



GUÍA PARA EL BUEN USO EDUCATIVO DE LAS TIC



GOBIERNO DE EXTREMADURA

GUÍA PARA EL BUEN USO EDUCATIVO DE LAS TIC

Dirección:

Juan Pablo Pulido Bermejo. Jefe de Servicio de Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Coordinación:

Francisco López Blanco. Director del Grupo de Software Educativo de Extremadura (GSEEX).

Redacción y diseño:

Cristina Blázquez Buenadicha. Miembro del GSEEX.

María del Mar Paredes Maña. Miembro del GSEEX.

Francisco Javier Pulido Cuadrado. Miembro del GSEEX.

Depósito legal: DL BA-065-2015



Este obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Secretaría General de Educación

Consejería de Educación y Cultura

GOBIERNO DE EXTREMADURA

Mérida, febrero 2015

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Secretaría General de Educación

Mérida, febrero 2015

Dirección:

Juan Pablo Pulido Bermejo.

Jefe de Servicio de Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Coordinación:

Francisco López Blanco.

Director del Grupo de Software Educativo de Extremadura (GSEEX).

Redacción y diseño:

Cristina Blázquez Buenadicha.

Miembro del GSEEX. María del Mar Paredes Maña.

Miembro del GSEEX. Francisco Javier Pulido Cuadrado.

Miembro del GSEEX.

Depósito legal:

DL BA-065-2015

ÍNDICE

Presentación	04
1. Principios sobre el buen uso de las TIC	
1.1 Alumnado	05
1.2 Familia	06
1.3 Profesionales de la enseñanza	07
2. Riesgos en el uso de las TIC	
2.1 Problemas psicológicos/académicos	09
2.2 Problemas sociales	14
2.3 Problemas de salud física	17
2.4 Consejos generales para evitar estos problemas	19
3. Otros problemas: Ciberdelitos	
3.1 Violación del derecho a la imagen y a la intimidad. Privacidad	21
3.2 Cyberbullying	26
3.3 Grooming	31
3.4 Sexting	34
3.5 Phishing	36
3.6 Correos falsos (hoax, bulos, cadenas, spam)	38
3.7 Virus, malware, etc.	40
4. Fuentes consultadas	45

ÍNDICE

Presentación 04

1. Principios sobre el buen uso de las TIC

1.1 Alumnado 05 1.2 Familia 06
1.3 Profesionales de la enseñanza 07

2. Riesgos en el uso de las TIC

2.1 Problemas psicológicos/académicos 09 2.2 Problemas sociales 14
2.3 Problemas de salud física 17
2.4 Consejos generales para evitar estos problemas 19

3. Otros problemas: Ciberdelitos

3.1 Violación del derecho a la imagen y a la intimidad.

Privacidad	21	3.2 Ciberbullying
.....	26	3.3 Grooming
.....	31	3.4 Sexting
.....	34	3.5 Phishing
.....	36	3.6 Correos falsos (hoax, bulos, cadenas, spam)
.....	38	3.7 Virus, malware, etc.
.....	40	

4. Fuentes consultadas 45

PRESENTACIÓN

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) constituyen un elemento clave de nuestro modelo educativo. Hoy podemos afirmar que son una seña de identidad específica en Extremadura. No en vano, muchos han sido los esfuerzos por implantar un modelo educativo que tuviera presente el uso de estas herramientas, tanto en el aula como fuera de ella.

La Consejería de Educación y Cultura ha dado en los últimos años un paso decisivo en metodología educativa y formación del profesorado antes de integrar el equipamiento TIC más actual en nuestros centros. Hemos formado parte del proyecto europeo ITEC, cuyo objetivo ha sido la experimentación de escenarios de uso de las TIC entre los años 2012 y 2014. Y hemos puesto en marcha en el año 2013 un proyecto que constituye un salto importante hacia el futuro, el programa de enseñanza digital enseñanza digital eScholarium.

Pero en este ascenso hacia la enseñanza digital no nos podemos olvidar de garantizar la salud física, mental y emocional de nuestro alumnado en su interacción con la red y los dispositivos electrónicos. Por ello, desde 2013, se han realizado distintas iniciativas que han permitido recopilar suficiente documentación que se concreta en esta Guía para el Uso Educativo de las TIC: “Foro Nativos Digitales”. Se ha realizado un profundo trabajo con alumnado y profesorado en varios centros de la comunidad autónoma, colaboración con el Observatorio de la Convivencia de Extremadura, así como con otros organismos y entidades del Estado y de la Comisión Europea encargados de la seguridad y la protección.

Esta Guía es un instrumento de referencia práctico, dirigido a padres, madres, alumnos, profesionales de la enseñanza y, en general, a cualquier persona relacionada con la educación. Trata de centrarse tanto en las repercusiones positivas como negativas del uso de las TIC y establece algunas recomendaciones para un uso autónomo, pero a la vez responsable, de las mismas. Pretende, también, prevenir conflictos a corto o largo plazo, así como indicar determinadas actuaciones que deben tenerse en cuenta cuando el problema ya se ha desarrollado.

Se ofrece una síntesis organizada de la abundante información dispersa en la web y en la bibliografía especializada. Para todos los investigadores, organismos y asociaciones que incansablemente trabajan, relacionados en las páginas finales, vaya el agradecimiento de la Consejería de Educación y Cultura del Gobierno de Extremadura por una labor que redundará en beneficio de los menores y de la calidad de la educación.

Trinidad Nogales Basarrate

Consejera de Educación y Cultura del Gobierno de Extremadura

PRESENTACIÓN

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) constituyen un elemento clave de nuestro modelo educativo. Hoy podemos afirmar que son una seña de identidad específica en Extremadura. No en vano, muchos han sido los esfuerzos por implantar un modelo educativo que tuviera presente el uso de estas herramientas, tanto en el aula como fuera de ella.

La Consejería de Educación y Cultura ha dado en los últimos años un paso decisivo en metodología educativa y formación del profesorado antes de integrar el equipamiento TIC más actual en nuestros centros. Hemos formado parte del proyecto europeo iTEC, cuyo objetivo ha sido la experimentación de escenarios de uso de las TIC entre los años 2012 y 2014. Y hemos puesto en marcha en el año 2013 un proyecto que constituye un salto importante hacia el futuro, el programa de enseñanza digital eScholarium.

Pero en este ascenso hacia la enseñanza digital no nos podemos olvidar de garantizar la salud física, mental y emocional de nuestro alumnado en su interacción con la red y los dispositivos electrónicos. Por ello, desde 2013, se han realizado distintas iniciativas que han permitido recopilar suficiente documentación que se concreta en esta Guía para el Uso Educativo de las TIC: “Foro Nativos Digitales”. Se ha realizado un profundo trabajo con alumnado y profesorado en varios centros de la comunidad autónoma, colaboración con el Observatorio de la Convivencia de Extremadura, así como con otros organismos y entidades del Estado y de la Comisión Europea encargados de la seguridad y la protección.

Esta Guía es un instrumento de referencia práctico, dirigido a padres, madres, alumnos, profesionales de la enseñanza y, en general, a cualquier persona relacionada con la educación. Trata de centrarse tanto en las repercusiones positivas como negativas del uso de las TIC y establece algunas recomendaciones para un uso autónomo, pero a la vez responsable, de las mismas. Pretende, también, prevenir conflictos a corto o largo plazo, así como indicar determinadas actuaciones que deben tenerse en cuenta cuando el problema ya se ha desarrollado.

Se ofrece una síntesis organizada de la abundante información dispersa en la web y en la bibliografía especializada. Para todos los investigadores, organismos y asociaciones que incansablemente trabajan, relacionados en las páginas finales, vaya el agradecimiento de la Consejería de Educación y Cultura del Gobierno de Extremadura por una labor que redundará en beneficio de los menores y de la calidad de la educación.

Trinidad Nogales Basarrate Consejera de Educación y Cultura del Gobierno de Extremadura

1. PRINCIPIOS SOBRE EL BUEN USO DE LAS TIC

Hoy en día, y de la misma forma que educamos en hábitos más arraigados en nuestra sociedad, estamos obligados a indicar a nuestros hijos y alumnos, desde bien pequeños, cuáles son las virtudes y los peligros de las TIC.

1.1 ALUMNADO

Los alumnos y alumnas deben saber y tener presentes los siguientes principios:

- A. Controlar el tiempo que se conectan, ya sea al ordenador, a la tablet, al móvil o a cualquier otro dispositivo similar.
- B. Cuidar su correcta posición corporal al usar cualquiera de estos dispositivos, sentándose correctamente.
- C. Ser prudentes y no concertar encuentros con personas que no conocen y que les proponen quedar a solas.
- D. Tener respeto a otros usuarios, evitando las burlas, difamaciones, humillaciones y agresiones.
- E. No suplantar la identidad de nadie en la red.
- F. Aprender a navegar por internet de forma segura, accediendo solo a contenidos aptos para su edad.
- G. Saber que tienen derecho a la privacidad de su información personal y a que no sea difundida sin su consentimiento por la red. Hay que tener cuidado con los datos que se comparten tanto en chat, redes sociales o por email (imágenes, datos, perfiles, números de teléfono...), leyendo atentamente las condiciones de las páginas a las que nos suscribimos.
- H. De la misma manera, entender que no se puede publicar información de otra persona sin su consentimiento. Siempre es aconsejable evitar

1. PRINCIPIOS SOBRE EL BUEN USO DE LAS TIC

Hoy en día, y de la misma forma que educamos en hábitos más arraigados en nuestra sociedad, estamos obligados a indicar a nuestros hijos y alumnos, desde bien pequeños, cuáles son las virtudes y los peligros de las TIC.

1.1 ALUMNADO

Los alumnos y alumnas deben saber y tener presentes los siguientes principios: A. Controlar el tiempo que se conectan, ya sea al ordenador, a la tablet, al

móvil o a cualquier otro dispositivo similar. B. Cuidar su correcta posición corporal al usar cualquiera de estos dispositi-

tivos, sentándose correctamente. C. Ser prudentes y no concertar encuentros con personas que no conocen

y que les proponen quedar a solas. D. Tener respeto a otros usuarios, evitando las burlas, difamaciones, humi-

llaciones y agresiones. E. No suplantar la identidad de nadie en la red. F. Aprender a navegar por internet de forma segura, accediendo solo a

contenidos aptos para su edad. G. Saber que tienen derecho a la privacidad de su información personal y a que no sea difundida sin su consentimiento por la red. Hay que tener cuidado con los datos que se comparten tanto en chat, redes sociales o por email (imágenes, datos, perfiles, números de teléfono...), leyendo atentamente las condiciones de las páginas a las que nos suscribimos. H. De la misma manera, entender que no se puede publicar información de otra persona sin su consentimiento. Siempre es aconsejable evitar

1. Principios sobre el buen uso de las TIC

publicar detalles o imágenes privadas.

- I. Saber que tienen el deber de pedir ayuda a una persona mayor cuando algo no les guste o lo consideren peligroso para chicos o chicas de su edad, incluso si no les afecta personalmente, para ver conjuntamente con el adulto si hay que denunciarlo a las autoridades competentes.
- J. Cuidar el mantenimiento de los dispositivos que utilizan, evitando derramar comida o líquidos sobre ellos.

1.2 FAMILIA

Es muy importante la contribución de las familias en los siguientes principios:

- A. Estar al día en todo lo relativo a internet y nuevas tecnologías, ya que cuanto más información se tenga sobre estas realidades mejor podrán ayudar y acompañar a sus hijos o hijas en el buen uso de ellas.
- B. Acordar unas normas de uso claras, estableciendo y haciendo cumplir un horario. Es importante que los menores tengan claro lo que pueden y no pueden hacer y sepan sus consecuencias. Se debe marcar un tiempo para tareas escolares y un tiempo para el ocio.
- C. Crear un espíritu crítico sobre la información que aparece en la red y explicarles que no todas las web tienen la misma credibilidad, que es importante filtrar y evaluar su calidad.
- D. Enseñar a utilizar motores de búsqueda y contrastar varias fuentes sobre un mismo campo, evitando el “corta y pega”, de modo que sus tareas no se conviertan en plagios de trabajos ya realizados.
- E. Fomentar el diálogo sobre hábitos de utilización de las TIC y sus riesgos. Es importante que el menor sienta que cuando le suceda algo extraño o le incomode, puede decírselo a sus padres sin sentirse culpable.
- F. Utilizar filtros de control de acceso a la red y programas de control parental, con los que se evitará que los menores accedan a páginas de contenido inapropiado y proporcionarán herramientas de regulación del tiempo de uso de los dispositivos digitales.
- G. Tener el ordenador en una zona de uso común, ya que facilitará tanto la

1. Principios sobre el buen uso de las TIC

publicar detalles o imágenes privadas. I. Saber que tienen el deber de pedir ayuda a una persona mayor cuando algo no les guste o lo consideren peligroso para chicos o chicas de su edad, incluso si no les afecta personalmente, para ver conjuntamente con el adulto si hay que denunciarlo a las autoridades competentes. J. Cuidar el mantenimiento de los dispositivos que utilizan, evitando derramar comida o líquidos sobre ellos.

1.2 FAMILIA

Es muy importante la contribución de las familias en los siguientes principios: A. Estar al día en todo lo relativo a internet y nuevas tecnologías, ya que cuanto más información se tenga sobre estas realidades mejor podrán ayudar y acompañar a sus hijos o hijas en el buen uso de ellas. B. Acordar unas normas de uso claras, estableciendo y haciendo cumplir un horario. Es importante que los menores tengan claro lo que pueden y no pueden hacer y sepan sus consecuencias. Se debe marcar un tiempo para tareas escolares y un tiempo para el ocio. C. Crear un espíritu crítico sobre la información que aparece en la red y explicarles que no todas las web tienen la misma credibilidad, que es importante filtrar y evaluar su calidad. D. Enseñar a utilizar motores de búsqueda y contrastar varias fuentes sobre un mismo campo, evitando el “corta y pega”, de modo que sus tareas no se conviertan en plagios de trabajos ya realizados. E. Fomentar el diálogo sobre hábitos de utilización de las TIC y sus riesgos. Es importante que el menor sienta que cuando le suceda algo extraño o le incomode, puede decírselo a sus padres sin sentirse culpable. F. Utilizar filtros de control de acceso a la red y programas de control parental, con los que se evitará que los menores accedan a páginas de contenido inapropiado y proporcionarán herramientas de regulación del tiempo de uso de los dispositivos digitales. G. Tener el ordenador en una zona de uso común, ya que facilitará tanto la

1. Principios sobre el buen uso de las TIC

supervisión del tiempo de utilización como las situaciones que puedan resultar incómodas para el menor, así como la revisión de las web que visita. Buscar una ubicación en la que la luz sea la adecuada, evitando reflejos.

H. Cuidar la postura respecto al ordenador, que debe seguir estas pautas:

- Los ojos deben estar situados enfrente, y a una distancia mínima del doble de la diagonal de la pantalla.
- La espalda recta, y reposada la zona lumbar contra el respaldo de la silla.
- El ángulo de rodillas y codo ha de ser de 90°.
- Es conveniente acostumbrar al menor a levantar la vista de la pantalla cada 15 o 20 minutos, fijándola en un punto alejado, y a no permanecer en la misma postura durante más de una hora.

- I. Enseñarles en qué consiste la privacidad, que los datos personales son información sensible y que pueden ser utilizados en su contra.
- J. Explicarles que en las redes hay que respetar a los demás, que detrás de cada apodo hay una persona y que siempre hay que ser educado.
- K. Cuidar el ordenador, tablet, móvil..., evitando riesgos físicos, como derramar comida o bebida sobre ellos, ponerlos en focos de calor, que sufran golpes, y mantener limpios todos los componentes.

1.3 PROFESIONALES DE LA ENSEÑANZA

- A. Controlar el tiempo que se conectan a internet en clase.
- B. Colaborar en el mantenimiento de todos los dispositivos tecnológicos del aula.
- C. Fomentar la utilización de una posición correcta para el cuerpo frente al ordenador, siguiendo estas pautas:
 - Los ojos deben estar situados enfrente, y a una distancia mínima del doble de la diagonal de la pantalla.
 - La espalda recta, y reposada la zona lumbar contra el respaldo de la silla.

1. Principios sobre el buen uso de las TIC

supervisión del tiempo de utilización como las situaciones que puedan resultar incómodas para el menor, así como la revisión de las web que visita. Buscar una ubicación en la que la luz sea la adecuada, evitando reflejos. H. Cuidar la postura respecto al ordenador, que debe seguir estas pautas: → Los ojos deben estar situados enfrente, y a una distancia mínima

del doble de la diagonal de la pantalla. → La espalda recta, y reposada la zona lumbar contra el respaldo de

la silla. → El ángulo de rodillas y codo ha de ser de 90º. → Es conveniente acostumar al menor a levantar la vista de la pantalla cada 15 o 20 minutos, fijándola en un punto alejado, y a no permanecer en la misma postura durante más de una hora.

I. Enseñarles en qué consiste la privacidad, que los datos personales son información sensible y que pueden ser utilizados en su contra. J. Explicarles que en las redes hay que respetar a los demás, que detrás de

cada apodo hay una persona y que siempre hay que ser educado. K. Cuidar el ordenador, tablet, móvil..., evitando riesgos físicos, como derramar comida o bebida sobre ellos, ponerlos en focos de calor, que sufran golpes, y mantener limpios todos los componentes.

1.3 PROFESIONALES DE LA ENSEÑANZA

A. Controlar el tiempo que se conectan a internet en clase. B. Colaborar en el mantenimiento de todos los dispositivos tecnológicos

del aula. C. Fomentar la utilización de una posición correcta para el cuerpo frente al ordenador, siguiendo estas pautas:

- Los ojos deben estar situados enfrente, y a una distancia mínima del doble de la diagonal de la pantalla.
- La espalda recta, y reposada la zona lumbar contra el respaldo de la silla.

1. Principios sobre el buen uso de las TIC

- El ángulo de rodillas y codo ha de ser de 90º.
 - Es conveniente acostumar al menor a levantar la vista de la pantalla cada 15 o 20 minutos, fijándola en un punto alejad, y a no permanecer en la misma postura durante más de una hora.
- D. Fomentar el respeto a otros usuarios, evitando las burlas, difamaciones y agresiones.
- E. Enseñar a navegar por internet de forma segura, accediendo solo a contenidos aptos para su edad.
- F. Crear un espíritu crítico sobre la información que aparece en la red y explicarles que no todas las web tienen la misma credibilidad, que es importante filtrar y evaluar su calidad.
- G. Enseñar a utilizar motores de búsqueda y contrastar varias fuentes sobre un mismo campo, evitando el “corta y pega”, para evitar plagios de trabajos ya realizados.
- H. Advertir del derecho a la privacidad de la información personal del alumnado y a que no sea difundida sin su consentimiento por la red. Hay que tener cuidado con los datos que se comparten tanto en chat, redes sociales o por email (imágenes, datos, perfiles, números de teléfonos.), leyendo atentamente las condiciones de las páginas a las que nos suscribimos
- I. De la misma manera, explicar que no se puede publicar información de otra persona sin su consentimiento. Siempre es aconsejable evitar publicar detalles o imágenes privadas.

<http://seguridadtic.educarex.es>

seguridad tic

REDES	ACOSO	GROOMING	SEXTING
INTIMIDAD	PHISHING	CORREO	MALWARE
ADICCIÓN			

Definición de internet y Redes Sociales



-
- El ángulo de rodillas y codo ha de ser de 90º.
 - Es conveniente acostumbrar al menor a levantar la vista de la pantalla cada 15 o 20 minutos, fijándola en un punto alejad, y a no permanecer en la misma postura durante más de una hora. D. Fomentar el respeto a otros usuarios, evitando las burlas, difamaciones y agresiones. E. Enseñar a navegar por internet de forma segura, accediendo solo a contenidos aptos para su edad. F. Crear un espíritu crítico sobre la información que aparece en la red y explicarles que no todas las web tienen la misma credibilidad, que es importante filtrar y evaluar su calidad. G. Enseñar a utilizar motores de búsqueda y contrastar varias fuentes sobre un mismo campo, evitando el “corta y pega”, para evitar plagios de trabajos ya realizados. H. Advertir del derecho a la privacidad de la información personal del alumnado y a que no sea difundida sin su consentimiento por la red. Hay que tener cuidado con los datos que se comparten tanto en chat, redes sociales o por email (imágenes, datos, perfiles, números de teléfonos.), leyendo atentamente las condiciones de las páginas a las que nos suscribimos. I. De la misma manera, explicar que no se puede publicar información de otra persona sin su consentimiento. Siempre es aconsejable evitar publicar detalles o imágenes privadas.

1. Principios sobre el buen uso de las TIC

<http://seguridadtic.educarex.es> seguridad tic Definición de internet y

Redes Sociales

2. RIESGOS EN EL USO DE LAS TIC

2.1 PROBLEMAS PSICOLÓGICOS Y ACADÉMICOS

El uso abusivo o descontrolado de las nuevas tecnologías lleva aparejados cambios en los hábitos y rutinas de los usuarios, pudiendo convertirse en un serio problema cuando el tiempo y la atención dedicados a ellas sobrepasa ampliamente el tiempo dedicado al resto de las actividades.

Algunas de las disfunciones y desequilibrios que puede padecer el joven a nivel mental, emocional y de rendimiento escolar son estas:

2.1.1 Trastornos del sueño

Es frecuente que el uso de internet o la televisión por los jóvenes, sin un horario concreto o un control parental, se alargue por la noche sin una noción del paso del tiempo por parte del usuario. Especialmente la navegación por la red es capaz de llenar muchas horas de estímulos y de informaciones nuevas, saltando continuamente de unas páginas a otras o enganchándoles en chats o vídeos. Las horas restadas al sueño repercutirán en el rendimiento escolar y en el equilibrio psíquico del menor.

2.1.2 Déficit /dispersión de la atención

Los estímulos, incitaciones y sobre-información que aporta la navegación por la red, así como las herramientas colaborativas de la Web 2.0, pueden, fácilmente, sobrepasar el interés que los jóvenes tienen por otras informaciones que les llegan por medio de sus profesores, padres o monitores de actividades. Si no asumen el valor y la necesidad que tienen de los contenidos y valores de sus educadores, pueden desatenderlos o despreciarlos. A esto se une el tipo de recepción de información a la que se están acostumbrando al navegar por la red: desorganizada, deshilvanada, acelerada y caótica; y que contrasta con la que les ofrecen sus educadores: más lenta

2. RIESGOS EN EL USO DE LAS TIC

2.1 PROBLEMAS PSICOLÓGICOS Y ACADÉMICOS

El uso abusivo o descontrolado de las nuevas tecnologías lleva aparejados cambios en los hábitos y rutinas de los usuarios, pudiendo convertirse en un serio problema cuando el tiempo y la atención dedicados a ellas sobrepasa ampliamente el tiempo dedicado al resto de las actividades.

Algunas de las disfunciones y desequilibrios que puede padecer el joven a nivel mental, emocional y de rendimiento escolar son estas:

2.1.1 Trastornos del sueño Es frecuente que el uso de internet o la televisión por los jóvenes, sin un horario concreto o un control parental, se alargue por la noche sin una noción del paso del tiempo por parte del usuario. Especialmente la navegación por la red es capaz de llenar muchas horas de estímulos y de informaciones nuevas, saltando continuamente de unas páginas a otras o enganchándoles en chats o vídeos. Las horas restadas al sueño repercutirán en el rendimiento escolar y en el equilibrio psíquico del menor.

2.1.2 Déficit /dispersión de la atención Los estímulos, incitaciones y sobre-información que aporta la navegación por la red, así como las herramientas colaborativas de la Web 2.0, pueden, fácilmente, sobrepasar el interés que los jóvenes tienen por otras informaciones que les llegan por medio de sus profesores, padres o monitores de actividades. Si no asumen el valor y la necesidad que tienen de los contenidos y valores de sus educadores, pueden desatenderlos o despreciarlos. A esto se une el tipo de recepción de información a la que se están acostumbrando al navegar por la red: desorganizada, deshilvanada, acelerada y caótica; y que contrasta con la que les ofrecen sus educadores: más lenta

2. Riesgos en el uso de las TIC

y estructurada y que requiere de un esfuerzo de comprensión y aprendizaje. En este contexto, es lógico que el desinterés y la falta de control de atención puedan aparecer, llevándoles a una distracción continua entre pensamientos emergentes y estímulos exteriores.

2.1.3 Forma de escape de problemas y responsabilidades reales

Las nuevas tecnologías aportan un continuo flujo de diversión y alicientes que la vida “real”, en contacto con nuestros semejantes y las responsabilidades asociadas, no tienen. Refugiarse y distanciarse de los problemas, obligaciones y desilusiones diarias es una tentación de todos nosotros lo que, en el caso de los adictos a las nuevas tecnologías, se convierte en un mecanismo automático, que solo podrá ser corregido con una atención personalizada.

2.1.4 Aislamiento, dejar de salir con amigos

Solemos elegir las compañías que mejor nos tratan o que más nos estimulan, divierten o enseñan. Pero si a un joven estos valores se los proporciona un videojuego, la comunicación virtual a través de redes sociales, los estímulos de ciertas páginas web o el juego online, entonces sentirá que no necesita salir de su casa para reforzar su autoestima, sus ganas de disfrutar y aprender. No hay que alarmarse, porque el joven está probando y cambiando temporalmente de “compañeros de viaje”, como lo hacen otras personas con sus aficiones, y lo más probable es que, con el tiempo, vuelva a necesitar del contacto directo con otras personas. Un mal síntoma podríamos encontrarlo en la evitación continua y activa de los demás para encerrarse con su ordenador o videojuego.

2.1.5 Escaso control de pulsiones

Este es otro síntoma del exceso de tiempo y/o atención dedicado a las nuevas tecnologías, dentro de las cuales el adolescente se expresa y siente de manera libre y sin cortapisas. Al mando del ratón, joystick o mando a distancia se convierte en un “rey” que controla a su gusto qué, cuándo y cómo es lo que recibe, su voluntad es la dueña. Pero, cuando apaga el aparato y vuelve a someterse a la disciplina y voluntad de otras personas, pierde ese control que ha tenido y puede contrariarse, enfadarse, entristecerse.

2. Riesgos en el uso de las TIC

y estructurada y que requiere de un esfuerzo de comprensión y aprendizaje. En este contexto, es lógico que el desinterés y la falta de control de atención puedan aparecer, llevándoles a una distracción continua entre pensamientos emergentes y estímulos exteriores.

2.1.3 Forma de escape de problemas y

responsabilidades reales Las nuevas tecnologías aportan un continuo flujo de diversión y alientan que la vida “real”, en contacto con nuestros semejantes y las responsabilidades asociadas, no tienen. Refugiarse y distanciarse de los problemas, obligaciones y desilusiones diarias es una tentación de todos nosotros lo que, en el caso de los adictos a las nuevas tecnologías, se convierte en un mecanismo automático, que solo podrá ser corregido con una atención personalizada.

2.1.4 Aislamiento, dejar de salir con amigos Solemos elegir las compañías que mejor nos tratan o que más nos estimulan, divierten o enseñan. Pero si a un joven estos valores se los proporciona un videojuego, la comunicación virtual a través de redes sociales, los estímulos de ciertas páginas web o el juego online, entonces sentirá que no necesita salir de su casa para reforzar su autoestima, sus ganas de disfrutar y aprender. No hay que alarmarse, porque el joven está probando y cambiando temporalmente de “compañeros de viaje”, como lo hacen otras personas con sus aficiones, y lo más probable es que, con el tiempo, vuelva a necesitar del contacto directo con otras personas. Un mal síntoma podríamos encontrarlo en la evitación continua y activa de los demás para encerrarse con su ordenador o videojuego.

2.1.5 Escaso control de pulsiones Este es otro síntoma del exceso de tiempo y/o atención dedicado a las nuevas tecnologías, dentro de las cuales el adolescente se expresa y siente de manera libre y sin cortapisas. Al mando del ratón, joystick o mando a distancia se convierte en un “rey” que controla a su gusto qué, cuándo y cómo es lo que recibe, su voluntad es la dueña. Pero, cuando apaga el aparato y vuelve a someterse a la disciplina y voluntad de otras personas, pierde ese control que ha tenido y puede contrariarse, enfadarse, entristecerse.