


## IDENTIFICAR-VISUALIZAR-REFLEXIONAR



Ayuda para el docente

**Identificar las primeras señales para detectar el problema es fundamental:**

- Pasa mucho tiempo pensando en cuándo se podrá conectar de nuevo.
- Estado emocional desagradable cuando la actividad es interrumpida (ansiedad, cambios de humor, impaciencia, irritabilidad...).
- Placer o alivio y euforia mientras se lleva a cabo la conducta.
- Necesidad de incrementar progresivamente el tiempo que emplea en su uso.
- Pérdida de control sobre la conducta.
- Deterioro de las relaciones sociales y familiares. Aislamiento.
- Deterioro en el rendimiento escolar o relaciones familiares o afectivas.
- Problemas físicos derivados de la falta de sueño (fatiga, debilitamiento del sistema inmunitario...) y de ejercicio físico.
- Miente en relación al tiempo y la frecuencia con la que se conecta.
- Mantenimiento de la conducta, a pesar de las consecuencias negativas derivadas de ella.

2. Los alumnos visualizarán el vídeo *Ciberadicción. Convivencia Digital* de EducarChile publicado el 6 de enero de 2015 (duración 2,57 minutos).

<https://youtu.be/y9pwZi71QEQ>

3. Al finalizar su visionado responderán a las siguientes cuestiones que serán expuestas individualmente o por grupos:

- ¿Qué te ha llamado la atención?
- Explica con tus palabras qué es la ciberadicción.
- ¿Crees que en relación a hace 10 años los jóvenes dedican muchas horas al uso de Internet?
- ¿Es tu móvil lo primero que miras al despertar?
- ¿Te preocupa en exceso la duración de la batería de tu dispositivo móvil?
- ¿Tienes más amigos virtuales que reales?
- ¿Dedicas menos tiempo a hacer deporte que antes?
- ¿Conoces a alguien que sea o haya sido tecnoadicto? Si es así, explica el caso.
- ¿Qué crees que debes hacer para no caer en la tecnoadicción?
- Busca una noticia actual que hable sobre la tecnoadicción, debes indicar de dónde la has obtenido, la fecha, la URL de la noticia y un breve comentario ella.

4. Con las aportaciones de todos se elaborará un decálogo de consejos para prevenir las tecnoadicciones, así como un eslogan, como si de una campaña publicitaria se tratara. Lo ideal es que este decálogo final se cuelgue en clase sirviendo así como modelo de conducta digital durante todo el curso escolar.

Animaremos a los alumnos a salir de las paredes del aula poniendo copias del decálogo elaborado por todo el centro escolar, así como difundiendo el eslogan a través de WhatsApp y redes sociales, es decir, sirviéndose de las nuevas tecnologías.

Unidad didáctica 6. TECNOADICCIONES

6

## Para sugerir al alumnado...

Normas para un uso responsable de los dispositivos móviles y las redes sociales.

Consejera de Educación y Empleo



Ayuda  
para el  
docente

### Ideas y pautas para un uso adecuado de Internet y de las redes sociales:

1. La conexión a la Red debe ser con un objeto concreto (por ejemplo hablar con los amigos). No tiene ningún sentido conectarse sin saber para qué, navegar sin rumbo suele desencadenar en muchos naufragios.
2. Conviene establecer un momento del día para entrar en la red social y hacerlo únicamente en ese momento. No hay que encerrarse en la habitación.
3. El tiempo de conexión a Internet, y en concreto a las redes sociales, debe ser limitado. Hay que ponerse un tope de tiempo no superior a 1-2 horas al día y respetarlo.
4. Establece un momento del día para consultar Internet como herramienta de ayuda para hacer tus tareas escolares y otro para relacionarte en las redes sociales.
5. Cuando no estés utilizando Internet, ni las redes sociales, ocupa tu tiempo libre con otras actividades que te gusten (deporte, música, cine...).
6. No es adecuado usar las redes sociales para evitar el aburrimiento o estados emocionales negativos.
7. No es adecuado usar las redes sociales para sustituir las relaciones cara a cara con otras personas.
8. No es adecuado hablar o tratar determinados temas a través de las redes sociales ni proporcionar datos personales e íntimos que no deben revelarse.
9. Solamente hay que enviar los mensajes necesarios.
10. No es adecuado que Internet interfiera en tus relaciones interpersonales (amigos, familia...), ni en tus estudios. No permitas que la Red te aisle del mundo real.
11. Nunca uses tus redes sociales si ello supone quitar horas de sueño, es necesario descansar por la noche.