

Esta guía pertenece a:

Temática. Educación para el buen uso de videojuegos y las tecnologías de la información y comunicación. Prevención Adicciones

Idea: Programa de Prevención Adicciones de Mancomunidad de M. Siberia

Autora y coordinadora: M. Esther Sánchez Zazo

Financiación: Secretaría Técnica de Adicciones

Consejería de Sanidad y Políticas Sociales. Junta de Extremadura

Ilustraciones y maquetación: Fco Herrera

Edición digital diciembre 2022.

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyesen o comunicaren públicamente, en todo o parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Programa de Prevención Adicciones Siberia

PRÓLOGO

Las redes sociales, videojuegos y todo lo que nos ofrecen actualmente las tecnologías de la información y comunicación nos invitan a estar hiperconectados. Un podcast de noticias con el que levantarnos y empezar el nuevo día antes de asistir a clases, al trabajo, reuniones por Zoom. Y por qué no, a mediodía una receta de Tik Tok o youtube, un ratito de descanso paseando por Instagram, de compras buscando el libro de lectura obligatoria para la asignatura de lengua. Y ahora... ¿Qué? De nuevo en la sala o habitación de la que no hemos salido para hacer los deberes, las tareas de casa, del entorno real en el que vivo, no tan atractivo y algo más monótono que el universo virtual del que hemos regresado por un instante.

Toca tiempo de relacionarse, de compartir con amig@s, de disfrutar, de jugar. De nuevo nos relacionamos ¿en las redes sociales? Puede que sí, y ¿por qué no echar un rato de juego? Una partidita a los videojuegos, no se tarda nada, estamos en la burbuja de confort, con un botoncito empezamos a interactuar con otras personas, risas, acción, ficción, ...con personas con las que nos sentimos aceptad@s.

Y por la noche, después de una cena rápida en la que apenas tenemos contacto visual con la familia y la mejor propuesta en un rato de ocio con una serie de Netflix antes de una "sesión de meditación" guiada a través del móvil para irnos a dormir.

¿Por qué las redes sociales y videojuegos pueden ser un arma de doble filo para niñ@s y adolescentes?

Cierto es que entretienen, informan ayudan a crear comunidades y hacer amig@s PERO también activan el circuito de recompensa de nuestro cerebro y pueden generar ADICCIÓN.

Niñ@s y adolescentes empiezan o se encuentran en una etapa de transición en la que la pertenencia a un grupo distinto a la familia se convierte en el eje de sus conductas. Las redes sociales facilitan relaciones sociales con personas que comparten mismos intereses creando relaciones y comunidades online, por ese lado es positivo, nos da seguridad y ese confort que he mencionado antes al conectarnos con con grupos de pertenencia y sentirnos aceptados. SIN EMBARGO un uso excesivo puede provocar aislamiento social de otros núcleos y esferas vitales (familia, institutos, amig@s presenciales... además de encontrarnos con otros riesgos, ciberacoso, sexting, phishing...)

Y nos podemos plantear: a mayor sensación de vacío ¿más búsqueda de like en Instagram? De hecho, las redes sociales y los videojuegos están diseñados para que las consumamos, para mantener nuestra atención continua en ellos, para atraparnos en esa maraña de realidad en la que se mezcla, lo virtual, con lo real, con lo aparentado, con los que genera placer inmediato con un solo pase. Y hay que destacar que **LO QUE GENERA PLACER SU PUEDE VOLVER A BUSCAR POR NECESIDAD.** Esa es la mecánica adictiva de estas tecnologías de la comunicación.

¿Cuál es la clave, para disfrutar, convivir con ellas, aprender y utilizarlas como herramienta? Tan simple y a la vez tan difícil es buscar **EL EQUILIBRIO.** Difícil, porque tan solo hay que mirar y observar; ¿que niñ@, adolescente, adulto, no pasa demasiado tiempo inmerso en el universo online a través de una pantalla?

Esta guía interactiva invita a niñ@s y adolescentes a reflexionar sobre el uso que hacen de los videojuegos y redes sociales, como les influye para aprender a buscar ese **EQUILIBRIO** y aprender de las tecnologías sin hacer un uso abusivo que conlleve a una adicción conductual.

Una herramienta para dialogar con padres y madres para educar en el buen uso de las redes sociales y videojuegos. No se trata de prohibir sino de tomar conciencia de la necesidad de un uso equilibrado y detectar cuando el consumo de internet y las tecnologías de la comunicación nos pueden estar haciendo daño y afectando a nuestra salud mental.

Con esta guía, padres y madres pueden sentarse a conversar con sus hijos sobre el tiempo que dedican a jugar a videojuegos y redes sociales, si dejan de hacer otras actividades placenteras, si les invita a la soledad y aislamiento, si lo utilizan de manera lúdica o para evadirse de la realidad. Conversaciones necesarias para tomar conciencia de los usos que damos a internet.

M. Esther Sánchez Zazo

Pedagoga

Técnica de Prevención en Adicciones



REDES SOCIALES

ESCAPARATE SOCIAL #

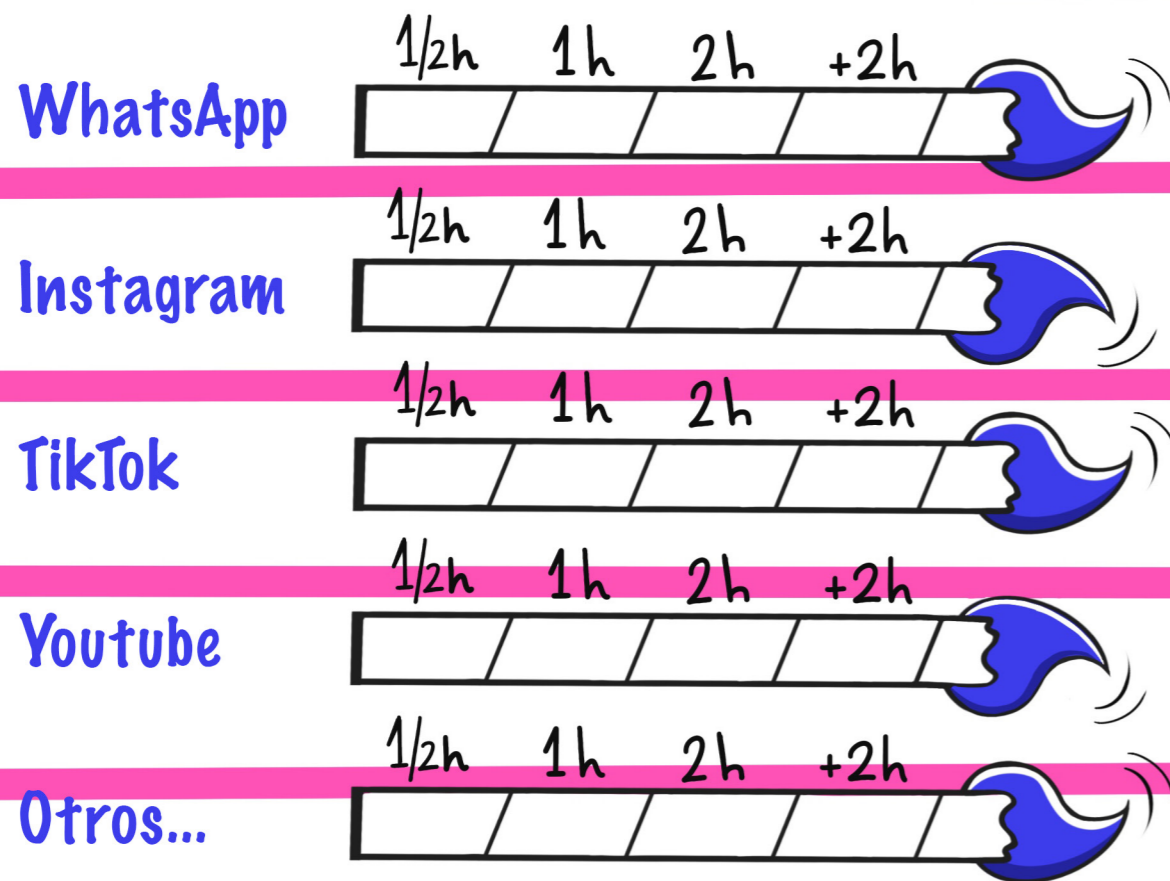
COSAS POSITIVAS
REDES SOCIALES ✓

COSAS NEGATIVAS
REDES SOCIALES ✗



No todo lo que ves es real.

¿CUÁNTO TIEMPO PASAS CON EL MÓVIL?



Autoestima: en las Redes Sociales

Debemos distinguir la **AUTOESTIMA** del **AUTOCONCEPTO**. La autoestima es la valoración que nos hacemos a nosotros mismos, tras la aceptación de nuestros aspectos positivos y negativos. Sentirnos bien, valorar los logros dependen de la influencia de la cultura, de la familia, de la sociedad y de las relaciones interpersonales.

El autoconcepto es la identificación de nuestras características, la idea que tenemos de nosotros mismos ya sea positiva o negativa. Este autoconcepto se irá formando gracias a la relacionada con el autoestima que tengamos, que dependerá entre otros factores: a el comportamiento de la familia, tipo de relación con las amistades y uso de las tecnologías.

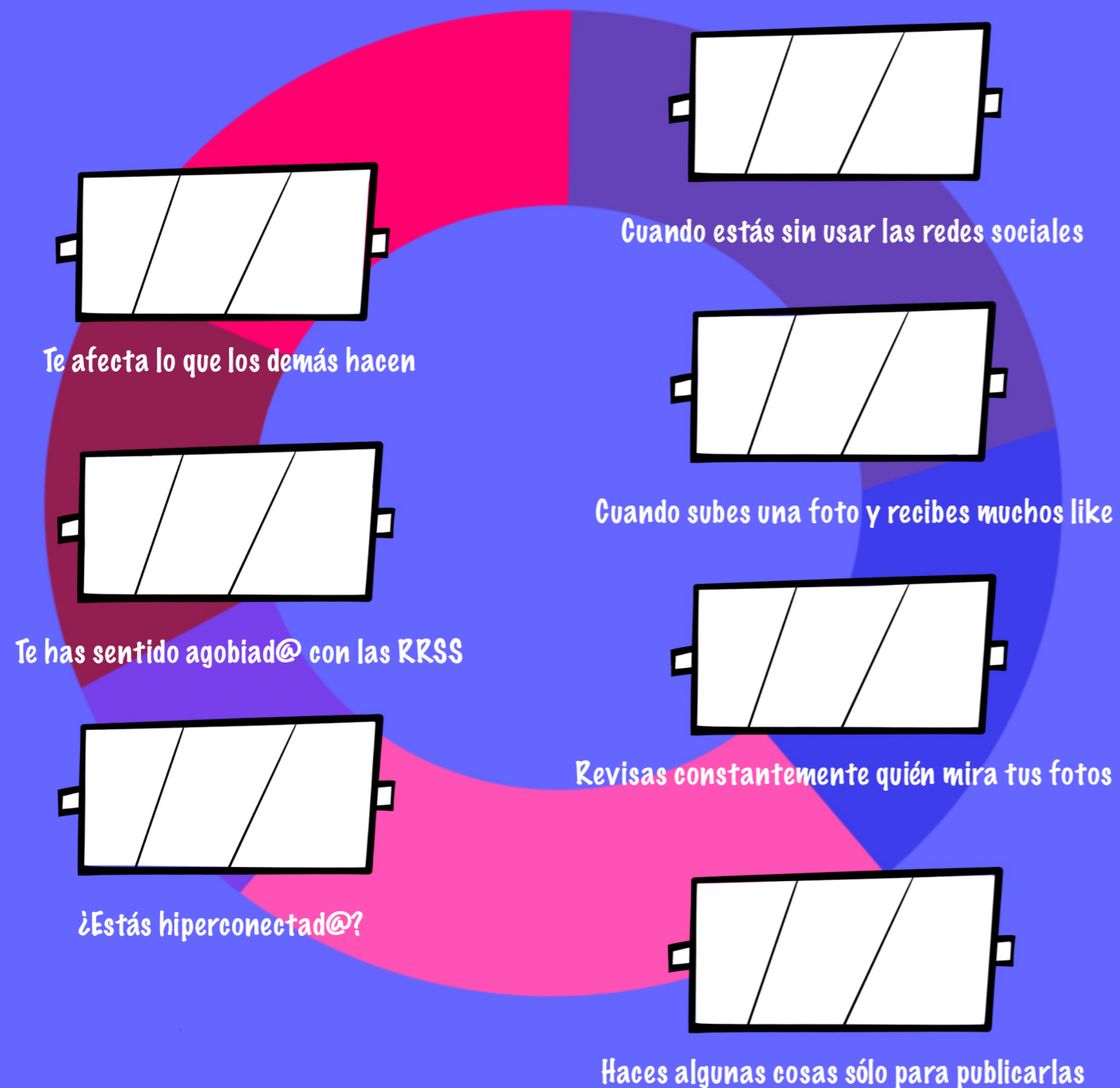
Cómo evitar la adicción a los dispositivos móviles:

1. No usar el móvil en los momentos de las comidas, ni en cenas.
2. Desactiva las notificaciones de tu móvil. Pon el móvil en Modo «Avión» o en «No molestar».
3. No duermas con el móvil en la misma habitación.
4. Llama y no mandes WhatsApp: estarás menos pendiente.
5. Usar un reloj clásico para mirar la hora.

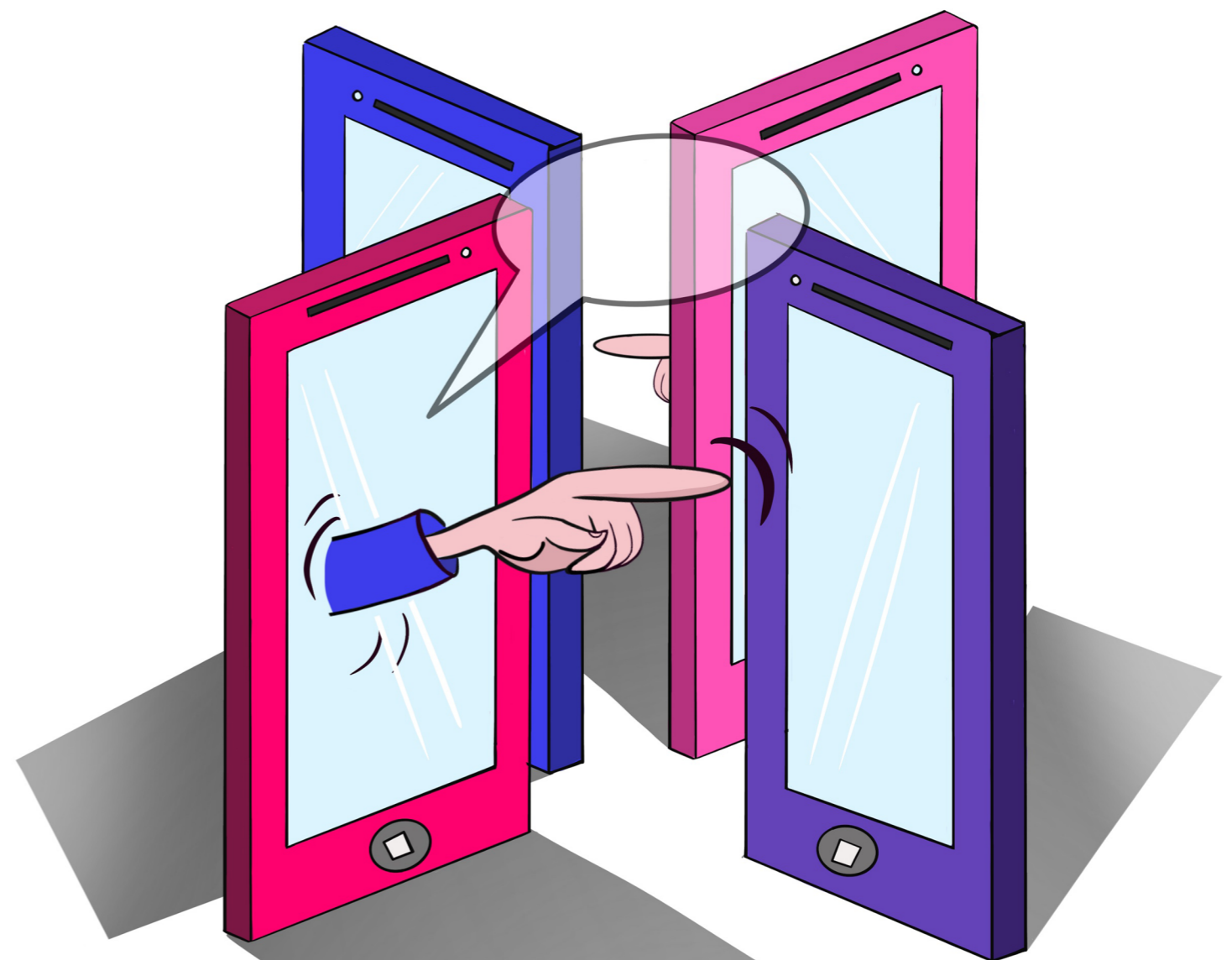




Rellena las baterías teniendo en cuenta de que modo te afectan las situaciones planteadas. (+) o (-)



NO HAY LÍMITES MARCADOS



No hay límites marcados, todo lo que se sube a las redes queda circulando por el universo de las redes. ¿Estamos preparados para todo tipo de comentarios, buenos y malos?. Antes de subir una foto, piensa, por qué la subes, para qué, y que esperas conseguir con ello.

Analízate rellenando este cuestionario:

NUNCA A VECES MUCHAS

1. En algunas épocas decido no conectarme para poder estudiar.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

2. Me llego a levantarme horas antes para conectarme a escondidas.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

3. Me salto las normas que me ponen mis padres para conectarme.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

4. Me relaciono con personas que conozco sólo online, sin haberlas visto nunca en la vida real.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

5. Mis padres no saben para que uso el móvil, la tablet o el ordenador en realidad.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

6. Utilizo aplicaciones que mis padres no autorizarían.






<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

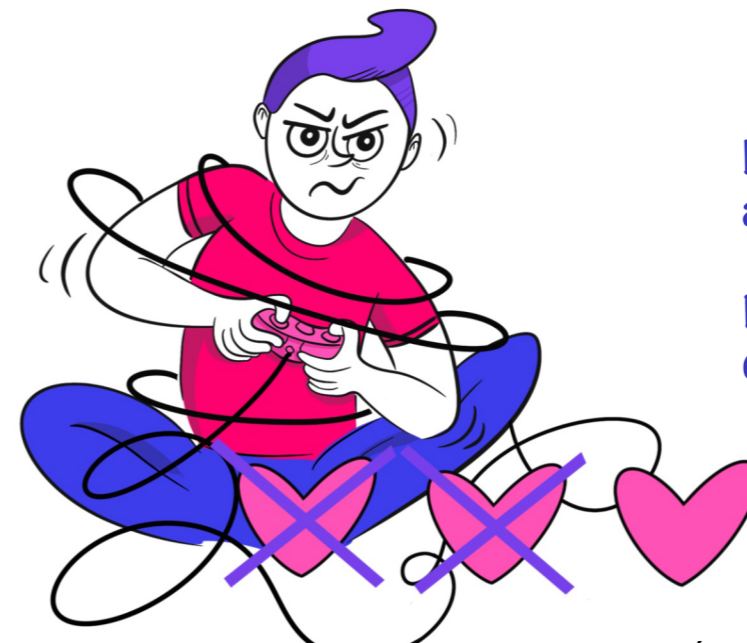
7. Se me pasan las horas usando el móvil sin que me de cuenta.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------



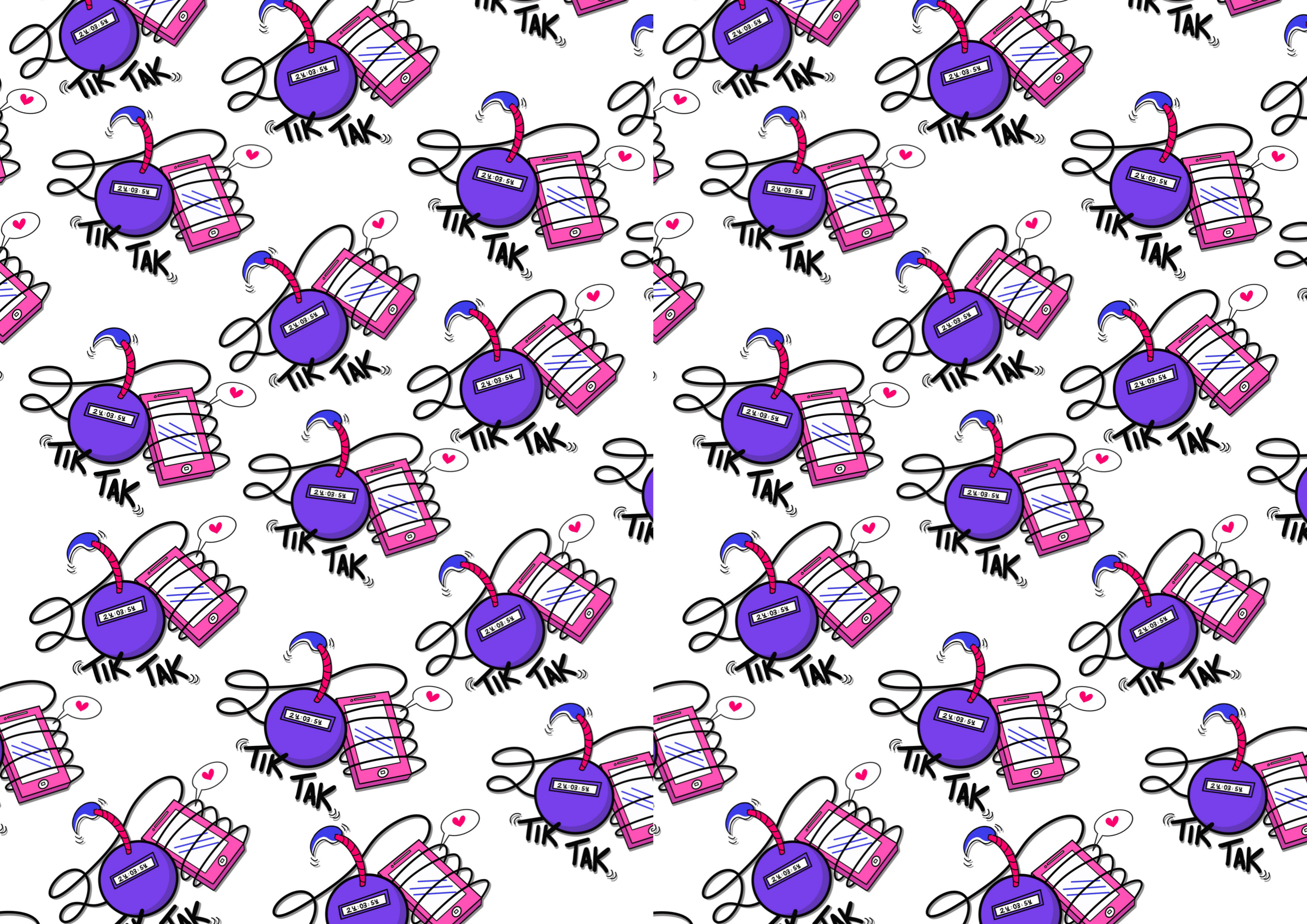
5 SEÑALES DE ADICCIÓN

-  **Juegas por periodos de tiempo cada vez más largo.**
-  **Usas los juegos para evitar problemas de la vida.**
-  **Mientes acerca del tiempo que estuviste jugando.**
-  **Te alejas de la familia y amigos.**
-  **Deterioro de tu higiene personal y apariencia.**



CONSEJO:

Puedes controlar el tiempo que juegas activando una alarma en tu móvil o con la ayuda de un familiar o amigo. De esta forma, podrás jugar un determinado tiempo sin riesgo a sobrepasarte.





PROGRAMA PREVENCIÓN CONDUCTAS ADICTIVAS SIBERIA

C/José López s/n. 06640 Talarrubias
Badajoz. Tlf 924 631 194
prevencionmancomunidadesiberia@gmail.com

Financiado por:

