



Uso excesivo de las TIC

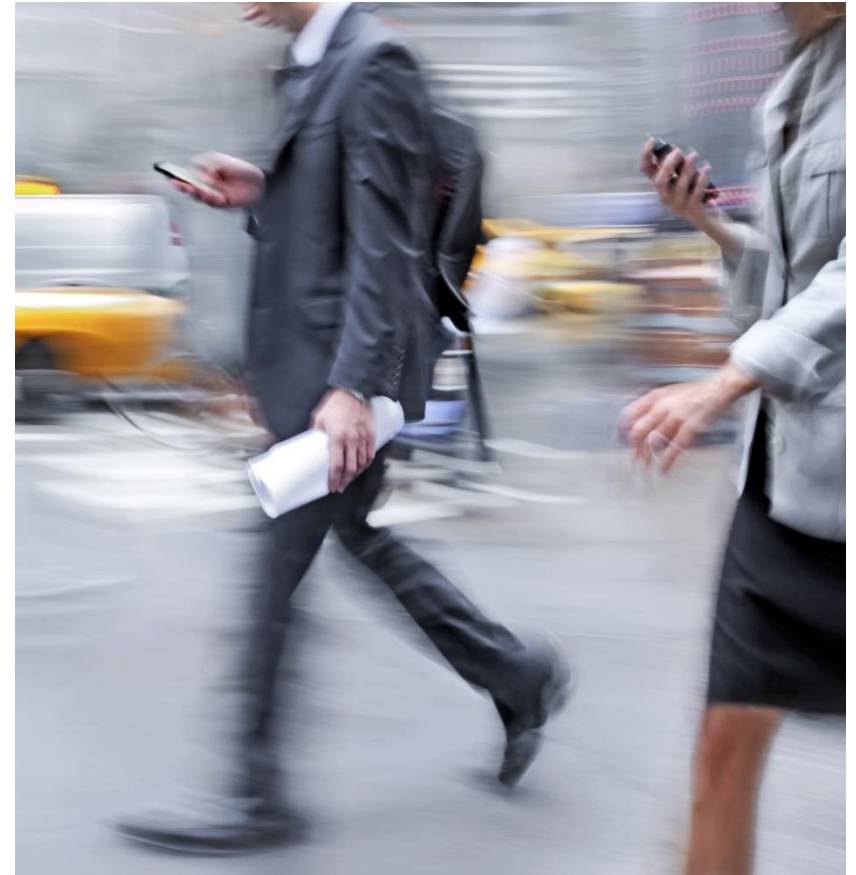
¿Qué vamos a aprender hoy?

- Entender el **concepto de tecnoadicción o uso excesivo de las TIC**, sus síntomas y valorar si podemos estar haciendo un uso excesivo de la tecnología.
- Pautas y **recomendaciones** para su **prevención**.
- Entender la importancia de **fomentar hábitos de uso razonable** (no excesivo) de las TIC.

Definición

Uso excesivo de las TIC - Tecnoadicción

Inclinación desmedida respecto al uso de la tecnología que limita nuestra libertad por la gran dependencia que provoca.



Uso razonable (no excesivo) de la tecnología



- ¿Cuál es tu relación con la tecnología?
- ¿Te sientes “atrapado” por ella?

Reflexiona

¿En qué medida el uso que haces de la tecnología:

- Internet,
- teléfono móvil,
- redes sociales,
- mensajería y chats,
- videojuegos

afecta a tu vida social?



Reflexiona

- ¿Chateas con otras personas, mientras estás con alguien?
- ¿Revisas Instagram mientras comes con tu familia?
- En un concierto, el cine, un partido, ¿estás más pendiente de los mensajes y comentarios que llegan a tu teléfono móvil que de la actividad en la que estás participando?
- ¿Usas WhatsApp, Snapchat, para hablar con la persona que tienes sentada a tu lado en ese momento?
- ¿Apuras el momento de apagar la luz, cuando estás cansado al final del día, para revisar todos los 'me gusta', seguidores y comentarios que te han llegado a través de tus redes sociales?

¿Os identificáis con alguna de estas situaciones?

- ¿Miras constantemente el móvil y revisas mensajes pendientes?
- ¿Cruzas la calle más atento a los mensajes que llegan a tu móvil que al tráfico?
- Cuando charlas con amigos en la calle, ¿eres incapaz de evitar conversar en un chat con otra persona?
- ¿Retrasas la hora de dormir por chequear tus redes?



Tecnologías asociadas al uso excesivo



Internet, Teléfonos y videojuegos

¿Sabemos cuántas horas nos pasamos conectados al día?



¿Cuántas horas pasas conectado a las TIC?



Planifica el tiempo que dedicas a las TIC

10

domingo

**VER PROGRAMACIÓN**

2016

Año

abril


Mes

10

Día

**EDITAR PROGRAMACIÓN**


EDITAR HORAS

AGREGAR EVENTO

RESALTAR EN PROGRAMACIÓN:

Descanso

	10 ABRIL 2016
6:00	Despertarse
6:30	Ducha
7:00	-
7:30	Ir a trabajar
8:00	Empezar el turno
8:30	-
9:00	-
9:30	-
10:00	Descanso
10:30	-
11:00	-
11:30	-
12:00	Almuerzo
12:30	-
13:00	Vuelta al trabajo
13:30	Llamar a la empresa
14:00	-
14:30	-
15:00	Descanso
15:30	-
16:00	-
16:30	-
17:00	Casa
17:30	-
18:00	Entreno de fútbol
18:30	-
19:00	-
19:30	-
20:00	-
20:30	-
21:00	-

**RESUMEN SEMANAL**

lunes

11

6:30

Desayuno

martes

12

miércoles

13

jueves

14

viernes

15

sábado

16

**NOTAS/TAREAS**

☐

Recoger ropa tintorería

☐

Llamar compañía teléfono

☐

☐

☐

☐


☐

☐

☐

☐

Uso excesivo de las TIC. Gestión del tiempo



Síntomas



Recomendaciones



No te obsesiones
con **conectarte**
a “todas horas”.

01

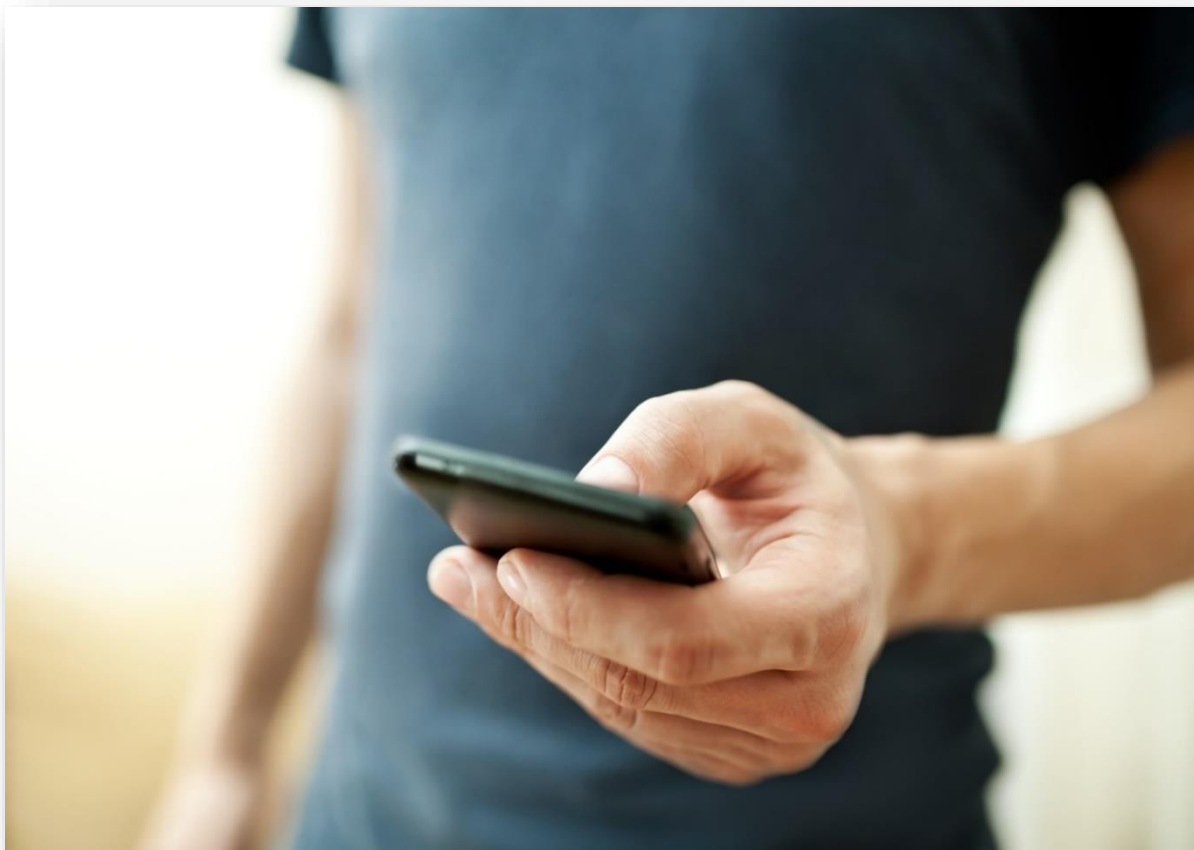
Recomendaciones



02

Controla el **tiempo** que
estás conectado

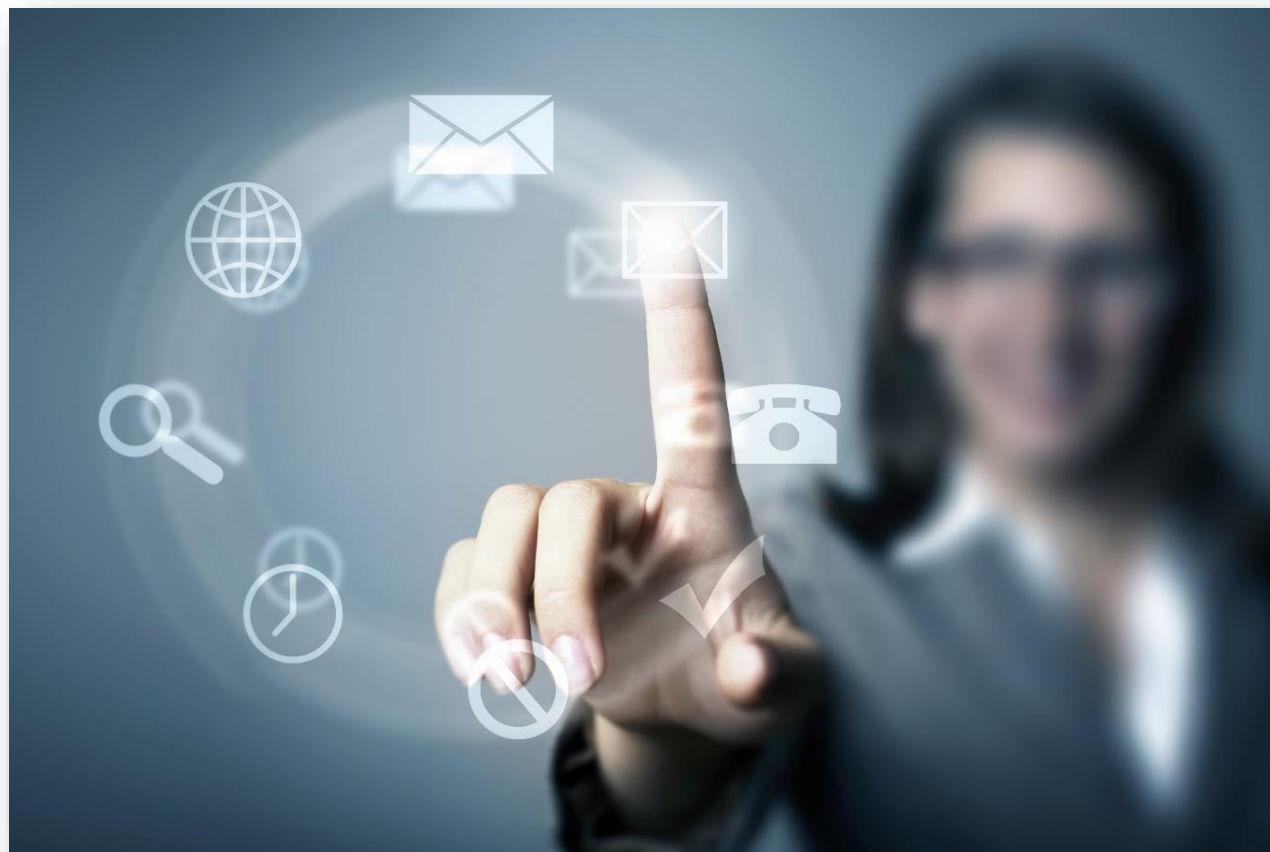
Recomendaciones



Sé consciente
del **número de**
veces que
consultas tus
aplicaciones

03

Recomendaciones



Antes de
conectarte,
piensa qué
vas a hacer

04

Recomendaciones



Respetar
horarios de
sueño,
comida,
obligaciones

05

Recomendaciones



Utiliza
Internet como
herramienta
de ocio... pero
**márcate un
horario**

06

Recomendaciones



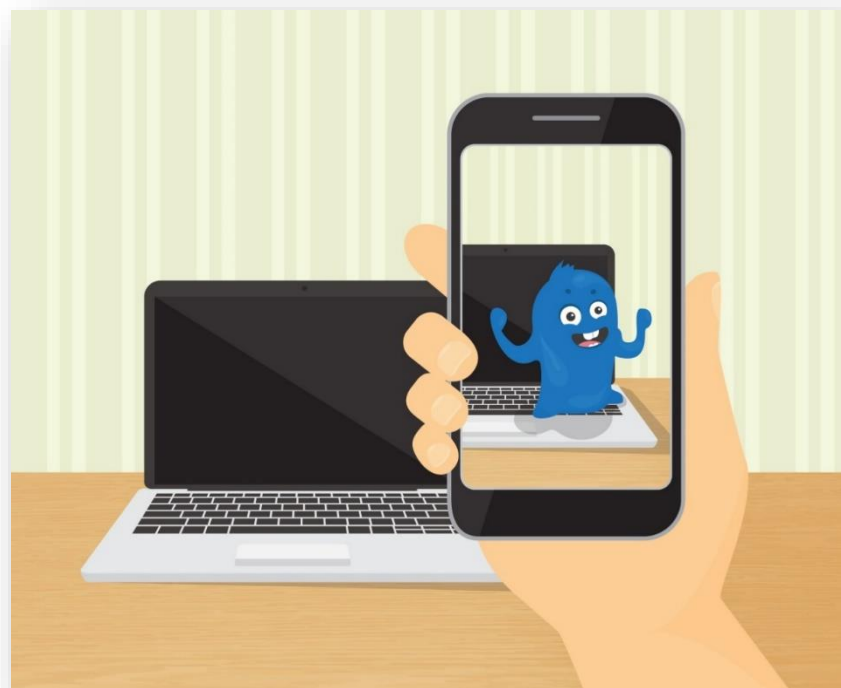
Busca
alternativas a
Internet para
tu tiempo libre

07

Recomendaciones

**Mientras estudias,
desconecta**
mensajería, redes
sociales

08



Recomendaciones



Cuida tus
relaciones
sociales

09

Y si crees que tienes un problema de adicción a las TIC

- El primer paso y el más difícil es reconocerlo.
- Toma conciencia de las consecuencias.
- Tendrás que romper con algunos hábitos.
- Déjate ayudar por un adulto.



Dónde localizar más información



<https://www.osi.es>



<https://www.is4k.es>

Más información





Cibercooperantes

contacto@is4k.es

Gracias por su atención

<https://www.is4k.es/programas/cibercooperantes>



Internet Segura for Kids



@is4kids



Licencia de contenidos



La presente publicación pertenece a **INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad)** y está bajo una licencia **Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional de Creative Commons**. Por esta razón está permitido copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra bajo las condiciones siguientes:

- **Reconocimiento.** El contenido de esta publicación se puede reproducir total o parcialmente por terceros, citando su procedencia y haciendo referencia expresa tanto a **INCIBE** y la iniciativa **Internet Segura for Kids (IS4K)** como a sus sitios web: <https://www.incibe.es> y <https://www.is4k.es>. Dicho reconocimiento no podrá en ningún caso sugerir que INCIBE 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.
- **Compartir Igual.** Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuirla bajo esta misma licencia.

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 INCIBE como titular de los derechos de autor.

Texto completo de la licencia: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es> **ES**