

# Escuela online de familias

Uso problemático y abuso tecnológico



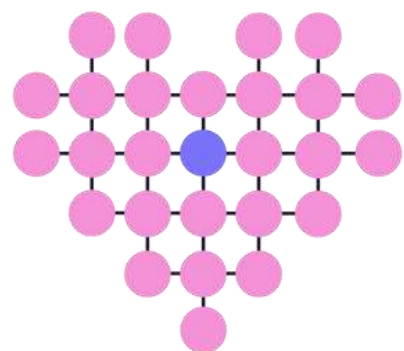
28 de mayo



online



17:00 - 18:30



**Redes con  
corazón**  
#TePongoUnReto



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030

DIRECCIÓN GENERAL  
DE AGENDA 2030



AGENDA  
2030

SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



**Comunidad  
de Madrid**

# ¿Que son las TRICO?



Tecnologías de la Relación, Información, Comunicación y Ocio

Actualmente están presentes en el día a día de todas las personas (Internet, Apps, RRSS, dispositivos móviles, etc).

De media, las personas entre 15 y 24 usan internet el doble de horas que las personas mayores de 54 años



# ¿En qué consiste el proceso de socialización?

Aprendemos e incorporamos las normas,  
creencias y valores de una sociedad

Intervienen los diferentes agentes socializadores

FAMILIA

ESCUELA

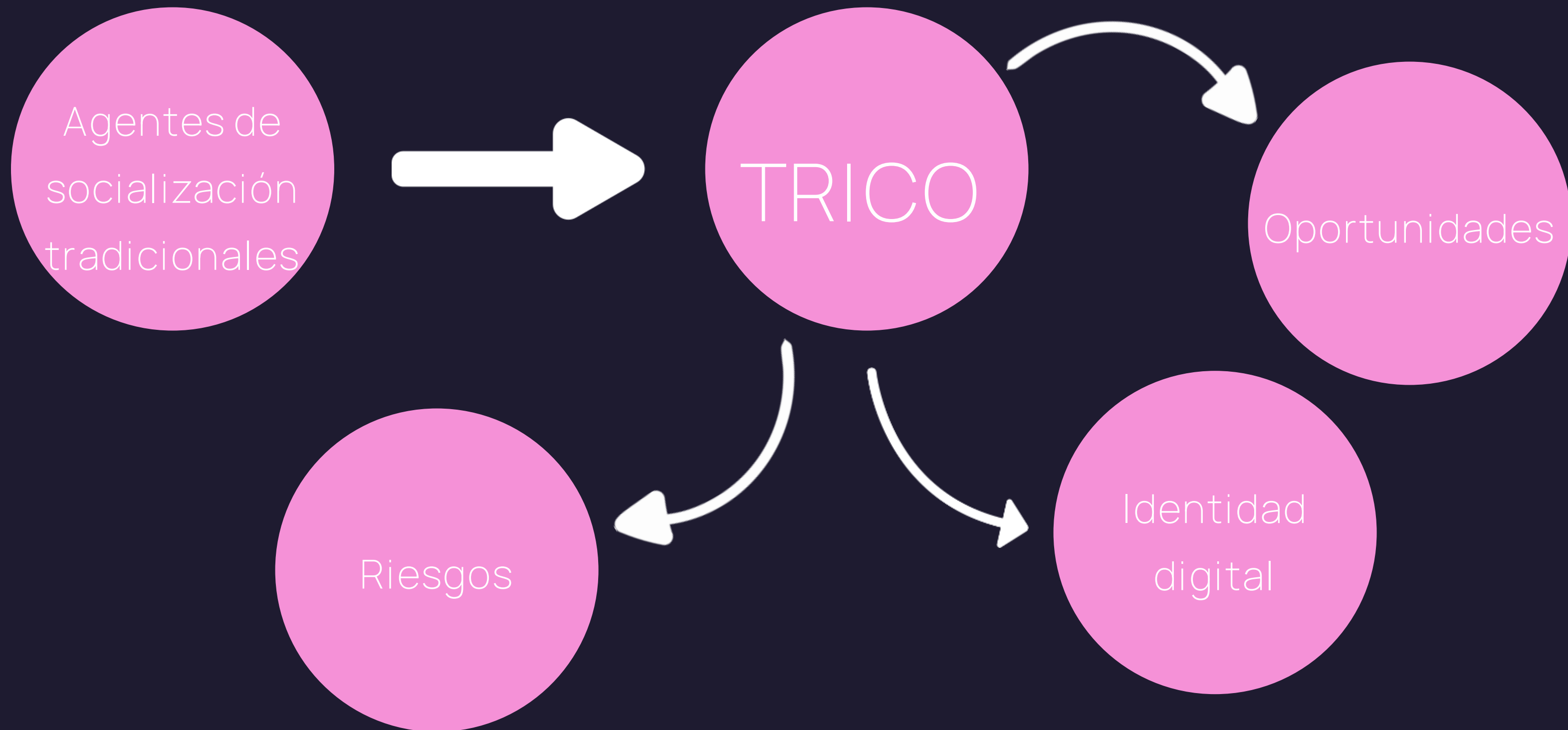
AMIG@S

La Revolución Tecnológica en el s. XX añade medios de comunicación de

El s. XXI nos trae <sup>masas</sup> añade las TRICO



# Socialización e Internet



# Identidad digital en la adolescencia

*¿Nativos  
digitales*

o

*huérfanos  
digitales*

No han recibido ni están recibiendo una educación integral para un uso adecuado de las TRICO

Las TRICO reproducen los valores y sistema social que existen fuera de ellas.

Adolescencia



Rebeldía, romper normas y límites,  
búsqueda de la propia identidad



# Oportunidades

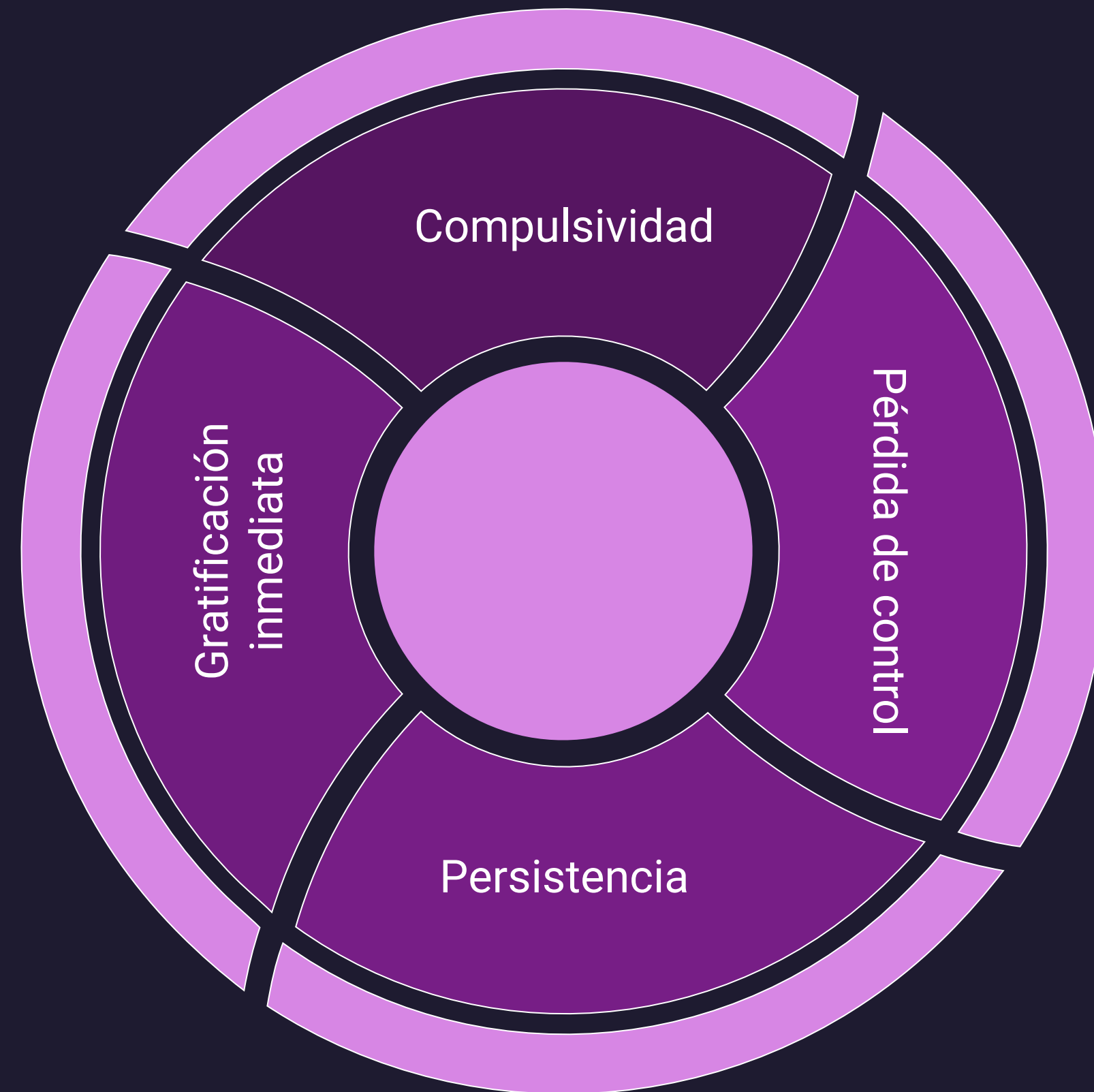
- Contacto con personas afines. Fortalecer relaciones y vínculos.
- Aprendizaje autónomo. Acceso a la cultura.
- Inspiración y creación artística.
- Ciberactivismo.

# Riesgos

- Uso problemático y tecnoadicciones.
- Ser víctima de: grooming, ciberacoso, amenazas, discurso de odio.
- Agredir a otras personas
- Ser víctima de estafas o suplantaciones de identidad.



# Adicciones comportamentales o sin sustancia



# Consecuencias de las adicciones comportamentales en la adolescencia

## Salud Mental

- Ansiedad, depresión, baja autoestima...
- La adicción como vía de escape para evitar lidiar con problemas emocionales.

## Relaciones interpersonales

- Conflicto en familia, amistades, compañeras de trabajo/aula...
- Aislamiento.
- Perder interés en otras actividades.
- Dificultades para mantener relaciones saludables con otras personas.

## Rendimiento académico/laboral

- Perder interés, absentismo, bajas calificaciones o bajo rendimiento...

## Salud física

- Sedentarismo, problemas musculoesqueléticos ...





# Trastorno por uso de videojuegos



# Otras conductas compulsivas derivadas de un mal uso de las TRICO



## Redes Sociales

Activación de la vía dopamínica a través de “likes”, interacciones... comportamientos compulsivos

## Ludopatía online

Motivación dineraria y fácil acceso.

Problemas financieros, conflictos familiares, riesgos legales...



# Diferencias en el uso de internet entre personas jóvenes y personas adultas

Para las personas adultas es algo accesorio

Brecha digital inter-generacional

Para las personas jóvenes es algo fundamental



# Uso problemático de las TRICO

UPI (Uso Problemático de Internet)

≠

Tecnoadicciones

Datos en España: encuestas **EDADES** y **ESTUDES**  
del Plan Nacional de Drogas

Cualquier adicción es un proceso complejo que responde a múltiples factores más allá del tiempo de uso. Aunque una UPI no se convierta en una tecnoadicción, es una situación grave a la que debemos atender



# ¿Son “malos” los videojuegos?

Los videojuegos forman parte del ocio de la infancia y adolescencia desde hace más de 3 décadas.

Un mal uso o una elección incorrecta puede comportar muchísimos riesgos. Para evitarlos es recomendable:

- Compaginarlos con el ocio offline y limitar el tiempo de uso
- Servirnos del código PEGI para elegirlos en función de la edad
- Conocer la variedad y elegir según objetivos: prosociales, educativos, etc.

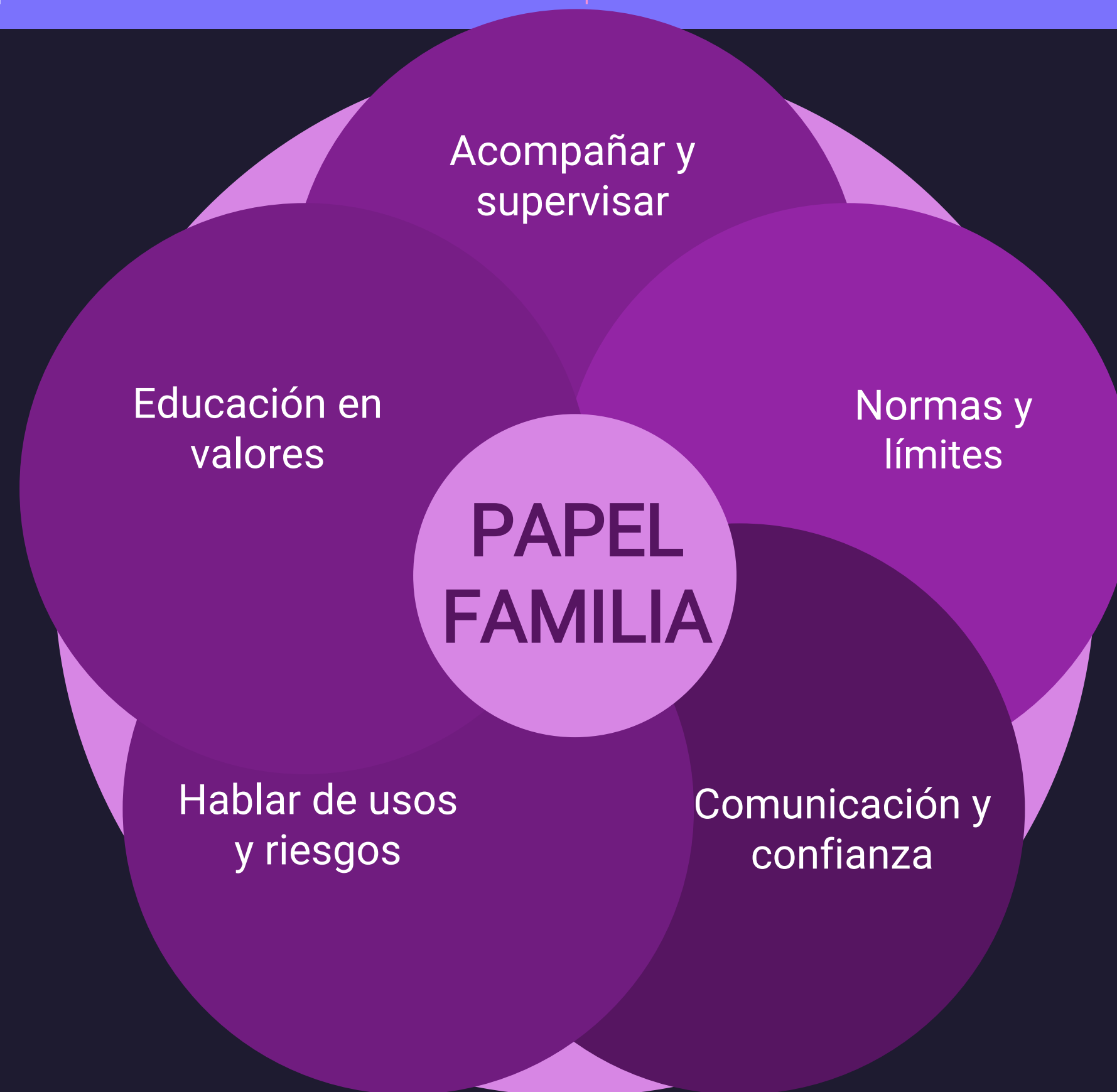


# El lado oscuro de las RRSS

- Comparación constante
- Necesidad de validación externa: estatus y autoestima
- Espacio para el ciberacoso
- Refuerzo intermitente: recompensa corta y dopamina
- Afectación en el desarrollo de la personalidad y las habilidades sociales



# Factores de riesgo (prevenir) y factores de protección (potenciar)



# ¿Por qué en la adolescencia se asumen tantos riesgos?

- **Percepción del riesgo:** es menor en la adolescencia, por eso son un colectivo especialmente vulnerable.
- **Deseabilidad social:** cuanto más normalizada está una conducta de riesgo, menos peligrosa parece.
- **Percepción de disponibilidad:** elegir lo prohibido es más "atractivo". Forma parte de un ritual.
- **Representación social:** influencia de la opinión pública y las creencias sociales.





# Señales de alerta

- Falta de control en inicio, frecuencia, intensidad, duración y finalización.
- Descuidar o abandonar ABVD y/o personas importantes: estudios, trabajo, descanso, higiene, salud, relaciones sociales...
- Estados de nerviosismo, estrés, depresión, irritación... cuando no es posible la conexión.
- Perder la noción del tiempo y negarlo o mentir.
- Intentar controlar el tiempo de conexión y no cumplirlo sistemáticamente.
- Aislamiento.
- Saliencia: una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.
- Tolerancia: uso o acceso desproporcionado e incremental.
- No control de gastos en pagos, apuestas o compras en juegos.



# Factores de protección

- Redes de apoyo.
- Valores, actitud y pensamiento crítico aplicado a las TRICOS.
- Cohesión y apego familiar.
- Normalización del diálogo en el uso de TRICOS.
- Responsabilidades y tiempos compartidos.
- Participación en actividades sociales y tiempos de ocio no dependiente de las TRICOS.
- Buena autoestima.
- Entrenamiento en habilidades sociales y resolución de conflictos.
- Edad de inicio a las TRICOS acorde a la madurez y nivel de responsabilidad.



# Respuestas educativas que podemos dar las personas adultas

- Limitación de tiempos y horarios. Autolimitación inducida.
- Fomentar la comunicación en vivo.
- Fomentar relaciones sociales y ocio offline.
- Refuerzos positivos.
- Pautas para afrontar el estrés y la frustración.
- Control y subsanación del daño.
- Técnicas de control de impulsos.
- Espacios libres de internet.



# Recursos y líneas de ayuda



## Fundación FAD

- 900 16 15 15 / Whatsapp - 681 155 160
- Whatsapp para jóvenes - [623 22 05 70](https://www.whatsapp.com/business/profile/623220570)
- [consultas@fad.es](mailto:consultas@fad.es)



## Proyecto hombre

- [info@proyectohombremadrid.org](mailto:info@proyectohombremadrid.org)
- 91 542 02 71 / 638 15 53 83



## Servicio de atención psicológica para jóvenes CAM

- 912 982 294
- [adiccionestecnologicas@madrid.org](mailto:adiccionestecnologicas@madrid.org)



## Centro AdCom Madrid

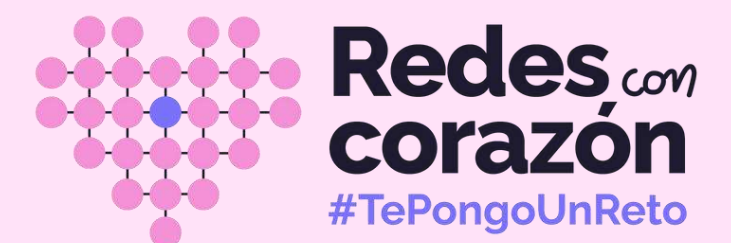
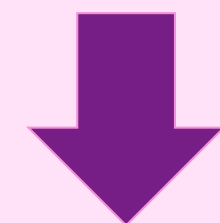
- Contacto a través de la [página web](#).



## SAAT Comunidad de Madrid

- Teléfono y WhatsApp: 900 143 000.
- Email: [saludmental1430@madrid.org](mailto:saludmental1430@madrid.org).

Más líneas de ayuda en nuestra web



# Recursos y líneas de ayuda

## ESRB ([Entertainment Software Ratings Board](https://www.esrb.org/))

Clasificaciones para videojuegos y aplicaciones: incluye orientación sobre la edad y sobre el contenido..

- <https://www.esrb.org/>



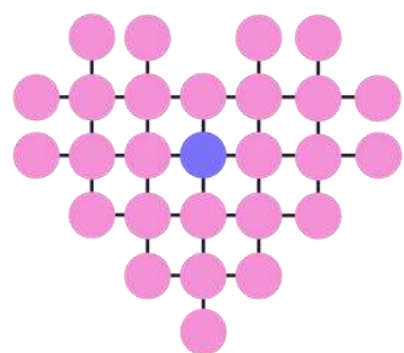
## PEGI ([Pan European Game Information](https://pegi.info/es))

Sistema de clasificación europeo por edades en juegos, películas, programas de televisión o apps, basado en el contenido.

- <https://pegi.info/es>



# Evaluación de la sesión



**Redes con  
corazón**  
#TePongoUnReto

