

## Módulo 2: Adicciones a las nuevas tecnologías

# CURSO ADICCIONES COMPORTAMENTALES Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

# **Las Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación (TRIC) en la actualidad**

A lo largo de las últimas décadas, se ha **incrementado exponencialmente la utilización de Internet** y las tecnologías como herramientas imprescindibles para desarrollar las actividades del día a día en prácticamente todos los ámbitos de la vida.

La educación formal desde la escuela, puede contribuir como **agente de transformación y socialización**, al incorporar todas estas herramientas a través de la **alfabetización mediática**. De esta forma, se puede **disminuir los riesgos** que conllevan las nuevas tecnologías y aprovecharlas para otros usos, como la obtención de información contrastada.



Dado el carácter social de las TRIC y su impacto en todas las generaciones, su uso se ha vuelto prácticamente obligatorio para la juventud.

Para conocer el impacto en cada estudiante conviene diferenciar tres tipos de utilización de las TRIC:

- Uso cotidiano: cuando la conducta no se realiza de forma continuada. La persona es capaz de interrumpir la acción en cualquier momento para dedicarse a otra actividad, sin que ello le produzca ningún malestar emocional.
- Abuso: Se caracteriza porque las TRIC empiezan a interferir en la vida de la persona.
- Adicción: cuando la conducta es reiterada. La persona adapta sus necesidades -de emoción, compañía, reto, superación, distracción, etc.- a la adicción y las suple con ello.



# Tipos de videojuegos

## Gaming

Hace referencia a los juegos donde el resultado -de ganar o perder- lo determina la habilidad y las condiciones de la persona en cuestión.



## Gambling

A diferencia del gaming, son aquellos juegos en los que el resultado no lo determina la habilidad de la persona, sino el azar.



Aunque puede parecer que esta clasificación distingue claramente los dos tipos de videojuegos, la realidad es que en muchos casos **se mezcla la habilidad con el azar -es decir el gaming y el gambling-**.

**Las nuevas tecnologías  
y la juventud.**

**Preocupación del  
profesorado y de las  
familias**

# Adicción a las nuevas tecnologías. Síndrome FOMO o Nomofobia



El **Síndrome FOMO** viene de las palabras en inglés Fear Of Missing Out (temor a perderse algo): es la sensación o el temor a perderse experiencias gratificantes que otras personas están teniendo a través de Internet.

---

Se denomina **nomofobia** al miedo irracional a no disponer de acceso a Internet o a no llevar consigo el teléfono móvil. Este término se creó a raíz de un estudio que medía la ansiedad que sufren las personas al usar el teléfono móvil.

El **“infosurfing”** hace referencia a la navegación continua y prolongada en el tiempo en Internet sin tener un objetivo claro.

# Seguridad en los dispositivos móviles

Internet ofrece muchas ventajas que nos facilitan nuestro día a día, pero debemos ser conscientes de los riesgos y peligros asociados, entre los que cabe destacar la seguridad en los dispositivos.

**Huella digital:** Se refiere al rastro de información que las personas dejan cuando están navegando en Internet.

## Riesgos respecto a la seguridad

**Phishing:** consiste en engañar a la persona para conseguir información confidencial de ésta, como pueden ser datos bancarios o el número de la tarjeta de crédito.

**Spam:** son aquellos envíos de contenido no solicitado, generalmente de forma masiva y con contenido publicitario.



## Recomendaciones de seguridad:

Para facilitar la protección de los datos personales en Internet, es importante tener **precaución con la información personal que se sube a redes sociales** (imágenes, vídeos, nombre y apellidos, domicilio, número de teléfono, etc.), configurar la privacidad de los dispositivos móviles y configurar las cookies que se aceptan entre otras.

- Configurar las opciones de privacidad de los diferentes dispositivos tecnológicos.
- Tener contraseñas seguras y secretas.
- Descargar las aplicaciones de sitios oficiales.
- Desactivar el GPS.
- Tener en cuenta el inicio de la URL, preferiblemente que empiece por HTTPS (principalmente la S).
- Cambiar la contraseña del WIFI de casa.

# Pérdida de privacidad



La **privacidad** es la facultad de una persona de prevenir la difusión de datos pertenecientes a su vida privada que, sin ser difamatorios ni perjudiciales, esta desea que no sean divulgados.

---

En el caso de España, la *Ley de protección de datos* de carácter personal pone el límite en los 14 años. Sin embargo, las personas menores de dicha edad precisan del consentimiento de sus progenitores/ tutores para poder facilitar su datos personales a terceras personas. Por otra parte, cada plataforma tiene su propia normativa en relación a la edad mínima de acceso y a las condiciones de uso.

# Grooming

El grooming es cuando una **persona adulta se hace pasar por una menor** con el objetivo de involucrarse en **actividades sexuales**.

Consta de tres fases:

- **1. Contacto inicial:** Esta fase comienza con la creación por parte de la persona adulta de un perfil falso ajustado a las características de la víctima (edad, intereses, género, ubicación, etc.), con el fin de contactar vía online con la víctima.
- **2. Consolidación de la relación y aislamiento de la víctima:** Esta segunda fase tiene el objetivo de ganarse la confianza de la víctima para que ésta le considere como un igual e incluso llegar a crear una dependencia. Para esto, se mantienen largas conversaciones durante un tiempo prolongado.
- **3. Conversaciones y peticiones de carácter sexual:** El inicio de esta fase se caracteriza por la petición y/u obtención de contenido de naturaleza sexual (fotografías o vídeos) a través de las redes sociales. Este material se utiliza para conseguir información cada vez más íntima o incluso para chantajear a la víctima con su publicación si no accede a sus peticiones.

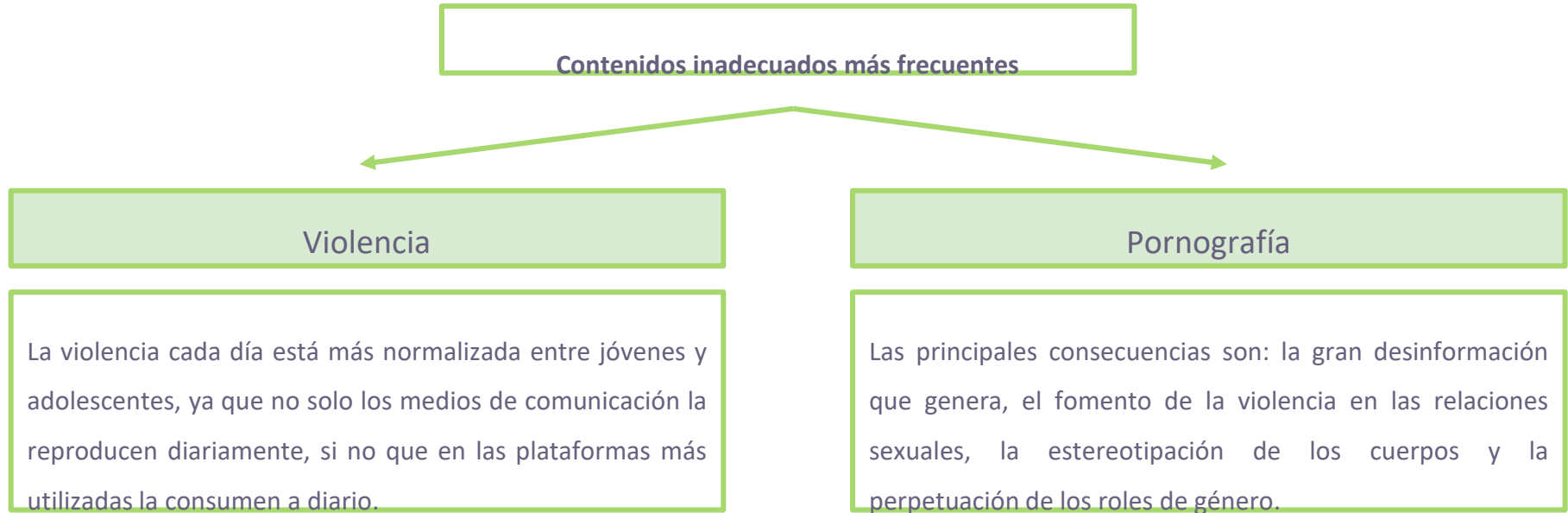


## Recomendaciones para evitar el Grooming:

- No agregar en redes sociales a personas desconocidas.
- Tener cuentas privadas.
- Si se mantiene contacto con una persona desconocida, evitar dar cualquier tipo de información personal.
- Evitar la mentira.
- No abrir archivos o enlaces de una fuente desconocida.
- Evitar dar información en redes sociales.
- Se deben realizar capturas de todas las conversaciones mantenidas con la persona adulta.
- Facilitar relaciones de confianza con una persona adulta de confianza.
- Evitar quedar a solas con una persona desconocida.

# Contenidos ilegales o inadecuados

Una de las principales ventajas de Internet, es la **cantidad de información que puede ofrecer**, sin embargo, ésta puede convertirse en una desventaja cuando esta información está relacionada con contenidos inadecuados.



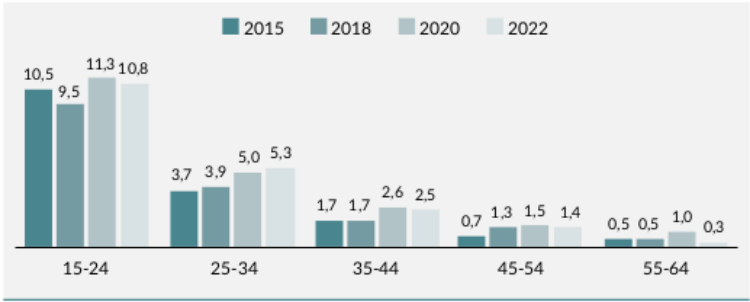


**Prevalencia**

### Encuesta EDADES (2022):

- Un 3,5% de la población de 15 a 64 años ha realizado un posible uso compulsivo de Internet (1.096.000 de personas).
- En el rango de edad de 15 a 24 años es donde más posibilidad de hacer un uso compulsivo de Internet, situándose en el 10,8%.
- El 5.3% de la población de 25 a 34 años hace un uso compulsivo
- En el rango de edad entre 15 y 24 años, se observa un uso aproximado de 4 horas de media al día tanto entre semana como en fin de semana.

**Figura 30.** Prevalencia de usuarios de internet con riesgo elevado de tener un posible uso compulsivo de internet entre la población de 15 a 64 años, según edad (%). España, 2015-2022.



FUENTE: OEDA Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES)

**Tabla 31.** Número medio de horas al día de uso lúdico de internet en la población de 15-64 años, según edad y sexo (%). España, 2022.

	Total	Sexo		Edad				
		H	M	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64
Horas de media al día <b>entre semana</b>	2,65	2,64	2,66	3,88	3,30	2,57	2,22	1,76
Horas de media al día <b>en fin de semana</b>	2,59	2,64	2,54	4,18	3,17	2,48	2,12	1,63

FUENTE: OEDA Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES)

# **Peligros y síntomas de alarma**



# PRINCIPALES SIGNOS DE ALARMA



## Problemas de atención

Las TRIC están desarrolladas para “atrapar” a las personas a través de su diseño (atractivo, dinámico, colorido).

Disminuyen así, la capacidad de atención a otros estímulos que no compartan dicha estimulación como puede ser una pizarra.



## Pérdida de la noción del tiempo

El uso de las TRIC puede provocar que en ocasiones, la persona no sea consciente del tiempo que lleva en Internet y retrase o deje de realizar actividades, como puede ser irse a dormir más tarde.



## Peor rendimiento académico

El uso de dispositivos móviles puede interferir en la rutina de estudios y en la capacidad de concentración, llevando a métodos de estudio no eficaces.



## Aislamiento social

El uso excesivo de tecnologías lleva a un aislamiento de la persona, al invertir gran parte de su tiempo libre en estas. Se da una tendencia a dejar de hacer actividades que antes hacía y disfrutaba, además de una pérdida de relación con sus iguales.

# PRINCIPALES SIGNOS DE ALARMA



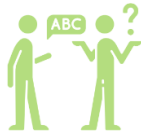
## Problemas de sueño

Generalmente este uso excesivo suele darse en horario de descanso, las consecuencias de esta falta de higiene del sueño generan cambios de humor y una mayor irascibilidad.



## Aumento de conductas impulsivas y/o agresivas

Estas conductas se suelen dar con mayor frecuencia cuando se limita el tiempo de uso de las pantallas, ya que las redes sociales y los videojuegos pueden llegar a convertirse en un elemento central de ocio.



## Vocabulario asociados a las TRIC

Cuando en espacios no relacionados con las TRIC se mantiene un uso excesivo de terminología asociada a las redes sociales o a los videojuegos.

**¡Muchas gracias!**