que guiarán al educador en la aplicación de la unidad didáctica con los alumnos, con la finalidad de que sean cumplidos al finalizar el conjunto de actividades propuestas. Son los siguientes:

- Conocer las tecnoadicciones, sus características y señales de alerta.
- Identificar las señales de alarma que supone el desarrollo de una conducta adictiva a las TIC.
- Identificar factores de riesgo para que los alumnos sean capaces de detectar una posible adicción a las TIC.
- Desarrollar una actitud empática y altruista ante la problemática de las tecnoadicciones.
- Potenciar las habilidades comunicativas para favorecer la socialización y las relaciones interpersonales.
- Fomentar la autoestima y autoconcepto positivo en el ámbito educativo.

1.3. COMPETENCIAS

En esta unidad didáctica trabajaremos para que el alumno adquiriera las **competencias digitales**, las cuales son tomadas como referencia del “Marco Común de la Competencia Digital Docente” (INTEF: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte):

- a. Competencia de información: el alumnado será capaz de navegar y buscar información en Internet sobre tecnoadicciones, filtrando información y comparando diferentes fuentes teóricas.
- b. Competencia en comunicación: el alumnado adquirirá habilidades que le permitan una interacción saludable con las TIC, con la finalidad de tomar conciencia de cómo se gestiona el tiempo y el modo de uso en la comunicación digital, evitando una posible adicción a las TIC.
- c. Competencia de seguridad: el alumnado será capaz de protegerse de los riesgos que supone el navegar en exceso por Internet (juegos online, de rol...), con el objetivo de llevar a cabo un uso responsable y saludable, evitando así, el desarrollo de una adicción a las TIC.

De igual importancia es la adquisición de las **competencias básicas** (establecidas en la Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo), que adquirirá el alumnado

gracias al desarrollo de esta unidad didáctica. Esta unidad didáctica permite trabajar con el alumnado participante las siguientes:

- a. Competencia en comunicación lingüística: el alumnado será capaz de conocer los conceptos relacionados con las tecnoadicciones, así como expresar su opinión por medio de debates, tanto orales como escritos, promoviendo, de este modo, un pensamiento crítico respecto al conocimiento y desarrollo de la adicción a las TIC.
- b. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: el alumnado tendrá la posibilidad de interactuar con el mundo físico, siendo capaz de interpretar los sucesos relacionados con las tecnoadicciones, así como el conocer las consecuencias de las mismas, dirigidas hacia sí mismo y hacia el resto de personas.
- c. Competencia de autonomía e iniciativa personal: le permitirá al alumnado desenvolverse adecuadamente y de forma independiente ante la presencia de peligros desarrollados por las tecnoadicciones, siendo capaz de tomar sus propias decisiones y buscar alternativas ante el posible desarrollo de una adicción a las TIC.
- d. Competencia social y ciudadana: el alumnado tomará conciencia de la importancia de desarrollar un juicio crítico sobre las tecnoadicciones, comprendiendo su repercusión en la sociedad en la que vivimos y adquiriendo un compromiso orientado a ser mejor ciudadano, con un criterio justo e idiosincrásico.
- e. Competencia para aprender a aprender: ayudará al alumnado en la adquisición de habilidades para iniciarse en su propio aprendizaje, siendo capaz de continuar aprendiendo de forma cada vez más eficaz y autónoma frente a nueva información relacionada con diferentes casos de *tecnoadicciones*, las formas de prevención existente y los posibles riesgos derivados de las mismas.

1.4. CONTENIDOS

Los contenidos tratados en la unidad se dividirán en tres bloques:

- **Conceptos**
 - Tecnoadicciones: ¿Cuáles son sus riesgos? ¿Cómo puede una persona adquirir conductas adictivas hacia las TIC?

- Conocimiento de casos reales.
- **Procedimientos**
 - Debatir y proponer soluciones ante un caso real.
 - Trabajar la autoestima y autoconcepto personal.
- **Actitudes**
 - Concienciación y sensibilización de la repercusión vital que sufre el afectado por una adicción a las TIC.
 - Interés sobre el tema de las tecnoadicciones y adquisición de conductas prosociales.

1.5. METODOLOGÍA

En lo referente a la metodología, el docente ha de tener en cuenta los principios psicopedagógicos básicos del aprendizaje, algunos de ellos son:

- Planificar y organizar el aprendizaje, dosificando tareas propuestas.
- Tener en cuenta los conocimientos previos del alumno.
- Partir de sus intereses y motivaciones, potenciando su autoestima.

La metodología aplicada en la presente unidad didáctica favorecerá el aprendizaje significativo, facilitando que el alumnado adquiera nuevos conocimientos sobre las tecnoadicciones y promoviendo el debate, la interacción social entre compañeros y la retroalimentación ante la propia conducta.

Se trata de la impartición de dos sesiones prácticas de 45 minutos aproximadamente. El lugar de desarrollo de las sesiones será en clase, llevando a cabo una estructura ordenada de modo que todos se vean las caras (forma de U). En cada clase es conveniente un número de alumnos de entre 20 y 25, para una mayor interacción.

El material necesario se muestra a continuación:

- Caso de adicción a Internet.
- Documento de señales de alerta que nos ayudan a identificar el riesgo.

1.6. ACTIVIDADES

Las actividades que se van a realizar en esta unidad didáctica se estructuran en diferentes sesiones del siguiente modo:

1.6.1. Sesión 1: Conocemos las tecnoadicciones y sus características/Estudio de caso

Actividad. Conocemos las tecnoadicciones y sus características

Para contextualizar al alumnado en el riesgo de tecnoadicciones el docente explicará el concepto de tecnoadicciones y cuáles son sus características principales. Para su explicación podrá basarse en la siguiente guía.

Guía para el docente

Conocemos las tecnoadicciones y sus características.

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.

Actividad. ¿Es Lucía tecnoadicta? Análisis de su caso.

Tratamos un caso de adicción a Internet. Se reparte el siguiente caso entre el alumnado y proceden a su lectura.

Caso de adicción a Internet

Lucía, una adolescente de doce años narra su historia describiéndose como una “tecnoadicta”. Cuando se le pregunta sobre el motivo para definirse así, asegura que sufre una “dependencia absoluta del uso de Internet tanto en su Smartphone como en su ordenador portátil”. Así narra los hechos cuando le pedimos que, por favor, nos cuente su historia:

“Siempre he sido muy nerviosa e inquieta. Cuando tenía tan sólo cuatro años, mis padres me dejaban sus móviles para entretenerme en las viajes largos, en las comidas para intentar que comiera rápidamente, en los momentos antes de ir a la cama para que me calmase, todo ello con la finalidad de que estuviera quieta y molestara lo menos posible, ya que mis profesores comentaron a mis padres que, en el futuro, podría ser una niña hiperactiva por la impulsividad que me caracterizaba. De este modo, mis padres veían con el uso del móvil que yo estaba entretenida y creyeron que era la mejor forma de educarme. A los siete años y medio, como regalo de cumpleaños, recibí un Smartphone de última generación con acceso a Internet, el cual tenía siempre disponible. Al principio no le prestaba demasiada atención, pero sobre los once años, recuerdo que me lo llevaba al instituto en la mochila y, en el recreo, mis

amigas y yo lo usábamos en los baños hasta que la sirena nos alertaba de la vuelta a clase. Era la más popular porque era la única que disponía de un teléfono de última generación. Unos meses después, para regalo de reyes, recibí un ordenador portátil rosa precioso, el cual estaba ubicado en el escritorio de mi habitación. Me pasaba las horas sentada enfrente de él, con mi móvil al lado, hasta el punto de que se me olvidaba comer. Pasados dos meses dejé de tener contacto con mis amigas del instituto porque los chats de amistad en los que estaba inscrita, cubrían mis necesidades de comunicación. También chateaba con chicos que me gustaban, intercambiábamos fotos, poníamos la web para vernos las caras, etc. Los fines de semana no salía a la calle para nada y si mis amigas venían a buscarme a casa, fingía estar mala para seguir chateando e indagando en Internet. A partir de ahí me quedé sin amigas. En segundo de la Educación Secundaria Obligatoria, empecé a faltar a clase porque sentía un deseo incontrolable de conectarme. Cuando mi padre me llevaba al instituto, en lugar de entrar a clase, entraba directamente al baño o me iba a la biblioteca cuando no había nadie vigilando. Mi tutor llamó a mis padres para hablar con ellos, con el fin de comunicarle mis faltas de asistencia, mis malas notas y mi aislamiento social. Mi padrastro y mi madre nunca se habían preocupado en exceso por mí, sólo me compraban cosas para contentarme, pero no sabían nada de mi vida. El orientador del instituto les pidió que me controlaran más, que me retiraran el móvil y el ordenador, dejándomelos sólo los fines de semana y durante un tiempo limitado. Y así lo hicieron. Ante eso, sentí muchísima frustración y reaccioné violentamente, pero mi madre siguió "a raja tabla" lo que le habían aconsejado. Así, comencé a robarles dinero para irme por las tardes a una cibercafé, donde una hora de conexión valía un euro con cincuenta céntimos. Llegaba a casa a las dos de la mañana, cuando el establecimiento cerraba y no podía dormir. Necesitaba más. Pasaba silenciosamente a la habitación de mi hermano mayor a cogerle el móvil para seguir conectada.

Un día tuve que ir al hospital a que me hicieran un análisis de sangre. Había perdido mucho peso, me sentía sin fuerzas, temblaba y sufría cuando no estaba en contacto con Internet y mis chats. Me derivaron a un psiquiatra y me diagnosticaron anorexia y trastorno de ansiedad". Posteriormente, me llevaron a un psicólogo para que analizara más profundamente que me pasaba y trabajara conmigo. Yo me negué. Mi madre, entre lágrimas gritaba que era una mala madre, que no me había sabido educar, que no tenía ganas de vivir. Así que, al verla así, cedí a asistir al psicólogo. Después de hacerme muchas preguntas, en la siguiente sesión me dijo que padecía "adicción a Internet". Me explicó de que se trataba, qué causas y consecuencias existen y el

posible tratamiento que necesitaría llevar a cabo. Al principio estaba indecisa y ahora estoy trabajando duro para intentar recuperar mi vida.

Tras haberlo leído, el alumnado forma grupos de cinco para contestar a las siguientes preguntas y, posteriormente, debatirlas:

PREGUNTAS SOBRE EL CASO DE LUCÍA

1. ¿Qué ha cambiado en la vida de Lucía?
2. ¿Qué consecuencias negativas reconocéis que se derivan de la adicción a Internet?
3. ¿Creéis que podría haberse evitado? ¿Cómo?
4. ¿Qué puede hacer para cambiar su conducta?
5. Si fuese tu mejor amiga, ¿qué le aconsejarías?

El docente concluirá el debate resumiendo las aportaciones del alumnado y explicando como conclusión pautas para prevenir las tecnoadicciones y mecanismos de respuesta frente al riesgo.

Guía para el docente

Pautas para prevenir las tecnoadicciones en menores

- Utiliza Internet como herramienta de ocio, tiempo libre y entretenimiento, pero ponte un horario de uso, como lo haces para cualquier otra actividad.
- No debes conectarte todos los días. Dos días como máximo entre lunes y viernes.
- Controla el tiempo que estás conectado. No es recomendable estar más de una hora seguida navegando.
- Durante el fin de semana puedes conectarte más tiempo, pero tampoco deberías estar más de una hora seguida.
- Respeta los horarios de dormir, comer y obligaciones domésticas. No retrases la hora de ir a la cama por el uso de Internet ni tampoco te saltes comidas.
- Antes de conectarte, piensa qué vas a hacer en Internet.
- Busca actividades alternativas a Internet para ocupar el tiempo libre.
- En el caso de que necesites Internet para cuestiones escolares, puedes utilizarlo, pero no debes conectar los programas de mensajería instantánea ni redes sociales mientras utilizas el ordenador para el trabajo.

- Confecciona una especie de registro donde anotes todas tus actividades y también la conexión a Internet (día, hora y tiempo de la conexión).

Mecanismos de respuesta frente a un caso de tecnoadicciones

- Buscar ayuda, primeramente, hablando con un adulto responsable (padre, madre, tutor o educador). Esta persona puede acudir 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 implicado.
- 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.

1.6.2. Sesión 2: ¿Cómo identificamos el desarrollo de la tecnoadicción?/Evaluación

Actividad. ¿Cómo identificamos el desarrollo de la tecnoadicción?

Entregamos al alumnado el *documento de señales de alerta más significativas* que pueden ayudar a detectar el riesgo. Se solicita al alumnado que comparen e identifiquen los síntomas que se manifiestan en el caso de la actividad vista en la sesión anterior. Este ejercicio se puede realizar en grupo o a nivel individual. Una vez realizado se pondrá en común con el resto de compañeros.

SEÑALES DE ALERTA QUE NOS AYUDAN A IDENTIFICAR EL RIESGO

- Riesgo de aislamiento
- Pérdida de la noción del tiempo.
- Ofrecen información que, en algunas ocasiones, puede llegar a estar incompleta, ser inexacta y/o falsa.
- Favorecen la adopción de falsas identidades que pueden dar lugar a conflictos de personalidad.
- Tendencia al consumismo: deseo de estar siempre a la última.
- Poca seguridad: facilidad en el robo de contraseñas y datos personales, suplantación de la identidad...
- Cambios físicos y emocionales: Alteraciones en el estado del ánimo, mayor irascibilidad, síntomas de ansiedad y estrés, aumento de agresividad, pérdida o ganancia de peso, alteraciones en el sueño, etc.
- Cambios de conducta/sociales: Alteraciones en los hábitos alimenticios, en el sueño, en salidas con sus amigos, en su ocio y tiempo libre, etc.
- Cambios en el contexto escolar: Bajada de notas, dificultad en la concentración, en la atención o en el rendimiento académico en general, olvidos de trabajos, de realización de tareas, etc.

Actividad. Evaluación

Se recomienda al educador que, como evaluación final, trabajen en grupos, fomentando el aprendizaje constructivo y cooperativo, llevando a cabo una especie de exposición libre, donde los alumnos resuman lo aprendido. Dicha exposición puede apoyarse en un mural, en una presentación a ordenador, en un role-playing o una especie de teatro de la temática que venimos tratando.

Cada grupo puntuará a los demás, en función de la exposición de conocimientos, originalidad y creatividad de la exposición.

1.7. EVALUACIÓN

El docente irá tomando conciencia del proceso de aprendizaje del alumnado mediante la evaluación continua. Se valorará el nivel de implicación, motivación e interés del alumnado sobre la temática, mediante el desarrollo de las dinámicas establecidas y la observación directa del profesorado.

Para la evaluación de esta unidad didáctica se valorarán los conocimientos adquiridos por parte del alumnado, según los criterios que a continuación se muestran:

Los/as alumnos/as comprenden que:

- La 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.
- Cuáles son las graves consecuencias de las tecnoadicciones.
- La persona adicta a las TIC está sufriendo y necesita ayuda.
- La actitud de los observadores/as puede influir para ayudar a la persona que está inmersa en el mundo de la adicción.

Los/as alumnos/as desarrollan:

- Actitudes de respeto y empatía ante el adicto, asumiendo pensamiento y actitud críticos.
- Un papel activo en la prevención de una situación de *tecnoadicción*.

Los/as alumnos/as conocen:

- Las diferentes formas de prevención de *adicción a las TIC*.
- Que el desarrollo de una tecnoadicción puede tener consecuencias muy graves para la persona y para su entorno.
- Los principales síntomas o señales de alerta de las tecnoadicciones.

La evaluación de esta unidad didáctica será continua, utilizando como métodos de evaluación la observación del docente, la participación del alumnado durante la realización de actividades y la exposición de los carteles.

1.8. DOCUMENTACIÓN DE APOYO

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 de tecnoadicciones.

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

2. UNIDAD DIDÁCTICA II: ¿CÓMO PREVENIMOS LAS TECNOADICCIONES?

2.1. FICHA RESUMEN



Objetivos didácticos

- Conocer e identificar los factores de protección. ¿Cómo prevenimos las tecnoadicciones?
- Tomar conciencia del uso y tiempo que invierte el alumnado en las TIC.

Competencias

- **Competencias digitales:** de información, en comunicación y de seguridad
- **Competencias básicas:** en comunicación lingüística, en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, de autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana, de motivación personal y para aprender a aprender.

Contenidos

- **Conceptos**
 - Prevención ante el desarrollo de una tecnoadicción.
 - Pautas de actuación e ideas para el uso adecuado de las redes sociales.
- **Procedimientos**
 - Buscar medidas de prevención para evitar que la persona se convierta en adicta a las TIC.
 - Elaboración de un horario personal para fomentar el autocontrol en el alumnado.
- **Actitudes**
 - Conocimiento del propio uso y del tiempo invertido en las tecnologías.
 - Interés sobre el tema de las tecnoadicciones y el autocontrol de uno mismo con respecto a las TIC.

Metodología

- Temporalización: 3 sesiones (de 45 minutos cada una).
- Metodología basada en la planificación y organización del aprendizaje, dosificando tareas propuestas, en función de los conocimientos previos del alumno y partiendo de sus intereses y motivaciones.
- Recursos didácticos: Lápiz y papel.

Actividades

- Sesión 1. Evalúo e identifico mis factores de protección.
- Sesión 2. ¿Hago un uso adecuado de las tecnologías?
- Sesión 3. Evaluación.

Evaluación

Métodos de evaluación: participación, observación y actividad de evaluación.
Criterios de evaluación:

- Conocimiento de los factores de prevención.
- Toma de conciencia del uso y/o abuso del alumnado ante las TIC.
- Fomento de estrategias de intervención para prevenir adicciones futuras.

Documentación de apoyo

- Monográfico de Tecnoadicciones.
- Curso en línea Seguridad TIC y Menores.

2.2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

Presentamos algunos de los objetivos didácticos que guiarán al educador en la aplicación de la unidad didáctica con los alumnos, con la finalidad de que sean cumplidos al finalizar el conjunto de actividades propuestas. Son los siguientes:

- Informar y formar sobre el uso controlado de las redes sociales y las TIC.
- Aprender pautas de actuación para hacer un uso adecuado y productivo de Internet.
- Identificar factores de protección que retrasan o impiden la aparición de las tecnoadicciones.
- Promover el autocontrol mediante la elaboración de un horario para todas las actividades, incluidas las relacionadas con las conexiones, estableciendo día, hora y duración del uso.
- Potenciar las habilidades comunicativas para favorecer la socialización y las relaciones interpersonales.
- Promover el uso de una comunicación asertiva, reflexionando sobre otros tipos de respuestas como la agresiva y pasiva.
- Fomentar la autoestima y autoconcepto positivo en el ámbito educativo.

2.3. COMPETENCIAS

En esta unidad didáctica trabajaremos para que el alumno adquiera las **competencias digitales**, las cuales son tomadas como referencia del “Marco Común de la Competencia Digital Docente” (INTEF: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte):

- a. Competencia de información: el alumnado será capaz de navegar y buscar información en Internet sobre tecnoadicciones, filtrando información y comparando diferentes fuentes teóricas.
- b. Competencia en comunicación: el alumnado adquirirá habilidades que le permitan una interacción saludable con las TIC, con la finalidad de tomar conciencia de cómo se gestiona el tiempo y el modo de uso en la comunicación digital, evitando una posible adicción a las TIC.
- c. Competencia de seguridad: el alumnado será capaz de protegerse de los riesgos que supone el navegar en exceso por Internet (juegos online, de rol...), con el objetivo de llevar a cabo un uso responsable y saludable, evitando así, el desarrollo de una adicción a las TIC.

De igual importancia es la adquisición de las **competencias básicas** (establecidas en la Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo), que adquirirá el alumnado gracias al desarrollo de esta unidad didáctica. Esta unidad didáctica permite trabajar con el alumnado participante las siguientes:

- a. Competencia en comunicación lingüística: el alumnado será capaz de conocer los conceptos relacionados con las tecnoadicciones, así como expresar su opinión por medio de debates, tanto orales como escritos, promoviendo, de este modo, un pensamiento crítico respecto al conocimiento y desarrollo de la adicción a las TIC.
- b. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: el alumnado tendrá la posibilidad de interactuar con el mundo físico, siendo capaz de interpretar los sucesos relacionados con las tecnoadicciones, así como el conocer las consecuencias de las mismas, dirigidas hacia sí mismo y hacia el resto de personas.
- c. Competencia de autonomía e iniciativa personal: le permitirá al alumnado desenvolverse adecuadamente y de forma independiente ante la presencia de peligros desarrollados por las tecnoadicciones, siendo capaz de tomar sus propias decisiones y buscar alternativas ante el posible desarrollo de una adicción a las TIC.
- d. Competencia social y ciudadana: el alumnado tomará conciencia de la importancia de desarrollar un juicio crítico sobre las tecnoadicciones, comprendiendo su repercusión en la sociedad en la que vivimos y adquiriendo un compromiso orientado a ser mejor ciudadano, con un criterio justo e idiosincrásico.
- e. Competencia para aprender a aprender: ayudará al alumnado en la adquisición de habilidades para iniciarse en su propio aprendizaje, siendo capaz de continuar aprendiendo de forma cada vez más eficaz y autónoma frente a nueva información relacionada con diferentes casos de tecnoadicciones, las formas de prevención existente y los posibles riesgos derivados de las mismas.

2.4. CONTENIDOS

Los contenidos tratados en la unidad se dividirán en tres bloques:

- **Conceptos**
 - Factores de protección.

- **Procedimientos**
 - Pautas de actuación para fomentar el autocontrol ante las redes sociales.
 - Prevención ante el desarrollo de una adicción a las TIC.
 - Autoevaluar al alumnado para que tome conciencia del uso y tiempo invertido que lleva a cabo con respecto a las TIC.
 - La búsqueda de medidas de prevención para evitar que la persona se convierta en adicta a las TIC.
 - Elaboración de un horario personal.
- **Actitudes**
 - Concienciación y sensibilización de la repercusión vital que sufre el afectado por una adicción a las TIC.
 - Interés sobre el tema de las tecnoadicciones y adquisición de conductas saludables ante las tecnologías.

2.5. METODOLOGÍA

En lo referente a la metodología, el docente ha de tener en cuenta los principios psicopedagógicos básicos del aprendizaje, algunos de ellos son:

- Planificar y organizar el aprendizaje, dosificando tareas propuestas.
- Tener en cuenta los conocimientos previos del alumno.
- Partir de sus intereses y motivaciones, potenciando su autoestima.

La metodología aplicada en la presente unidad didáctica favorecerá el aprendizaje significativo, facilitando que el alumnado adquiera nuevos conocimientos sobre las tecnoadicciones y promoviendo el debate, la interacción social entre compañeros y la retroalimentación ante la propia conducta.

Se trata de la impartición de cinco sesiones prácticas de 45 minutos aproximadamente. El lugar de desarrollo de las sesiones será en clase, llevando a cabo una estructura ordenada de modo que todos se vean las caras (forma de U). En cada clase es conveniente un número de alumnos de entre 20 y 25, para una mayor interacción.

El material necesario se muestra a continuación:

- Cuestionario de “Evaluación del uso de Internet” (incluido en la actividad).

- Documento de ideas y pautas para un uso adecuado de las redes sociales en internet.
- Documento de “Planificación de Actividades y Tiempo Libre” (incluido en la actividad).

2.6. ACTIVIDADES

Las actividades que se van a realizar en esta unidad didáctica se estructuran en sesiones del siguiente modo:

2.6.1. Sesión 1: Evalúo e identifico mis factores de protección

Actividad. Factores de riesgo

El docente comenzará la sesión introduciendo al alumnado en el concepto de tecnoadicciones (ver guía para el docente de la unidad 1) y continuará explicando los factores de protección que existen. Posteriormente, cada alumno tiene que evaluar y reconocer si él posee o no dichos factores, tomar conciencia si puede conseguirlos y cómo hacerlo.

Guía para el docente

Conocemos los factores de protección y sus tipos

Los factores de protección

Son imprescindibles porque nos ayudan en la prevención. Éstos, aumentan la posibilidad de que la persona no desarrolle una adicción o, en la medida de lo posible, contribuyen a disminuir los riesgos que ésta conlleva.

Tipos de factores de protección

Factores personales

Podemos destacar los siguientes: tener un buen concepto y una autoestima positiva acerca de uno mismo, ser habilidoso socialmente, poseer recursos de afrontamiento eficaces para solventar problemas, además de capacidad para tomar decisiones meditadas, tener un buen manejo de emociones y la capacidad de reconducir el estrés de una manera resolutiva. Destacar, además, el estilo de atribución personal, es decir, como responde esa persona ante sus fracasos y éxitos y donde busca la causa de los mismos.

Factores escolares

En el currículum, se considera importante introducir competencias relacionadas con las emociones, el desarrollo de habilidades sociales, la autonomía personal...en definitiva, una educación basada en valores prosociales que fomenten en la persona capacidad de decisión, autoestima y autoconcepto positivo, etc.

Factores familiares

Un ambiente familiar basado en la calidez, la confianza, el respeto y el cariño mutuo pueden ayudar a que la persona encuentre entendimiento dentro de la familia y no tenga que recurrir al mundo internauta para sentirse entendido o, simplemente distraerse.

Es importante centrar la atención en el estilo de educación de los padres, ya que la imposición de normas y límites son esenciales para que el niño o adolescente sepa lo que debe o no hacer, al igual que lo que está mal o bien hecho. Al igual que los padres deben servir de modelos y, si enseñan a sus hijos a buscar alternativas de ocio a las tecnologías, relacionadas con hábitos saludables, hay mayor posibilidad de que la persona actúe mediante aprendizaje vicario u observacional, término acuñado por Albert Bandura.

Factores sociales

El hecho de tener una red de amigos en los que confiar, con los que compartir tiempo haciendo planes en conjunto, ayuda a evitar que la persona busque amistades que pueden resultar peligrosas en Internet o se interese más por jugar con videojuegos que disfrutar y divertirse en la vida real.

Tras la explicación del profesor, el alumno rellenará el siguiente cuadro de actividad:

¿CUÁLES SON MIS FACTORES DE PROTECCIÓN?

Personales: _____

Escolares: _____

Familiares: _____

Sociales: _____

Actividad. Me evalúo, ¿Cuánto tiempo dedico a las TIC?

Proponemos una autoevaluación al alumno para que reflexione sobre su situación personal en relación con las TIC. Posteriormente se comentan los resultados y el profesor ayuda a sacar conclusiones sobre el tiempo invertido en el uso de las tecnologías. El hecho de que el adolescente esté conectado más de dos horas al día (tanto días de diario como fines de semana) para actividades de ocio como mensajería instantánea, redes sociales, juegos *online*... puede ser un factor a tener en cuenta para iniciar medidas de prevención de la tecnoadicción. El cuestionario debe servir para hacer reflexionar al alumnado sobre el número de horas dedicado a las TIC y en qué tareas concretas invierte este tiempo (si son de ocio, tareas escolares, etc.).

Evaluación del uso de Internet

(Cuestionario de M. Chóliz y C. Marco, 2012)

Edad:

Sexo:

Instituto:

Curso:

1. ¿Con qué frecuencia te conectas a Internet?
 - Casi nunca
 - Uno o dos días a la semana
 - Tres o cuatro veces a la semana
 - Cinco o seis días a la semana
 - Todos los días

2. ¿Cuánto tiempo dedicas a Internet los días de instituto?
 - Menos de una hora
 - Entre una hora y dos horas
 - Entre dos y tres horas
 - Tres horas o más

3. ¿Cuánto tiempo dedicas a Internet los fines de semana?
 - Menos de una hora
 - Entre una hora y dos horas
 - Entre dos y tres horas
 - Tres horas o más

4. ¿Has aprobado todas las asignaturas en la última evaluación?
 - Sí
 - No

5. En caso de que no, ¿cuántas has suspendido?

6. Indica para qué utilizas Internet, tomando como criterio la siguiente escala:

0= Nunca 1= Rara vez 2= A veces 3= Con frecuencia 4= Siempre/casi siempre

	0	1	2	3	4
Redes sociales (Tuenti, Facebook, MySpace, etc.)					
Chats y mensajería instantánea (WhatsApp, Messenger, Windows Live...)					
Navegar libremente por diferentes páginas web					
Buscar información que me piden en el colegio o el instituto					
Buscar y descargar ficheros (música, imágenes, documentos...)					
Ver películas o series directamente, sin descargar					
Escuchar música o ver vídeos sin descargar					
Juegos online					
Apuestas					

7. Del 0 al 100 ¿cuánto de enganchado estás a Internet? (Pon un X).

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

2.6.2. Sesión 2: ¿Hago un uso adecuado de las tecnologías?

Actividad. Uso adecuado de redes sociales e Internet

Exponemos y damos al alumnado las ideas y pautas para un uso adecuado de las redes sociales y después de leerlas, se plantean las siguientes preguntas: ¿Estás realizando un uso adecuado de las TIC? ¿Hay alguna pauta que no estás siguiendo? ¿Por qué? ¿Cuándo y cómo puedes cambiar ese aspecto?

IDEAS Y PAUTAS PARA UN USO ADECUADO DE LAS REDES SOCIALES EN INTERNET

1. Las redes sociales son muy útiles pero no son imprescindibles.
2. No es adecuado usar las redes sociales para evitar el aburrimiento o estados emocionales negativos.
3. No es adecuado usar las redes sociales para sustituir las relaciones cara a cara con otras personas.
4. No es adecuado hablar o tratar determinados temas a través de las redes sociales. Al igual que datos personales e íntimos que no deben revelarse.
5. No tiene ningún sentido conectarse sin saber para qué: esta navegación sin rumbo suele desencadenar en naufragios.
6. Establece un momento del día para consultar la red social.
7. Controla el tiempo que estás conectado. No es recomendable estar más de una hora seguida navegando.
8. Solamente hay que enviar los mensajes necesarios.
9. No es adecuado que el uso de redes sociales interfiera en tus relaciones interpersonales (amigos, familia...), ni en tus estudios. No permitas que la red te aíse del mundo real.
10. Nunca uses tus redes sociales si esto te va a quitar horas de sueño, es necesario descansar por la noche.
11. Cuando no estés utilizando Internet, ni las redes sociales, ocupa tu tiempo libre con otras actividades que te gusten (deporte, música, cine...).

Actividad. Planifico mis actividades y tiempo libre

Animamos a los alumnos a que rellenen un horario, donde pedimos que piensen sobre sus gustos (actividades de estudio, ocio, tiempo libre, TIC) y reflejen los días y las horas concretas que dedican a dichas actividades. Además, serán conscientes de las horas invertidas en el uso de las tecnologías.

Para realizar este horario seguirán los siguientes pasos:

Paso 1: Haz un listado de tus actividades preferidas en orden de preferencia:

Paso 2: Ahora, elabora tu propio horario, planificando las actividades que acabas de describir, incluyendo las actividades relacionadas con las TIC.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

A continuación pondrán en común el horario realizado con el resto de la clase, el docente guiará la puesta en común con preguntas como: ¿cuántas horas diarias dedicáis a las TIC? ¿qué otras actividades realizáis? ¿a qué dedicáis más tiempo? ¿qué ventajas tiene?

El docente contará con el siguiente esquema de ayuda para buscar refuerzos y actividades de ocio y tiempo libre diferentes a las relacionadas con las TIC para incluir en el horario.

- Leer un libro, un periódico, revistas...
- Ver un musical, una película, una obra de teatro, las noticias, los deportes...
- Escuchar música.
- Salidas: tiendas, pasear, deportes, conciertos, cine, teatro, cena o comida, viajes...
- Actividades en casa: relajarte en el sofá, darte una ducha, cuidar de tu mascota, jugar con tus hermanos, hablar con tus padres...

Para concluir se reflexionará sobre el tiempo destinado a las TIC y las actividades que descuidamos.

2.6.3. Sesión 3: Evaluación

Se recomienda al educador que, como evaluación final, trabajen en grupos, fomentando el aprendizaje constructivo y cooperativo, llevando a cabo una especie de exposición libre, donde los alumnos resuman lo aprendido. Dicha evaluación tendrá tres partes:

Parte primera: Cada alumno realizará una reflexión por escrito a nivel individual en la que refleje con conceptos aprendidos en las dos sesiones anteriores.

Parte segunda: Se formarán grupos de 5 alumnos, pondrán en común las conclusiones y trabajarán en grupo para presentar la exposición. Podrán apoyarse en un mural, en una presentación a ordenador, en un role-playing o una especie de teatro de la temática que venimos tratando.

Parte tercera: Cada grupo puntuará a los demás, en función de la exposición de conocimientos, originalidad y creatividad de la exposición.

2.7. EVALUACIÓN

El docente irá tomando conciencia del proceso de aprendizaje de los alumnos mediante la evaluación continua. Se valorará el nivel de implicación, motivación e interés del alumnado sobre la temática, mediante el desarrollo de las dinámicas establecidas y la observación directa del profesorado.

Para la evaluación de esta unidad didáctica se valorarán los conocimientos adquiridos por parte del alumnado, según los criterios que a continuación se muestran:

Los/as alumnos/as comprenden que:

- Los factores de protección aumentan la posibilidad de que las personas no desarrolle una adicción o, en la medida de lo posible, contribuyen a disminuir los riesgos que ésta conlleva.
- La actitud de los observadores/as puede influir para ayudar a la persona que está inmersa en el mundo de la adicción.

Los/as alumnos/as desarrollan:

- Habilidades para detectar factores de protección que impiden el desarrollo de la adicción a las TIC.
- Un papel activo en la prevención de una situación de *tecnoadicción*.

Los/as alumnos/as conocen:

- Su propio control en el manejo de las TIC.
- El uso y tiempo adecuado invertido en las tecnologías.

La evaluación de esta unidad didáctica será continua, utilizando como métodos de evaluación la observación del docente, la participación del alumnado durante la realización de actividades y la exposición de los carteles.

2.8. DOCUMENTACIÓN DE APOYO

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 de tecnoadicciones.

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