



## Programa de Jornadas Escolares

Promoción del uso seguro y responsable de  
Internet entre los menores

---

Uso excesivo de las TIC

Charla sensibilización alumnado. Guía de preparación

## 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](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es_ES)

La presente publicación sólo refleja las opiniones del autor. La Comisión Europea no es responsable de ningún uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

## CONTENIDO

1. Introducción .....	4
1.1. Objetivos didácticos .....	4
1.2. Metodología .....	5
2. Fundamentos teóricos sobre Uso excesivo de las TIC .....	5
TRANSPARENCIA 3: Definición .....	5
TRANSPARENCIA 4: Ejemplo. Uso excesivo del teléfono móvil .....	6
TRANSPARENCIA 5: Reflexiona. Tecnología y vida social .....	6
TRANSPARENCIA 6: Reflexiona. Síntomas más habituales .....	7
TRANSPARENCIA 7: Tecnologías asociadas .....	7
TRANSPARENCIA 8: Reflexiona. ¿Cuántas horas nos pasamos conectados? .....	8
TRANSPARENCIA 9: Gestión del tiempo .....	8
TRANSPARENCIA 10: Síntomas del uso excesivo de las TIC .....	9
TRANSPARENCIA 11: Recomendaciones. Uso razonable de las TIC .....	9
TRANSPARENCIA 12: Recomendaciones. Uso razonable de las TIC .....	10
TRANSPARENCIA 13: Recomendaciones. Uso razonable de las TIC .....	10
TRANSPARENCIA 14: Recomendaciones. Uso razonable de las TIC .....	10
TRANSPARENCIA 15: Recomendaciones. Uso razonable de las TIC .....	11
TRANSPARENCIA 16: Recomendaciones. Uso razonable de las TIC .....	11
TRANSPARENCIA 17: Recomendaciones. Uso razonable de las TIC .....	11
TRANSPARENCIA 18: Recomendaciones. Uso razonable de las TIC .....	12
TRANSPARENCIA 19: Recomendaciones. Uso razonable de las TIC .....	12
TRANSPARENCIA 20: ¿Tienes un problema de adicción a las TIC? .....	12
TRANSPARENCIA 21: Dónde localizar más información .....	13
TRANSPARENCIA 22: Despedida .....	14

## 1. Introducción

El contenido de esta guía servirá como orientación al profesorado a la hora de desarrollar en el aula una charla de sensibilización sobre **Uso excesivo de las TIC**, apoyándose en la presentación **Uso excesivo de las TIC, charla de sensibilización dirigida al alumnado**.

Esta guía y la presentación anexa a ella, tratarán de responder al objetivo general de adquirir y aplicar buenos hábitos para la utilización razonable (no excesiva) de la tecnología, minimizando sus riesgos y abriéndonos la posibilidad de sacar todo el provecho a las oportunidades que éstas nos brindan.

Para ello, abordaremos los conceptos de uso excesivo de la tecnología o tecnoadicción, sus características y síntomas, así como las tendencias mediante las que se manifiesta en entornos cotidianos, especialmente entre los más jóvenes.

Observaremos pautas y recomendaciones que nos ayudarán a prevenir el uso excesivo de las TIC, animándonos a hacer un uso más razonable de las mismas. En todo momento, se incidirá en la necesidad de entender la conveniencia de adoptar una correcta gestión del tiempo que permanecemos “conectados” a la tecnología: ordenador, Internet, teléfono móvil, videojuegos, televisión, etc., así como de adquirir hábitos de uso que nos permitan aprovechar sus beneficios y oportunidades, sin mermar el acceso a otro tipo de actividades y servicios.

El docente encargado de la sesión con el alumnado desarrollará una estrategia metodológica de reflexión-participación. Promoverá el análisis crítico de los contenidos que se tratan en ella, impulsando la participación y animando así a la exposición de los puntos de vista de los participantes.

### 1.1. Objetivos didácticos

Esta guía, que acompaña a la presentación de la Charla de sensibilización sobre el **Uso excesivo de las TIC** responde al objetivo de promover el uso responsable de la tecnología, a través de buenos hábitos de uso razonable (no excesivo) de la tecnología, que como contrapartida a los riesgos asociados al uso abusivo de las TIC, promuevan pautas, conductas y actitudes que nos prevengan o nos permitan hacer frente a éstos.

Los contenidos y actividades propuestas permitirán al alumnado:

- Entender los conceptos de uso excesivo de las TIC o tecnoadicción. Características y síntomas.
- Reconocer las últimas tendencias en el uso excesivo de la tecnología. Identificar hábitos de uso de la tecnología que suponen un riesgo.
- Adquirir pautas y seguir recomendaciones para su prevención.

## 1.2. Metodología

Durante la charla de sensibilización sobre “Uso excesivo de las TIC”, dirigido al alumnado, el docente realizará la exposición de contenido, combinando el método **expositivo<sup>1</sup>** y el **interrogativo<sup>2</sup>**.

Actuará también como facilitador de una sesión participativa utilizando, con objeto de animar a compartir información, ideas, inquietudes, dudas, etc. Buscará en todo momento promover un entorno que favorezca la motivación del alumnado.

Esta metodología promoverá también la construcción del conocimiento a partir de la permanente reflexión del alumnado siempre orientada por aquél, asesorando y facilitando recursos e información. Procurará poner ejemplos vinculados a la realidad objetiva del perfil del alumnado destinatario. También utilizará un lenguaje acorde con el nivel de conocimientos previstos en el alumnado destinatario para facilitar la comprensión de los contenidos expuestos.

## 2. Fundamentos teóricos sobre Uso excesivo de las TIC

### TRANSPARENCIA 3: Definición

#### 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.



Tecnoadicción. Definición

Partimos de la definición del concepto que nos ataña, uso excesivo de la tecnología o tecnoadicción, con la idea de reflexionar junto con el alumnado sobre la necesidad de poner determinados límites a éste.

Hablamos de uso excesivo o tecnoadicción cuando se produce una inclinación desmedida respecto al uso de la tecnología que limita nuestra libertad, por la gran dependencia que provoca.

Es necesario aclarar que cada vez utilizamos más la tecnología, porque está presente en casi todos los aspectos de nuestra vida y el hecho de utilizarla de forma habitual y frecuente, no tiene por qué estar dañando a la persona. Del mismo modo, aclararemos que cuando existe una adicción, se limita la libertad de la persona, se genera una dependencia y un síndrome de abstinencia que provoca malestar e irritabilidad ante la ausencia de contacto con las TIC, es decir, cuando existe una adicción, la persona que la sufre experimenta cambios negativos a nivel personal y social.

Como en muchas otras circunstancias, el uso incorrecto y/o abusivo de la tecnología, puede acarrear importantes consecuencias, especialmente entre los más jóvenes, ligadas a la alteración de sus propios hábitos o a trastornos en su comportamiento, su comunicación y las relaciones que mantiene con las personas que le rodean.

<sup>1</sup> **METODOLOGÍA EXPOSITIVA:** centrada en la transmisión de información, posibilita la transmisión de conocimientos ya estructurados, facilitando demostraciones de tipo verbal y la transmisión de información y conocimiento, de manera rápida y generalizada.

<sup>2</sup> **METODOLOGÍA INTERROGATIVA:** centrada en el proceso de aplicación del contenido a trabajar, basada en el proceso de comunicación que se establece entre docente y grupo, a través de **la pregunta**. Esta se convierte en elemento dinamizador, que desencadena el proceso de enseñanza aprendizaje.

Algunos ejemplos, como los que se muestran en las siguientes transparencias, nos ayudarán a debatir sobre ello con el alumnado.

#### TRANSPARENCIA 4: Ejemplo. Uso excesivo del teléfono móvil

Con la idea de acercar al alumnado a este concepto, proponemos la visualización del [vídeo \(1'03"\)](#): '**The Phonbies'**, que utiliza la metáfora de los muertos vivientes para destacar los riesgos de un **uso abusivo del teléfono móvil**: conducta adictiva, aislamiento social, disminución de la capacidad para relacionarse, sirviéndonos éste como ejemplo para introducir las preguntas que se plantean en la siguiente transparencia.

##### Uso razonable (no excesivo) de la tecnología



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

Uso excesivo de la tecnología: introducción

4

#### TRANSPARENCIA 5: Reflexiona. Tecnología y vida social

##### Reflexiona

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

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

afecta a tu vida social?



Reflexiona. Tecnología y vida social

Tras el vídeo, invitaremos al alumnado a responder espontáneamente algunas preguntas abiertas del tipo: **¿Te consideras un 'Phonbie'?**

Ejemplos:

- ¿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?

Todo este tipo de preguntas nos permitirán reflexionar sobre su propia experiencia. Su respuesta, dará pie a exponer con más detalle la temática.

### TRANSPARENCIA 6: Reflexiona. Síntomas más habituales

**¿Os identificáis con alguna de esta situaciones?**

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



Reflexiona. Tecnología y vida social

**¿Te identificas en estas situaciones? Todas ellas representan situaciones que nos alertan ante conductas y hábitos que es necesario reconocer y reconducir, para un uso más productivo y saludable de la tecnología.**

- ¿Tienes pánico a quedarte sin batería?
- ¿Cruzas la calle o realizas tus compras en el supermercado, más atento a los mensajes que llegan a tu teléfono móvil que a tu tarea?
- ¿Retrasas la hora de apagar la luz y dormir plácidamente, para chequear tus redes y te sientes mal por lo que te estás perdiendo viendo las publicaciones de tus amigos?
- Tu plato se enfriá porque has pasado más de 15 minutos tomando fotos a lo que has pedido de la carta, para compartirlo en tus redes sociales.
- ¿Notas que tu teléfono vibra o y realmente no ha sido así?
- Lo primero que haces cuando llegas a un hotel, cafetería, restaurante, es confirmar la existencia de conexión WiFi, enojándote en caso de que ésta no esté disponible.

Todas ellas representan situaciones que nos alertan ante conductas y hábitos que es necesario reconocer y reconducir, para un uso más productivo y saludable de la tecnología.

### TRANSPARENCIA 7: Tecnologías asociadas

La **adicción a Internet**, entendida como el uso excesivo e incontrolable de esta red de comunicación, hasta el punto de interferir negativamente en la vida diaria de quien la padece y de sus allegados (en forma de adicción a las redes sociales, a las compras o subastas online, al chat, etc.), a las que accede de forma compulsiva, sin control sobre la situación, es sin duda la tecnoadicción más extendida y también la más estudiada, pero no la única. A ésta la acompañan la tecnoadicción al **teléfono móvil** y a los **juegos**, de consola, ordenador o móvil, que afecta especialmente a los más jóvenes.

Tecnologías asociadas al uso excesivo



Tecnologías asociadas

## TRANSPARENCIA 8: Reflexiona. ¿Cuántas horas nos pasamos conectados?

Proponemos abordar el tiempo (**número de horas**) y **el número de veces** que nos conectamos a la tecnología de forma habitual, mediante preguntas dirigidas al alumnado, del tipo:

- ¿Cuántas horas pasas al día ‘conectado’?
- ¿Y jugando a tu videojuego favorito, a lo largo de la semana?
- ¿Cuántas veces al día consultas WhatsApp? ¿Y el resto de tus redes sociales?
- ¿Utilizas una franja horaria determinada para mirar tus mensajes y darles respuesta, o lo haces a cualquier hora, según te llegan y los lees?
- ¿Eres capaz de postergar tu respuesta a los mensajes, reservándola para un momento tranquilo en el que no interrumpa otra actividad que estés realizando?



Tras lanzar cada pregunta, de forma aleatoria, a distintas personas entre el alumnado asistente a la charla de sensibilización, sus respuestas nos darán pie a introducir la referencia a herramientas de GESTIÓN DEL TIEMPO, como la que se propone en la transparencia siguiente.

## TRANSPARENCIA 9: Gestión del tiempo

Les incitaremos a pensar en su respuesta a estas preguntas:

- ¿Crees que dedicar un tiempo concreto a leer y responder tus mensajes de WhatsApp (en lugar de hacerlo cada 5 min. o cuando ‘suena’ el aviso de un nuevo mensaje) te puede ayudar a optimizar el tiempo que pasas conectado?
- ¿A qué otro tipo de actividades te gustaría dedicar más tiempo?
- ¿Qué ocurriría si planificas una hora determinada al día en la que revisar e interactuar a través de tus redes sociales?

las plantillas de Excel 2013) en el que recojan el uso diario que hacen de la tecnología: TV, videojuegos, ordenador, teléfono móvil, Tablet, indicando tanto el tiempo que dedican a su uso, como el número de veces que consultan una determinada aplicación o herramienta, a lo largo de los 7 días de la semana.

Es importante reflexionar sobre el tiempo empleado, la necesidad de regular éste para ser más efectivos y de compaginar su uso con otras muchas actividades, sin que Internet y ‘estar conectados’ nos roben tiempo para otras cuestiones igualmente útiles e interesantes.

Una buena forma de gestionar con eficacia nuestro tiempo, puede ser a través de **un registro** (como el que proponemos en la imagen, basado en una de

### TRANSPARENCIA 10: Síntomas del uso excesivo de las TIC



Teniendo en cuenta las características propias de las tecnoadicciones, las personas con esta adicción suelen mostrar los siguientes **síntomas**, que comentaremos con el alumnado, con el objeto de que éste los identifique claramente:

- **Intenso deseo, ansia o necesidad incontrolable** de concretar la actividad placentera. Cada vez se necesita mayor tiempo de conexión para sentir el mismo bienestar que antes. Este hecho se denomina tolerancia.
- Aparición del llamado **síndrome de abstinencia**, que provoca malestar e irritabilidad ante la ausencia de contacto o conexión con las TIC.
- **Negación del problema**, cuando las personas allegadas dándose cuenta del problema advierten al adicto, este suele responder negando el problema que padece poniéndose a la defensiva.
- **Dependencia** de la acción placentera, uniéndose a la tolerancia y el síndrome de abstinencia, la necesidad de gratificación instantánea y de aprobación social, que tiene como expectativa prioritaria la persona que sube una foto a una red social, comparte un vídeo, expone un comentario en su tablón, etc.
- **Pérdida o descuido de las actividades habituales** previas, tanto las sociales, como las escolares, laborales y personales.
- **Descontrol progresivo sobre la propia conducta**. La persona no es capaz de autogobernarse, así aunque quiera dejar de estar conectada, no puede.
- Progresiva focalización de las relaciones, actividades e intereses en torno a la adicción, con descuido o abandono de los intereses y relaciones previas, ajenas a la conducta adictiva.

### TRANSPARENCIA 11: Recomendaciones. Uso razonable de las TIC



A partir de esta diapositiva, comentamos una a una RECOMENDACIONES imprescindibles a tener en cuenta, en la prevención de una tecnoadicción:

- **No te obsesiones con 'conectarte' a todas horas.** Los mensajes quedarán archivados y podrás responder a ellos cuando tú elijas que es buen momento para hacerlo. Recuerda: ¡Tú decides qué es prioritario en cada momento!

## TRANSPARENCIA 12: Recomendaciones. Uso razonable de las TIC



- **Controla el tiempo que estás conectado.** Si te sirve de ayuda, elabora un registro donde anotes todas tus actividades, incluida la conexión a Internet (día, hora y tiempo de la conexión).

## TRANSPARENCIA 13: Recomendaciones. Uso razonable de las TIC



- Revisa el **número de veces que consultas tu móvil** o una determinada aplicación. ¡No permitas que éstas te roben minutos que acaban convirtiéndose en horas conectado!

Simplemente se trata de concentrarse en la tarea que estemos desarrollando en cada momento, evitando distracciones constantes.

## TRANSPARENCIA 14: Recomendaciones. Uso razonable de las TIC



- **Antes de conectarte, piensa qué vas a hacer en Internet.** Te ayudará a ser más efectivo. El tiempo en Internet vuela. ¡No dejes que se te escape!
- **Dirige tu atención y tu tiempo a aquello que estás buscando.** En Internet es muy fácil distraerse. ¡Ten presente tu objetivo y trata de no abandonarlo hasta que hayas conseguido lo que quieras! Luego, tendrás tiempo para lo demás.

## TRANSPARENCIA 15: Recomendaciones. Uso razonable de las TIC



- **Respetá los horarios de dormir, comer y obligaciones domésticas.** No retrases la hora de ir a la cama por el uso de Internet, ni tampoco te saltes comidas.

## TRANSPARENCIA 16: Recomendaciones. Uso razonable de las TIC



- Utiliza Internet como herramienta de ocio, tiempo libre y entretenimiento, pero **márcate un horario de uso**, como lo haces para cualquier otra actividad.

## TRANSPARENCIA 17: Recomendaciones. Uso razonable de las TIC



- Busca **actividades alternativas a Internet** para ocupar el tiempo libre. Tanto dentro como fuera de Internet, podemos realizar una gran variedad de actividades, que pueden llegar a ser muy enriquecedoras. Se trata de ir descubriendo las que más nos satisfagan a cada uno de nosotros.

### TRANSPARENCIA 18: Recomendaciones. Uso razonable de las TIC



- Cuando utilices Internet para cuestiones escolares, no debes conectar los programas de mensajería instantánea ni redes sociales. ¡Sólo te servirán como distracción! Y te robarán tiempo.

### TRANSPARENCIA 19: Recomendaciones. Uso razonable de las TIC



- **Cuida tus relaciones sociales**, comunica a través de la Red lo que piensas, de forma assertiva: hablando clara y honestamente, respetando a los demás y tomando tus propias decisiones sobre el momento en que dar respuesta a las conversaciones con otras personas.

Pero hazlo también en persona, no te aísles, no abandones tus amistades.

### TRANSPARENCIA 20: ¿Tienes un problema de adicción a las TIC?

Si después de todo lo que hemos visto, crees que tienes un problema de adicción a las TIC.

Déjate ayudar por un adulto, si es necesario un especialista será quien dictamine si realmente eres adicto.

Recuerda que el primer paso y el más difícil es reconocerlo, tendrás que tomar conciencia de las consecuencias que supone y romper con algunos hábitos.

¡Ánimo! Si pones los medios todo tiene solución.

**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.

**SOLUTIONS**  
~~**PROBLEMS**~~

### TRANSPARENCIA 21: Dónde localizar más información

Recomendaremos dos páginas imprescindibles para saber más y estar perfectamente actualizado:  
 La página de OSI Oficina de Seguridad del Internauta <https://www.osi.es> Destacar las siguientes secciones con información de interés:

- **Ponte al día (sección de actualidad):**
  - [Avisos de seguridad](#)
  - [Blog](#)
  - [Historias reales](#)
- **¿Qué deberías saber?**
  - Sobre tus dispositivos
  - Sobre tu información
  - Sobre el fraude
  - Sobre tus conexiones
  - Sobre tu actividad online

Dónde localizar más información



Y la página Internet Segura for Kids <http://www.is4k.es> con:

- La información que “**necesitas saber**” sobre privacidad, ciberacoso escolar, sexting, contenido inapropiado, uso y configuración segura, mediación parental.
- Artículos de interés y actualidad en el “**blog**”.
- Guías, juegos, herramientas de control parental y otros recursos “**de utilidad**”.
- Información de “**programas**” de sensibilización para un uso seguro y responsable de Internet por los menores.
- Una “**línea de ayuda**” con una serie de preguntas frecuentes y un contacto para resolver dudas.

## TRANSPARENCIA 22: Despedida

Siempre podéis poneros en contacto con nosotros a través de la web:

- <https://www.is4k.es>

Internet Segura for Kids (IS4K), es el nuevo Centro de Seguridad en Internet para menores en España. Allí podéis encontrar información, guías, juegos y otros recursos de utilidad sobre los principales riesgos de Internet, cómo prevenirlas y afrontarlos. Además disponéis de una línea de ayuda con una serie de preguntas frecuentes y un contacto para resolver vuestras dudas.

Recordad que podéis seguir nuestros perfiles públicos de redes sociales:

- [Facebook](#), buscando “Internet Segura for Kids”
- [Twitter](#), usuario @is4k



- <https://www.is4k.es>
- [contacto@is4k.es](mailto:contacto@is4k.es)
- [Internet Segura for Kids](#)
- [@is4k](#)