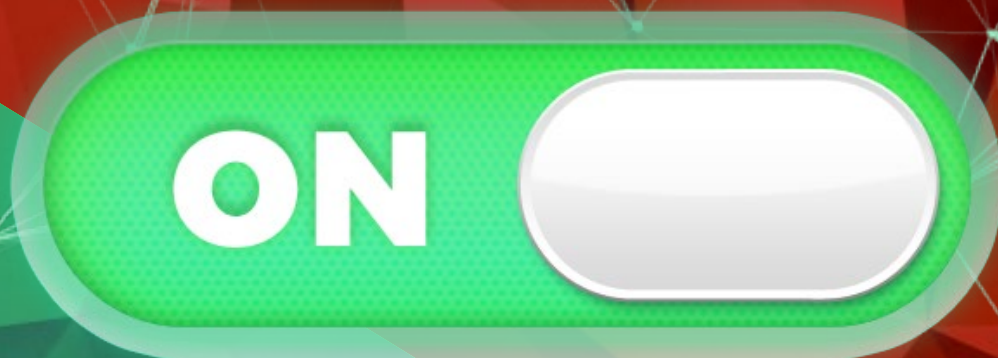


PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL USO DE LAS TECNOLOGÍAS



GUÍA DEL PROFESORADO



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

Nuestro agradecimiento a los centros escolares que colaboraron en la aplicación de la prueba piloto de este programa:

IES Luis Buñuel
IES Pablo Serrano
Colegio Romareda
Colegio Villacruz

Edita:

Ayuntamiento de Zaragoza.
CMAPA (Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones).

Autores:

Equipo de Prevención:
Asenjo Lostao, Begoña.
España Ubeira, Rosa Mary.
Jiménez Dual, Carmen.
Molina Ladrón, Charo.
Plo García, Beatriz.

Diseño gráfico:

Pablo Alonso Hernández.

Depósito Legal:

Z 1601-2024

CMAPA

Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59
50018, Zaragoza.
Teléfono: 976 72 49 16
Fax: 976 72 49 17
prevencionadicciones@zaragoza.es

www.zaragoza.es/cmapa

www.zaragoza.es/onoff

 www.facebook.com/cmapazgz

 www.twitter.com/@cmapa_zgz

© De los textos, Equipo de Prevención CMAPA. Zaragoza 2017.

© Del diseño gráfico, Pablo Alonso Hernández. Zaragoza 2017.

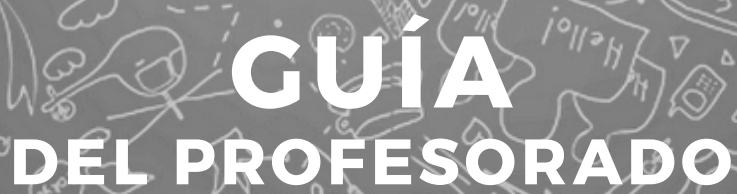
© De la primera edición, CMAPA, Ayuntamiento de Zaragoza. Zaragoza 2015.

© De la presente edición y actualización de textos, CMAPA,
Ayuntamiento de Zaragoza. Zaragoza, 2024.



OBJETIVOS DE DESARROLLO
SOSTENIBLE



A green toggle switch with the word "ON" in white text. The switch is currently in the "ON" position, indicated by a white oval on the right side of the green track. The background is dark grey with faint white line art of various objects like a lightbulb, a heart, and a gear.

GUÍA DEL PROFESORADO

ÍNDICE DE APPS

PRESENTACIÓN

INTRODUCCIÓN

PUNTO DE PARTIDA

MODELOS TEÓRICOS

FACTORES DE RIESGO
Y PROTECCIÓN

OBJETIVOS

POBLACIÓN
DESTINATARIA

METODOLOGÍA
DEL PROGRAMA

CONTENIDO
Y ESTRUCTURA

MATERIALES

EVALUACIÓN

5
6
7
8
11
12
13
15
17



App 0

PRESENTACIÓN
DEL PROGRAMA

PÁGINA 18



App 1

SIEMPRE
CONECTAD@S

PÁGINA 20



App 2

¡ACTIVAR EL
ANTIVIRUS!

PÁGINA 30



App 3

¿REAL O
VIRTUAL?

PÁGINA 40



App 4

¿QUIÉN
SOY YO?

PÁGINA 50

EVALUACIÓN
PROFESORADO

EVALUACIÓN
ALUMNADO

GLOSARIO DE TÉRMINOS
DE LA A A LA Z

BIBLIOGRAFÍA

WEBS DE INTERÉS

62
65
67
73
73

INTRODUCCIÓN

Desde finales del siglo pasado hasta ahora, nuevas tecnologías de transmisión de información han ido apareciendo y ocupando la esfera mundial de la comunicación.

Durante este tiempo, nuestra forma de relacionarnos con los y las demás y con el mundo ha ido variando a medida que han ido surgiendo diferentes formas de interacción, cambiantes y en continuo movimiento, que han hecho que algunas estén ya obsoletas y otras de plena actualidad. Términos como online, internet, cibernauta, descarga, buscador, navegar, red, chat, aplicación, nube, forman parte ya de nuestro vocabulario habitual y de nuestra forma de entender la comunicación.

Las Nuevas Tecnologías (Tecnologías de la Información y la Comunicación –TIC–), son también, a parte de una nueva forma de comunicación, la principal herramienta de búsqueda de información conocida hasta el momento. Estar en conexión supone un acceso ágil, rápido y fácil a contenidos e informaciones que hace unos años nos hubiesen sido imposibles de imaginar.

Pero no toda la población reacciona e interacciona de la misma forma con estas Nuevas Tecnologías. Especialmente, aquella generación que ya ha nacido en la “era virtual”, es decir, nuestra población más joven, es la que ha aprendido a relacionarse con ellas de forma más rápida, mediante el ensayo-error, y a través de múltiples pantallas que han tenido a su alcance desde la infancia.

Prácticamente, desde el mismo momento en que aparecieron las TIC, existe una preocupación, más evidente en los últimos años, sobre el uso de ellas por parte de adolescentes y jóvenes. Hay diferencia de criterio a nivel científico sobre si podemos hablar de adicción o si debemos hablar de abuso, uso inadecuado o conducta adictiva.

Tras la última clasificación científica conocida, el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-V), en la que la única adicción reconocida como trastorno no relacionado con sustancias es el juego patológico, parece ser que lo más adecuado, es utilizar una terminología encaminada a hablar de uso disfuncional, mal uso, uso problemático, abuso o comportamiento adictivo.

Si nos centramos en internet, no hablaremos tampoco de una adicción, puesto que internet es un conjunto de redes, es decir, es una vía mediante la cual nos comunicamos. Por lo tanto, en sí, no tiene capacidad de crear adicción, aunque sí se cree que la forma de relacionarse con este medio de comunicación puede ser más problemática o menos (cuando es utilizada como medio de consulta o búsqueda de información ocasiona menos problemas que cuando es utilizada como fuente de acceso a juegos en línea y a redes sociales).

A pesar de lo anteriormente expuesto, las familias, los medios de comunicación, los y las profesionales de la educación y la sanidad, nos transmiten que adolescentes y jóvenes, presentan, cada vez más, problemas de falta de control con las diferentes pantallas que utilizan. Muchas horas en línea, incumplimiento de otras tareas, falta de interés por otras actividades, desconexión de las amistades y la familia... son algunas de las preocupaciones del mundo adulto.

Es por ello que, desde el ámbito de la prevención de las adicciones, se preste especial atención a las inquietudes y demandas y se intente dar respuesta a través de intervenciones encaminadas a anticipar problemas futuros, independientemente de la terminología que utilicemos para dirigirnos a ellas, o adicciones comportamentales o comportamientos adictivos.

PUNTO DE PARTIDA

Desde hace casi dos décadas, el Ayuntamiento de Zaragoza, a través de su Equipo Municipal de Prevención de las Adicciones, viene desarrollando diferentes programas de prevención de las adicciones en el ámbito educativo, dando especial importancia a aquellas que representan un mayor problema en función de las edades a las que van dirigidos.

No podemos obviar una realidad que se está imponiendo en los últimos años y que deja patente que en la adolescencia se usa de forma masiva la red, y mediante ella, además de acceder a todo tipo de información, se relacionan en las redes sociales o juegan en red.

Esta realidad, que en la mayoría de jóvenes no tiene por qué suponer riesgos, sí está ocasionando problemas de comportamiento, en una minoría. Para establecer cuáles son los límites de un buen uso de las pantallas, se propone este programa, que pretende acercar al alumnado **de 3º de la ESO**, aquellas características propias del uso de internet y del acceso, a través de la red, a otros contenidos.

Como todos nuestros programas municipales de prevención dirigidos al medio educativo, este programa forma parte de un proyecto amplio de prevención dirigido a la práctica totalidad de los niveles educativos.

Tras la revisión exhaustiva de la bibliografía relacionada y de diferentes programas de prevención existentes dirigidos a la población adolescente, el programa que presentamos cumple con las siguientes características:

✓✓	Es un programa de prevención universal.
✓✓	Dirigido especialmente al alumnado de 3º de la ESO.
✓✓	Aborda la prevención de las conductas adictivas sin sustancia de forma específica e inespecífica.
✓✓	Se realiza en el aula, a través de tutores/as y profesores/as, con el apoyo técnico del equipo municipal de prevención de las adicciones.
✓✓	Incluye sesiones de refuerzo en cursos posteriores.
✓✓	Se estructura en base a tres ejes fundamentales: 1. EL CENTRO EDUCATIVO. 2. LA FAMILIA. 3. LA COMUNIDAD.



MODELOS TEÓRICOS

Si entendemos, como señalan algunos autores (Echeburúa, de Corral y Amor, 2009), que cualquier conducta normal puede convertirse en patológica en función de la intensidad, frecuencia, cantidad de dinero invertida en ella y del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y/o laborales de las personas implicadas, no podremos basarnos únicamente en una teoría para explicar el fenómeno.

No existe un modelo explicativo único para basar y entender el porqué una persona puede tener problemas por abuso de las nuevas tecnologías.

Son diferentes los factores que intervienen en la formación y el mantenimiento de estas conductas problemáticas y entre los mecanismos que intentan explicarlas, Echeburúa y de Corral (2010) refieren que en el inicio y el mantenimiento de las adicciones psicológicas destacan los siguientes factores:

- Una vulnerabilidad psicológica que puede hacer más proclives a determinadas personas a desarrollar un comportamiento adictivo.

- Una consecución de recompensa al realizar actividades gratificantes y placenteras, que servirá de refuerzo para la repetición de la conducta (explicado por las teorías del condicionamiento clásico y operante, así como la teoría del aprendizaje social o teoría cognitiva social de *Bandura*, 1986).

- Una pérdida de control del impulso, que le lleva a una realización de la conducta de forma compulsiva y que puede llegar a presentar síntomas de abstinencia y tolerancia (explicado por el modelo de autocontrol de *Santacreu et al.*).

- Una presión social y una falta de actividades offline, que serían explicadas por una falta de entrenamiento en habilidades para la vida (*Botvin*, 2000), y que llevarían a la persona a refugiarse en el mundo online.



FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

Es evidente, por lo tanto, que explicar el conjunto de causas que subyacen a las conductas adictivas resulta muy complejo.

Sin embargo, y tal y como se menciona en el apartado anterior, hay personas más vulnerables que otras a las adicciones. De hecho, la disponibilidad ambiental de las nuevas tecnologías en las sociedades desarrolladas es muy amplia y, sin embargo, sólo un reducido número de personas muestran problemas de adicción (Becoña, 2009; Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2006; Labrador y Villadangos, 2009).

A nivel demográfico, el colectivo adolescente constituye un grupo de riesgo porque tiende a buscar sensaciones nuevas y es el que más se conecta a internet, además de estar más familiarizado con las nuevas tecnologías (Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamorro y Oberst, 2008).

La necesidad de comprender las razones que hace que determinadas personas presenten conductas adictivas, hace necesaria la referencia a los **factores de riesgo y protección**.



Inicio y mantenimiento de las adicciones psicológicas.

I. FACTORES DE RIESGO

Incluyen todas aquellas circunstancias que hacen más probable que una persona presente una conducta adictiva a las nuevas tecnologías. Pueden ser personales, familiares y sociales.

A) Factores de riesgo de tipo personal

- ▶ Características de la personalidad: **impulsividad, búsqueda de riesgo o de nuevas sensaciones, disforia, baja tolerancia a la frustración.**
- ▶ Problemas de personalidad: **baja autoestima, dificultad de resolver conflictos, carencias afectivas, insatisfacción personal, antecedentes psiquiátricos.**

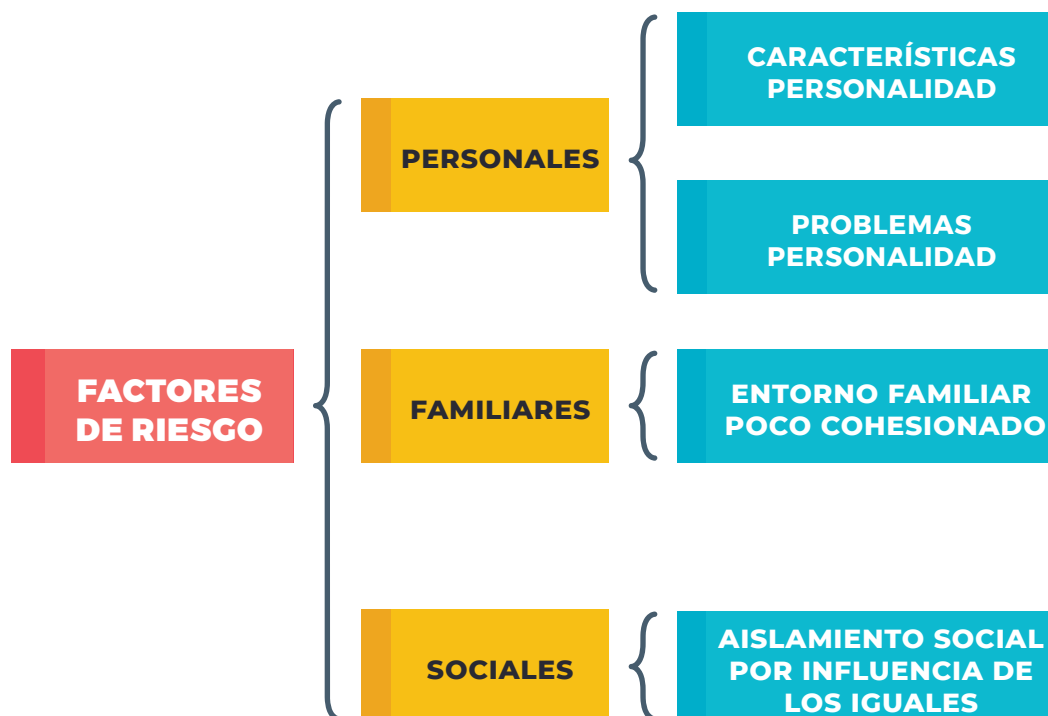
B) Factores de riesgo familiares

- ▶ Ciertos entornos familiares no resultan propicios para la adquisición de pautas de conducta sanas y socialmente adaptadas. Así, los caracterizados por un estilo educativo autoritario, permisivo o desestructurado con normas inexistentes o inconsistentes, dificultan la interiorización de los límites necesarios, favorecen el desarrollo de comportamientos egocéntricos, caprichosos e impulsivos (Echeburúa y Requesens, 2012).

C) Factores sociales

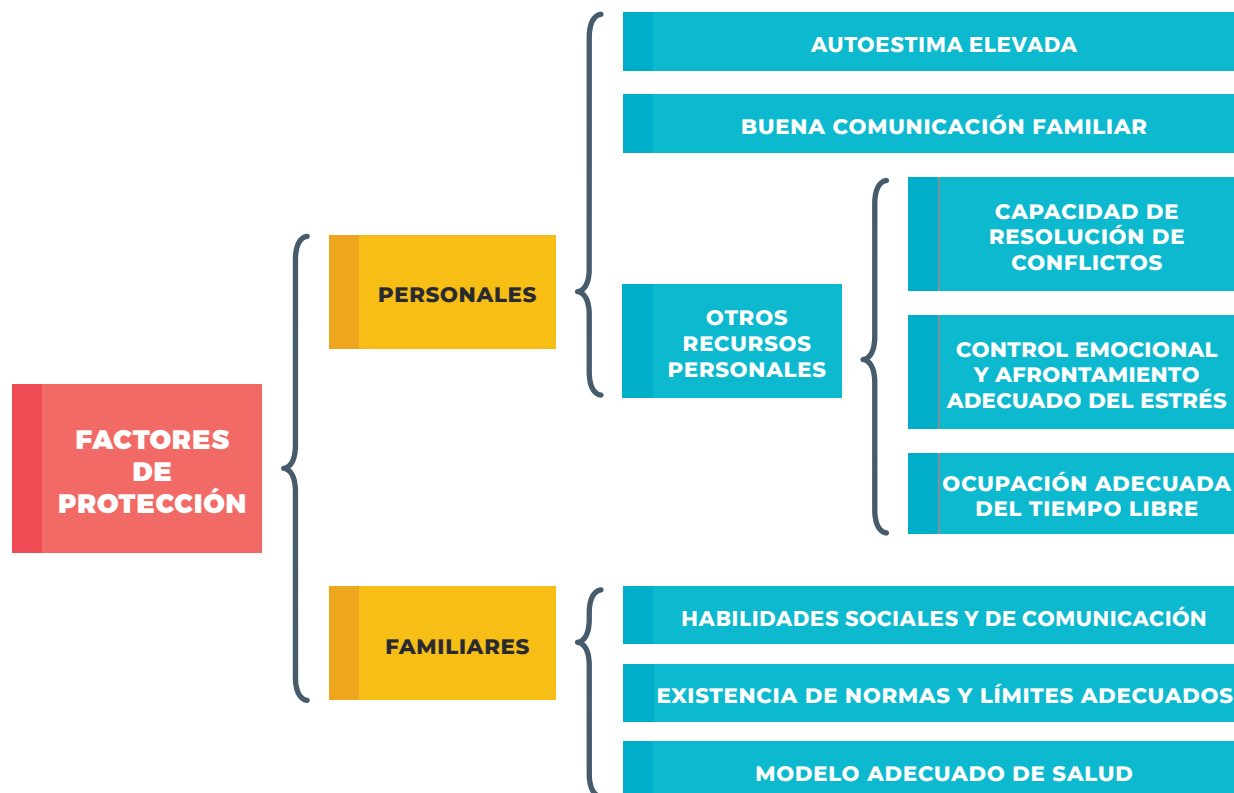
- ▶ El aislamiento social o las relaciones con un grupo de personas que abusan de las nuevas tecnologías pueden incitar en la adolescencia a abusar o a hacer un uso inadecuado de las pantallas. Esta tendencia a dejarse influir por el entorno o a compensar en el mundo virtual las carencias del mundo real, se intensifica cuando el entorno familiar está poco cohesionado y no se consiguen modular los impulsos (Echeburúa y Requesens, 2012).

En resumen, una persona con una cohesión familiar débil, con unas relaciones sociales pobres, y con una personalidad vulnerable, corre el riesgo de abusar y tener problemas con las TIC si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene fácil acceso a las pantallas, se siente presionada por el grupo y está sometida a circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad) o a dificultades personales (aislamiento social o falta de objetivos).



II. FACTORES DE PROTECCIÓN

A diferencia de los factores de riesgo, hay ciertos aspectos personales, familiares y sociales que ayudan a prevenir a la vez que minimizan los riesgos que implican internet, los videojuegos y la telefonía móvil, así como otras tecnologías de nueva generación. Son los factores de protección y requiere necesariamente que los esfuerzos de padres y educadores se dirijan a potenciarlos (Carbonell, Graner, Beranuy y Chamarro, 2009).



A) Recursos personales

- ▶ **La autoestima** o el aprecio y la valoración que una persona siente hacia sí misma y hacia lo que es capaz de hacer, Es un ingrediente fundamental del equilibrio emocional de una persona.
- ▶ **Las habilidades sociales y de comunicación** necesarias para relacionarse adecuadamente con los demás. Así se consigue superar la timidez o la agresividad y afrontar con éxito las situaciones sociales, sin necesidad de buscar soluciones evasivas en mundos virtuales.
- ▶ **Otros recursos personales**
 - La capacidad para solucionar problemas,** permite hacer frente a las actuaciones impulsivas y a la presión social y proporciona habilidades para la toma de decisiones adecuadas.
 - El control de las emociones y el afrontamiento adecuado del estrés,** constituyen un antídoto para la implicación en conductas impulsivas y descontroladas.
 - La ocupación adecuada del ocio** es un freno para la implicación del menor y la menor en conductas adictivas. Se trata de contar con alternativas de ocio creativas, y no peligrosas, para satisfacer la necesidad de búsqueda de sensaciones nuevas y variadas que tienen las y los adolescentes y para hacer frente al aburrimiento.

B) Recursos familiares

- ▶ **La comunicación familiar** permite el establecimiento de un adecuado clima de convivencia.
- ▶ **El establecimiento de normas y límites** facilita la creación de unos hábitos de conducta y de un sistema de valores adecuados.
- ▶ La existencia de **conductas saludables** en el seno de la familia y el ocio compartido, constituyen un caldo de cultivo apropiado para la adquisición de conductas sanas y variadas que contrarrestan el impulso a implicarse en conductas adictivas, así como la tentación de asumir riesgos innecesarios (Mayorgas, 2009).

OBJETIVOS

OBJETIVO GLOBAL

Incrementar el potencial de salud de las y los escolares promoviendo un uso seguro y responsable de las nuevas tecnologías.

OBJETIVOS GENERALES

A) En relación al profesorado:

- ▶ Facilitar el abordaje de la prevención de las adicciones conductuales en el contexto educativo.
- ▶ Proporcionarles el apoyo necesario para la aplicación del programa.

B) En relación al alumnado:

- ▶ Favorecer su reflexión acerca de las posibles ventajas y riesgos de las tecnologías.

POBLACIÓN DESTINATARIA

“On Off” va dirigido al alumnado de 3º de la ESO (14-15 años), aunque puede aplicarse en otros niveles educativos.

La metodología de las unidades didácticas asigna una importante labor a la implicación de los y las iguales en la educación preventiva, primando así un modelo horizontal de comunicación, en donde el alumnado se convierte en auténtico agente preventivo.

El programa incluye también intervenciones dirigidas a las familias (apartado “Para compartir”), para alentarlas a incrementar la supervisión de las actividades de sus hijos e hijas y reducir así el posible mal uso que de las TIC puedan hacer.

Del mismo modo, deben tenerse presentes los factores macroambientales que refuerzan positivamente el uso de las TIC (elevada permisividad social hacia su uso, ser competente digitalmente aporta reconocimiento, elevada presión del mercado con permanentes y estimulantes novedades...).

En definitiva, si bien la población final destinataria va a ser el alumnado de 3º de la ESO, la comunidad se sitúan como población intermedia.



METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

Tal y como figura en el apartado anterior, es importante que la implicación en el programa no se limite exclusivamente al profesorado que lo va a llevar a cabo en el aula, sino que se haga extensiva a aquellos otros ámbitos que tienen una relación directa con el y la adolescente: el centro educativo, la familia y la comunidad. De esta forma, además del programa en el aula, se incluyen actividades en el apartado “Para compartir” que pueden realizarse tanto en el ámbito familiar como en el comunitario.

EL PROGRAMA EN EL AULA:

1

Difusión y presentación del programa en los centros educativos

A principios del curso escolar se lleva a cabo una intensa labor de difusión de los programas de prevención que en el ámbito educativo se proponen, dirigida especialmente a la dirección y departamento de orientación de todos los centros educativos de la ciudad que imparten secundaria y otras modalidades educativas.

Con quienes manifiestan su interés en llevarlo a cabo, se programan encuentros de trabajo en los que van a estar presentes no sólo las tutoras y los tutores que vayan a realizarlo, sino también el equipo directivo. Estos espacios favorecen la toma de contacto de las personas de referencia con el programa, a la vez que se proporcionan estrategias y herramientas que facilitan su aplicación.

2

Planificación

On Off incluye cuatro unidades didácticas a desarrollar en la sesión de tutoría. La planificación de su aplicación se hace necesaria para garantizar su realización, a la vez que permite a los tutores y las tutoras organizar los contenidos a abordar en las sesiones.

En cada una de las unidades se establece el tiempo recomendado para su realización, siendo de una sesión de alrededor de 50 minutos. No obstante, el tiempo que finalmente se dedique dependerá del interés, la motivación y la implicación del alumnado.

3

Realización de las unidades didácticas en el aula

Antes de la aplicación de On Off es recomendable que el tutor o la tutora que lo aplique, se haya familiarizado con sus contenidos y técnicas de trabajo.

Cada alumno y alumna dispone de su propia “App”, que, además de facilitar la labor del profesorado, le va a permitir plasmar sus propias reflexiones y conclusiones, potenciando así su actividad y autonomía.

A través de actividades dinámicas y participativas se pretende que el alumnado se implique en los temas que se trabajan, creándose un clima de confianza y de expresión de ideas y sentimientos.

La coordinación con el equipo técnico, es continua a lo largo del curso escolar por lo que cualquier imprevisto, duda, dificultad que pueda generarse a partir de la aplicación del programa, puede ser consultada.

4

Sesiones de refuerzo

El programa contempla la realización de sesiones de refuerzo, a llevar a cabo al año siguiente al que se realiza el programa. El propósito de las mismas no es otro que el de afianzar los objetivos propuestos.

5

Evaluación

La realización del programa contempla la evaluación del mismo tanto por parte del profesorado como del alumnado. En aquellos centros que han realizado el programa, se llevan a cabo reuniones de evaluación con los profesores a final de curso, en las que se recogen las observaciones y sugerencias de mejora que se proponen, así como los cuestionarios de evaluación cumplimentados por profesores/as y por alumnos/as.

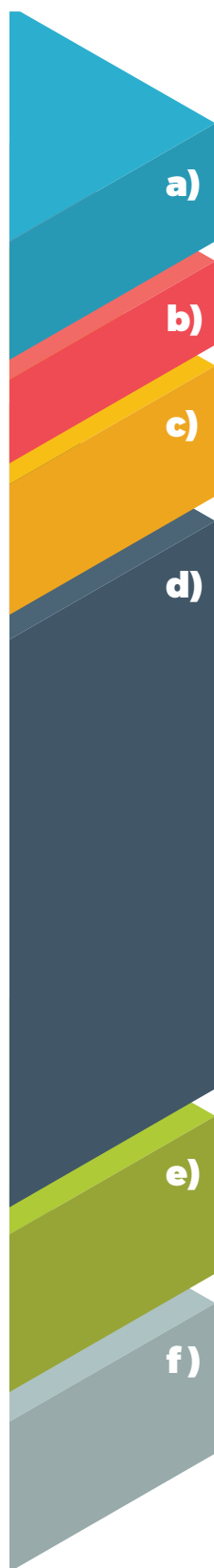
CONTENIDO Y ESTRUCTURA

El programa incluye contenidos específicos sobre el uso, abuso y mal uso de las tecnologías cuidando también de atender aspectos preventivos directamente relacionados, en concreto, la identidad, las habilidades de relación y comunicación y los riesgos de internet.

Las unidades didácticas se presentan en la Guía del profesorado con una estructura similar y totalmente desarrolladas, de manera que su aplicación en el aula resulte fácil y no requiera esfuerzos suplementarios para su preparación.

Todas ellas se inician con un breve resumen de aquella información relevante (contenido, objetivos, recursos materiales y duración aproximada), que facilita una rápida aproximación a las mismas. El apartado observaciones, como ya se ha comentado anteriormente, sólo figura en alguna de ellas.

El resto del contenido se distribuye a partir de los siguientes **apartados**:



“Claves para el profesorado”, aporta información teórica precisa que facilite al profesorado dar respuesta a los posibles interrogantes que el desarrollo de la unidad pueda suscitar en el alumnado. Dicha información se complementa con el párrafo “A tener en cuenta”, que figura en algunas unidades.

“Desarrollo de la actividad”, en el que se presenta de forma pormenorizada, el proceso de trabajo, diferente y específico para cada una de ellas.

“Para seguir profundizando”, plantea, en algunas unidades, nuevas propuestas de trabajo que pueden facilitar al profesorado ahondar, más si cabe, en los objetivos de la unidad cuando tanto la temática de la misma, como la respuesta del alumnado, así lo aconseje.

“Para compartir”, incluye indicaciones que van a permitir trasladar aquellos mensajes de interés abordados en la correspondiente unidad didáctica, fuera del aula, especialmente a la familia. Para hacer realidad este apartado (que figura también en el cuaderno del alumnado), se proponen diferentes opciones a las alumnas y los alumnos:

1) Sólo lo que figura en el apartado:

- Comentarlos en casa, utilizando para ello el cuaderno del alumnado.
- Se les puede proponer que hagan una foto de este apartado y que se lo remitan a las madres y los padres por la vía que estimen oportuna (siempre y cuando el centro permita la utilización de este dispositivo).

2) Para profundizar más en dicho contenido:

- Descargar el código QR que figura al lado de dicho apartado y trasladar a las familias el enlace en el que, además del texto correspondiente a “Algo para compartir”, incluye información de interés, en diferentes formatos, en relación al contenido abordado en la sesión.

“Para más información”, con aquellas direcciones webs que van a complementar los contenidos abordados ya sea con audiovisuales, imágenes o información escrita. Cuando se trata de vídeos, se especifica la duración, el contenido que abordan y se puede acceder a ellos a través de nuestra web.

“Cuestionarios de evaluación”: se incluyen cuestionarios para que el profesorado pueda evaluar el conjunto del programa una vez aplicado y un cuestionario destinado a que el alumnado aporte sus opiniones, valoraciones y sugerencias.

APPS	OBJETIVOS	CONTENIDO	TIEMPO
 App 1. SIEMPRE CONECTAD@S	- Reflexionar sobre la importancia de saber relacionarse de forma positiva - Identificar los factores que hace que los mensajes de la comunicación grupal se vayan distorsionando pudiendo producir conflictos entre las personas. - Mejorar las capacidades de comunicación interpersonal. - Desarrollar habilidades para expresar sentimientos sobre otras personas.	- Habilidades de relación dentro y fuera de la red. - Comunicación verbal y no verbal.	1 sesión de 50 min.
 App 2. ¡ACTIVAR EL ANTIVIRUS!	- Reflexionar acerca de las ventajas / riesgos de las TIC - Fomentar un uso responsable de las TIC. - Distinguir entre uso adecuado y mal uso de las TIC.	- Contagiados por el virus. - Prueba de autodiagnóstico. - Buen uso versus mal uso de las TIC.	1 sesión de 50 min.
 App 3. ¿REAL O VIRTUAL?	- Conocer los riesgos que conlleva un mal uso de las nuevas tecnologías. - Detectar situaciones que pueden desembocar en conductas problemáticas a través de la red. - Conocer y saber utilizar recursos de protección y denuncia ante acosos en la red.	- Riesgos del mal uso de las TIC. - Conductas problemáticas: grooming, cyberbullying, sexting, sextorsión, apuestas on-line, ciberdelitos. - Las consecuencias de lo que hago.	1 sesión de 50 min.
 App 4. ¿QUIÉN SOY YO?	- Conocer la identidad como algo cambiante en la propia historia vital - Investigar sobre la propia identidad, su expresión y proyección tanto real como virtual. - Respetar y valorar positivamente las diferencias personales así como las de los demás en las redes sociales. - Reflexionar sobre situaciones positivas online y offline: identificar cuáles son y qué aportan.	- Yo online y yo offline. - Soy yo mism@. - Me gusto tal y como soy.	1 sesión de 50 min.

MATERIALES

On Off contempla material para el profesorado y para el alumnado:

1. PROFESORADO:

- ▶ Guía para el profesorado
- ▶ Recursos audiovisuales para el desarrollo de las unidades didácticas (en la web).

2. MATERIAL PARA EL ALUMNADO:

- ▶ 4 Apps (unidades didácticas).

EVALUACIÓN

Durante el curso 2015/2016 se implementa por primera vez el programa, realizando una prueba piloto en centro educativo y de aplicación mixta (técnicas de prevención y tutores/as). La aplicación por parte de las técnicas se realiza sobre un muestreo al azar, mientras que la aplicación por parte de los tutores se realiza en aquellos centros que demandan la aplicación del programa.

Un total de 1.433 alumnas/os de 58 grupos-aula configuran la muestra y de los resultados obtenidos en la evaluación de proceso, se configura el programa definitivo que se presenta en el actual texto.

De la evaluación del profesorado, destaca la valoración positiva que le otorgan a trabajar las ventajas y los riesgos de las nuevas tecnologías y la información sobre conductas problemáticas relacionadas, así como ser una herramienta que facilita trabajar la prevención en el aula y ayuda a incrementar el potencial de salud. Valoran, a la vez, de forma muy positiva el contenido del programa, la información técnica que se facilita, la metodología utilizada y el formato.

El alumnado valora positivamente trabajar en el aula los riesgos del mal uso de las nuevas tecnologías así como las distintas formas de comunicarse. También destacan muy positivamente la metodología de trabajo en el aula, especialmente la utilización de medios audiovisuales y el trabajo en grupo, definiendo el programa, entre otras características, como educativo, informativo, útil, interesante y entretenido.

En la aplicación en cursos sucesivos, la evaluación del programa se llevará a cabo siguiendo el proceso del resto de programas municipales de prevención:

- ▶ Reunión inicial del Equipo de Prevención con los tutores para la presentación del programa.
- ▶ Compromiso del centro en desarrollar todas las App incluidas en el programa.
- ▶ Valoración del programa a través de los cuestionarios de evaluación final del programa, uno a contestar por el profesorado y otro, a contestar por el alumnado.
- ▶ Reunión final de evaluación entre el Equipo de Prevención y el Centro escolar.

App 0 

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA²

2.- Puede realizarse en la primera sesión del programa o con anterioridad a la misma.

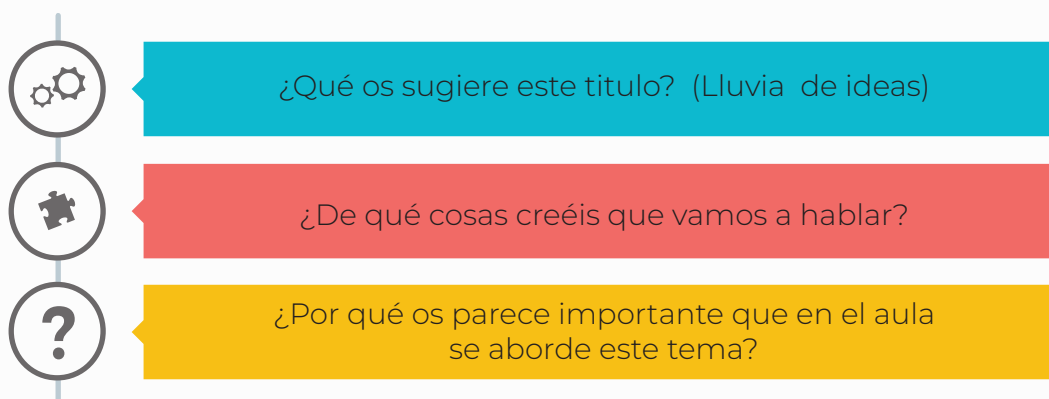
OBJETIVOS

1. Introducir el programa **On Off** a los alumnos y las alumnas.
2. Motivar al alumnado para su implicación en el mismo.
3. Iniciar su puesta en marcha.

PUNTO DE PARTIDA DEL PROGRAMA

Puede iniciarse la aplicación comentando al alumnado que va a iniciar un nuevo programa. Su título es On Off.

A partir de aquí se pueden plantear lo siguientes interrogantes:



A continuación, se puede repartir la App del alumnado, indicándoles que conviene que anoten su nombre.

Seguidamente y, de la forma que la profesora o el profesor estime oportuna, es conveniente leer la presentación que se incluye al principio del mismo. ¿Coincide lo que en ella figura con lo que el título les sugería?

Finalmente, el profesor o la profesora puede hacer referencia a aspectos relacionados con el cuidado del material, a la vez que indicará la forma que establezca para asegurar que todos disponen de él en las sesiones que se requiera.

INICIAR SESIÓN

App 1



**SIEMPRE
CONECTAD@S**



CONTENIDO

Las habilidades de relación y de comunicación tienen que ver con la capacidad de comunicarse y expresarse de una manera efectiva a través de la comunicación verbal y no verbal, así como de interactuar y relacionarnos en forma positiva con las personas.

OBJETIVOS

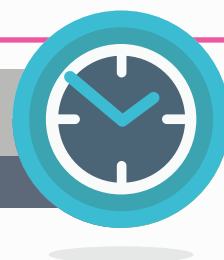
1. Reflexionar sobre la importancia de saber relacionarse de forma positiva con quienes se interactúa a diario, como la familia, las amigas, los amigos...
2. Identificar los factores que hace que los mensajes de la comunicación grupal se vayan distorsionando pudiendo producir conflictos entre las personas.
3. Mejorar las capacidades de comunicación interpersonal.
4. Desarrollar habilidades para expresar sentimientos sobre otras personas.

RECURSOS MATERIALES

A - Cortometraje: “**YO TB TQ**” (5:00)
Es un excelente corto que nos invita a pensar sobre cómo nos comunicamos.

TIEMPO
APROXIMADO:

Una sesión de 50 min.



<https://www.youtube.com/watch?v=Zf-YtUuYCDE>

CLAVES PARA EL PROFESORADO

Desde el momento del nacimiento, la supervivencia y el desarrollo del individuo van a estar ineludiblemente vinculados a las relaciones sociales y comunicativas. Es en este proceso permanente, interactivo y dinámico en el que crecemos y aprendemos a ser lo que somos.

La comunicación, es sin duda uno de los aspectos más importantes de las relaciones entre las personas, ya que a través de ella logramos intercambiar ideas, experiencias, valores, transmitir sentimientos, actitudes y conocernos mejor.

Gran parte de nuestro tiempo lo comprometemos en la comunicación interpersonal. La mayoría de nuestras necesidades las satisfacemos a través de la relación con otras personas; estas interacciones, su calidad y el grado en que permiten dicha satisfacción, dependen fundamentalmente de la mayor o menor habilidad para comunicarse de manera efectiva. Entendemos la comunicación como la capacidad que se tiene, para obtener información respecto a su entorno y compartirla con el resto de la gente.

Una persona competente en el desempeño de sus relaciones interpersonales, es aquella que cuenta con recursos, que le permiten utilizar y manejar de manera acertada y efectiva sus habilidades comunicativas, en los diferentes contextos sociales en los que se desenvuelve.

El proceso comunicativo esta formado por la emisión de señales (sonidos, gestos, señas...) con el objetivo de dar a conocer un mensaje. La comunicación exitosa requiere de un receptor o una receptora con las habilidades que le permitan decodificar el mensaje e interpretarlo. Si algo falla en el proceso, disminuyen las posibilidades de entablar una relación funcional.

Actualmente, los avances de la tecnología y la utilización creciente de las TIC plantean nuevos modos y maneras de relación, de comunicación, de información, que en algunos casos complementan a la comunicación presencial y en otros la sustituyen.

Habilidades tan básicas y elementales como mirarse a los ojos, darse un abrazo o, simplemente, valorar el lenguaje no gestual de nuestro interlocutor, pierden peso y valor en el contexto de las relaciones sociales en el mundo digital. El tono de voz, la mirada, la posición del cuerpo, el movimiento de los párpados, dan paso a la utilización de emoticonos como parte de mensajes y transmisor de afectos, sentimientos, actitudes e ideales.

De esta manera, las TIC son un medio de relacionarse, que utiliza como motor la tecnología, desde donde ocurren procesos simbólicos entre los individuos, los cuales no sólo son espectadores, sino que además actúan en él.

Estas nuevas interacciones o relaciones sociales generan preocupación e incertidumbre acerca de las consecuencias sobre la socialización y comunicación fundamentalmente de quienes han crecido con las nuevas tecnologías y las han incorporado a la vida diaria con total naturalidad.

Sin lugar a dudas ello repercute tanto positivamente como negativamente en las relaciones interpersonales.

► **Respecto a las positivas:**

"En la interacción a través de las pantallas, se puede conseguir una comunicación con un contenido socioemocional igual o superior al que pueda darse en las interacciones cara a cara; la consecuencia de un nivel de intimidad muy alto en periodos muy breves de tiempo; la igualación del estatus de los participantes; la posibilidad de poner de manifiesto aspectos ocultos de la personalidad y de incrementar la autoestima, el aumento del círculo social y la incorporación de las relaciones personales del espacio virtual al espacio real".

► **Respecto a las negativas:**

"Mayor dificultad de llegar a acuerdos en grupo; relaciones poco profundas e impersonales; un menor grado de autoconciencia e identidad individual; una disminución de la participación social y del bienestar psicológico; un mayor grado de falsedad en los datos personales de los participantes".

Es importante tener en cuenta las numerosas posibilidades que las diversas herramientas y entornos tecnológicos ofrecen actualmente como valiosos instrumentos de comunicación, aunque no en sustitución, de la comunicación presencial ya que existen determinados temas y sentimientos que si bien se pueden transmitir virtualmente, sólo adquieren su verdadero significado en su expresión cara a cara.

La unidad empieza leyendo el siguiente párrafo que aparece en la App del alumno:

15 min.



En esta APP vamos a reflexionar y a hablar sobre las relaciones entre personas y de la comunicación, como una habilidad imprescindible en cualquier tipo de relación (de pareja, de amistad, familiar, etc.)

- ▶ Se plantea una lluvia de ideas a partir de la pregunta:

¿QUÉ ES COMUNICACIÓN?

- ▶ Salen dos alumnos a la pizarra y van apuntando todas las aportaciones del resto de la clase. Una vez finalizada la lluvia de ideas, y según las ideas aportada, se define el concepto de comunicación.

Definición de **COMUNICACIÓN** según la RAE:

Del lat. communicatio, -ōnis

1. f. Trato, correspondencia entre dos o más personas.
2. f. Transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor.

A continuación el tutor escribe en la pizarra los elementos básicos que intervienen en la comunicación haciendo una breve explicación.

Emisor/a:	Quien envía un mensaje en un código apropiado para ser adecuadamente recibido y comprendido por el receptor/a.
Receptor/a:	La persona que recibe el mensaje y lo interpreta.
Mensaje:	Información que el emisor o la emisora envía al receptor o a la receptora a través de un canal de comunicación (como el habla o la escritura, por ejemplo). Es el objeto de la comunicación.
Código:	Conjunto de signos y reglas que tiene el mensaje para que éste pueda ser entendido adecuadamente tanto por el emisor o la emisora como por el receptor o la receptora (puede ser verbal o no verbal).
Canal:	Es el medio a través del cual se trasmite el mensaje.
Contexto:	Conjunto de circunstancias (lugar, hora, estado emocional de quien emite y de quien recibe...) en el momento de la comunicación.



Se lee el siguiente párrafo del cuaderno del alumnado.

Uno de los objetivos de la comunicación es hacernos entender. En el siguiente apartado os proponemos realizar tres actividades que reflejan las posibles barreras en la comunicación y de cómo esas barreras influyen en la interpretación del mensaje, así como en las consecuencias que se derivan.

1.1 - EL MENSAJE MALOGRADO:

- ▶ Para iniciar esta dinámica todo el grupo tiene que ordenarse; para ello se establece un criterio con todos los miembros de la clase (si el grupo de clase es muy numeroso se pueden hacer dos grupos diferentes) que deberán numerarse consecutivamente, tal y como están sentados y dispuestos en el aula.
- ▶ La tutora o el tutor comienza el juego, transmitiéndole un mensaje al oído a alguien, a fin de que dicho mensaje vaya pasando de persona a persona “en secreto” correctamente.
- ▶ Se compara entonces con el mensaje original que el tutor o la tutora ha transmitido y a partir del resultado se reflexiona y se debate sobre lo que ha pasado.
- ▶ Si el mensaje llega correctamente, los diferentes elementos que han intervenido en el proceso de la comunicación han funcionado bien y no se han producido errores en la comunicación.
- ▶ Si no ha llegado correctamente se analizan los elementos que han intervenido y en qué han podido fallar.

POSIBLES MENSAJES:



“Siempre se llega a alguna parte si se camina lo bastante”

- Alicia en el país de las maravillas.

“He cruzado océanos de tiempo para encontrarte”

- Drácula.

“Al fin y al cabo, mañana será otro día”

- Lo que el viento se llevó.

“No se ve bien más que con el corazón, lo esencial es invisible para los ojos”

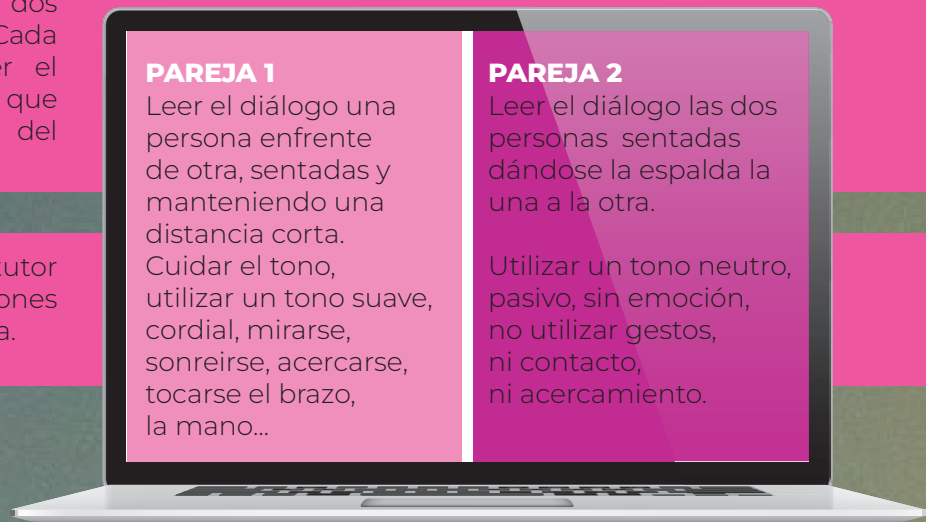
- Forrest Gump.



1.2 - IGUAL Y DIFERENTE:

Pedir que salgan dos parejas voluntarias. Cada pareja tiene que leer el diálogo “YO TB TQ” que aparece en la App del alumnado.

Para leer el diálogo, el tutor o la tutora dará indicaciones diferentes a cada pareja.



Narrador/a: Una pareja mantiene la siguiente conversación:

Tenemos que hablar

¿Qué te imaginabas...?

¿Ah sí...?
Y ¿Por qué te lo imaginabas?

¡Bueno, tú tampoco estás como antes!

Los dos hemos cambiado...

Y ¿qué es lo que sientes?

No, no, dime...

¿Ah no? Y... ¿A quién miro?

Esto no tiene sentido...

¿Seguro?...

Ya me lo imaginaba yo

Que estabas tardando

Pues porque estás diferente desde hace tiempo

¡Vaya, pues ahora voy a ser yo el que ha cambiado!

No

Venga, no te hagas la tonta

Pues que ya no me miras como antes

No sé, tú sabrás

Pues por mi parte nada ha cambiado

Narrador/a: Y ahora... ¿Qué pasará?

Una vez que las dos parejas han leído el diálogo atendiendo a las indicaciones que la tutora o el tutor les ha dado, se establece un debate y exposición de ideas.

- Teniendo en cuenta que el dialogo es el mismo: ¿Qué diferencias de comunicación hay entre un diálogo y otro? ¿Estas diferencias en la comunicación, pueden variar la relación entre las parejas protagonistas? ¿Cómo pensáis que puede acabar la conversación entre la primera pareja? ¿Y en el caso de la segunda?

1.3 - ¿ES LO QUE PARECE?

A continuación se visiona el corto titulado **“YO TB TQ”**. Se escribe el nombre en la pizarra y se plantea la importancia de estar muy atentos al corto, al lenguaje empleado, a las diferentes escenas, personajes, gestos...



YO TB TQ. (5:00 sg.)

<https://www.youtube.com/watch?v=Zf-YtUuYCDE>



Es un excelente corto que nos invita a pensar sobre cómo nos comunicamos.

Dependiendo del canal que se utilice y del mensaje que se transmita, hay cosas que es mejor decirlas y hacerlas en persona. Esta es una acertada conclusión a la que deberíamos de llegar después de ver el corto.

Este cortometraje, escrito por Dani Montes y presentado en el “Primer Festival de Cortos Express SOHO Málaga FASTival”, narra dos historias. La primera presenta una charla vía móvil entre una pareja y la segunda la misma charla entre otra pareja que conversan sentados uno enfrente del otro.

Ambas historias dicen exactamente lo mismo, pero el medio que utilizan para comunicarse es el que determina el final, muy diferente en las dos.

El móvil es una herramienta bastante útil hoy en día pues nos permite entablar una comunicación efectiva y pronta para nuestro andar cotidiano, y hoy en día es raro conocer a alguien que no tenga móvil, incluso hay quienes basan sus decisiones personales, laborales o de amistad en torno a él. Pero muchas veces, cuando nos comunicamos con otra persona, nos cuesta escribir lo que queremos decir, en la forma como lo queremos decir.

Para cerrar la actividad cada alumna o alumno deberá escribir en un papel una frase final a modo de conclusión de la actividad.

Las frases pueden quedar colgadas por un extremo en una cartulina común en la que anteriormente se ha escrito con mayúsculas la palabra...

COMUNICACIÓN

 NOMBRE

 CONTRASEÑA

INICIAR SESIÓN

[¿Olvidaste la contraseña?](#)





PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

Se puede seguir profundizando en el tema con el visionado y comentarios de los siguientes cortometrajes:



Olvidé mi teléfono. (2:10 sg.)

www.youtube.com/watch?v=xKTUQBUgino

Mensaje: La tecnología ha cambiado nuestra forma de interactuar con los y las demás, grabamos o tomamos fotos de momentos importantes e inolvidables pero corremos el riesgo de no disfrutarlos...

En línea. (5:07 sg.)

www.youtube.com/watch?v=xCdE4Zl9Dpo

Mensaje: Es una analogía de cómo se pierde la comunicación. En muchas ocasiones las cosas importantes que no nos atrevemos a decir cara a cara lo hacemos utilizando la tecnología el whatsapp, mail, imbox, etc... aunque tengamos a la persona justo a nuestro lado.

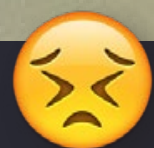
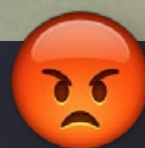
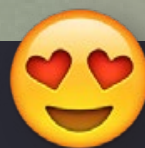
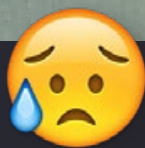


Doble Check. (3:55 sg.)

www.youtube.com/watch?v=8tmB-wF_l3c

Mensaje: ¿Te fías más del whatsapp que de la persona que tienes al lado...?

La verdad es que hoy en día estamos tan atentos al teléfono móvil que no nos damos cuenta lo tontos que podemos llegar a ser con el tema de que no nos contesten por una red social, no le deberíamos dar tanta importancia.





Comparte con tu familia esta APP
(escanea el código QR)



En relación a lo trabajado en esta unidad, se propone a los alumnos y a las alumnas la siguiente propuesta para realizarla en casa:

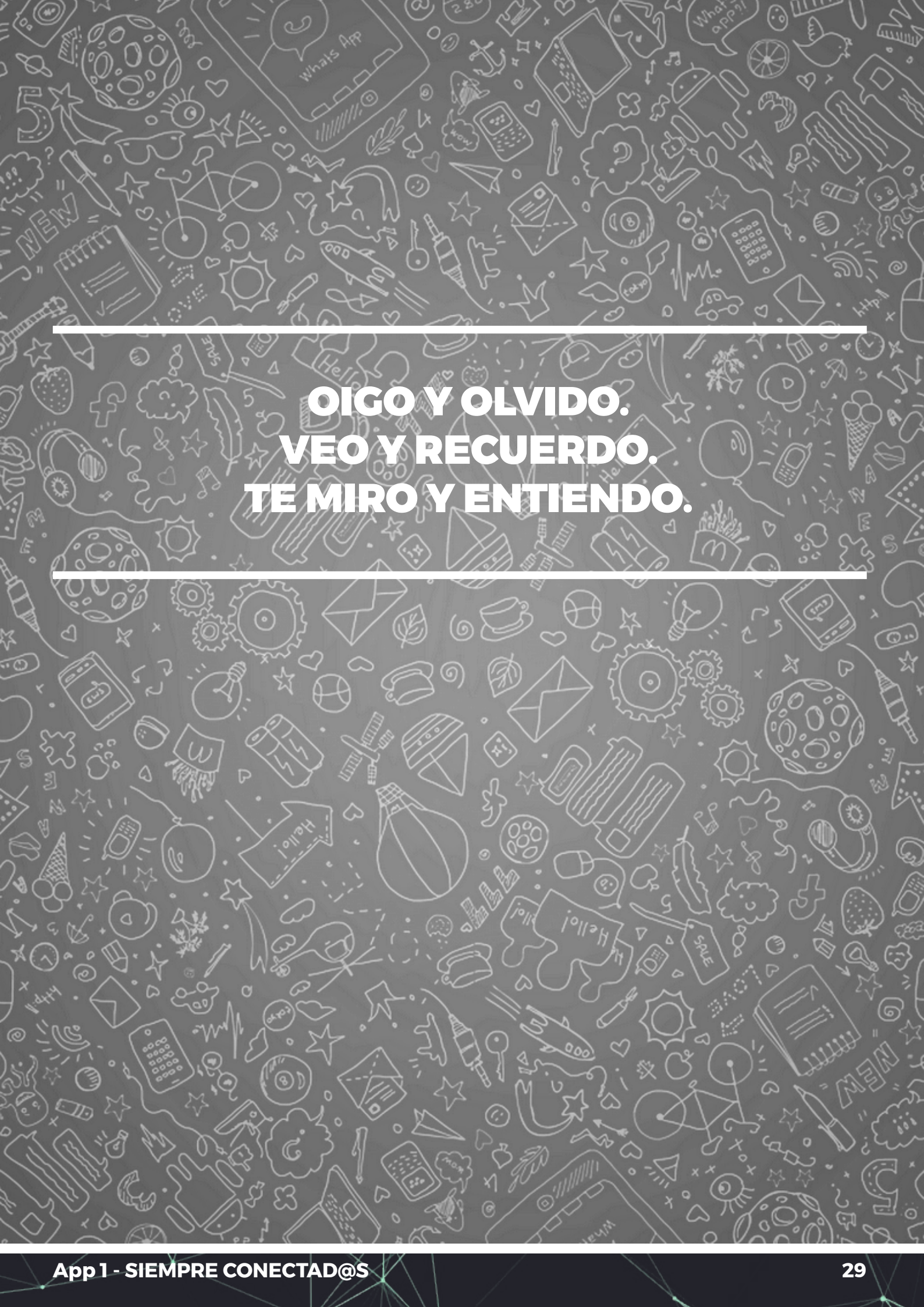
Durante una semana escribe en diferentes papeles mensajes, preguntas, situaciones que hayan pasado y que quieras compartir con tu familia. Hazles llegar el mensaje de manera anónima.

A medida que vayan descubriendo los mensajes deberán:

1. Hablar sobre el mismo.
2. Cada persona que descubra un mensaje, tendrá que seguir el juego dirigiendo los mensajes al resto de la familia.

El juego dura una semana o hasta que decidáis.

★	ANÓNIMO	Asunto: AL LLEGAR A CASA...
★	ANÓNIMO	Asunto: LLAMADA DE TELÉFONO
★	ANÓNIMO	Asunto: COTILLEO!!!
★	ANÓNIMO	Asunto: ENCUENTRO EN EL TRANVÍA
★	ANÓNIMO	Asunto: VIERNES
★	ANÓNIMO	Asunto: TOP SECRET



**OIGO Y OLVIDO.
VEO Y RECUERDO.
TE MIRO Y ENTIENDO.**

App 2



**¡ACTIVAR EL
ANTIVIRUS!**



CONTENIDO

Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) son herramientas diseñadas para informar y comunicar. Sin embargo, su mal uso puede llegar a convertirse en problemático.

OBJETIVOS

1. Concienciar al alumnado de las ventajas y posibles riesgos en relación al uso de las tecnologías de la información y comunicación.
2. Fomentar un uso responsable de las TIC.
3. Distinguir entre uso adecuado y mal uso de las TIC.

RECURSOS MATERIALES

A - Conexión a internet.

TIEMPO
APROXIMADO:

Una sesión de 50 min.



CLAVES PARA EL PROFESORADO

En la actualidad, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) están integradas en nuestra sociedad, estableciendo nuevas formas de interacción social, pensamiento y aprendizaje. Sería absurdo no reconocer el enorme potencial comunicativo y educativo que ofrecen, así como su extensa aplicación en el ámbito profesional y personal. Las oportunidades para los/las más jóvenes son igualmente incuestionables. El acceso instantáneo a la información, las relaciones sociales virtuales y el llamado ocio digital, son el marco de referencia que muestra que están ya inmersas en el proceso de socialización cultural en la infancia y la adolescencia.

Una adolescente o un adolescente que hace uso de las TIC no presenta ningún indicio de abuso si lo hace para divertirse, comunicarse o jugar, y disfruta con ello. Empieza a haber indicios de empleo inadecuado cuando el incremento del uso produce una interferencia grave en la vida cotidiana, y la o el adolescente pierde interés por otras actividades (tareas escolares, actividades extraescolares, eventos sociales, salud, higiene...). En ese momento, ya no usará las nuevas tecnologías para pasarlo bien, sino para aliviar el malestar que le supone no utilizarlas.

En definitiva, puede hablarse de un uso problemático o mal uso de cualquiera de las herramientas incluidas en las TIC cuando:

- ▶ Hay un uso excesivo asociado a una pérdida de control.
- ▶ Aparecen síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a la red.
- ▶ Se establece la tolerancia (es decir, la necesidad creciente de aumentar el tiempo de dedicación a ese soporte tecnológico, para sentirse satisfecho) y
- ▶ Se producen repercusiones negativas en la vida cotidiana con reducción de la actividad física.

Sin embargo, no todas las personas tienen el mismo riesgo de desarrollar en exceso una actividad que pudiera ser adictiva, o de terminar siendo dependientes de ella. Los factores personales y ambientales establecen diferencias importantes en el riesgo de desarrollo e influyen en la evolución de una adicción. Detectarla en las fases iniciales del proceso es clave para una prevención eficaz. Abordar la prevención de las TIC es una excelente oportunidad para promover su uso adecuado, fomentando así el desarrollo de una buena salud digital.



El profesor o la profesora inicia la actividad haciendo referencia a las TIC - Tecnologías de la Información y de la Comunicación.

¿Qué son las TIC?

Quizá para algunos estas siglas resulten desconocidas, pero de lo que no cabe ninguna duda es de que de una u otra manera las utilizan todos los días. Las TIC hacen referencia al conjunto de tecnologías desarrolladas para gestionar **información** y enviarla de un lugar a otro, para almacenarla y recuperarla después, enviarla y recibirla de un sitio a otro, o procesarla para poder calcular resultados y elaborar informes.

Son nada más ni nada menos que las Tecnologías de la Información y de la Comunicación. Incluyen, entre otras:

- **DIFERENTES DISPOSITIVOS:** ordenador, teléfono móvil, tv, tablet, reproductores portátiles de audio y vídeo, consolas de juego...
- **PROGRAMAS INFORMÁTICOS:** Microsoft Office, Firefox, Photoshop, Flash...
- **HERRAMIENTAS O APLICACIONES:** Facebook, Twitter, Whatsapp, Instagram, correo electrónico, la nube...

Todas ellas tienen un denominador común: **la informática**.

Las TIC están tan presentes en nuestro entorno, que ya son muchos los y las especialistas que las asemejan a un virus, "virus de las TIC" lo llaman, y se teme que pueda acabar contagiando a buena parte de la población.

La profesora o el profesor puede preguntar a la clase qué dispositivos suelen emplear con más frecuencia y qué Apps han utilizado, últimamente, en mayor medida.

Y, a continuación, cada alumno o alumna debe señalar, de entre todas las App's que conoce, aquella a la que dedica más tiempo.

¿Qué dispositivos sueles emplear con más frecuencia?

--	--	--	--

¿Qué Apps has utilizado últimamente en mayor medida?

--	--	--	--

De todas ellas, la App a la que dedico más tiempo es:



1.1 - ¿CÓMO TE HA AFECTADO A TÍ ESTE VIRUS?

Para introducir este apartado, se propone el visionado de un impactante vídeo que plantea lo que puede ocurrir cuando, de forma generalizada, no se hace un uso responsable del móvil. Se propone que presten especial atención a los mensajes en off así como a las diferentes imágenes que van apareciendo. Resulta recomendable verlos varias veces.



The Phonbies. (1:04 sg.)



www.youtube.com/watch?v=GUtMyb0R5Ik

El vídeo “The phonbies” es parte de una campaña de la Comunidad de Madrid, la Asociación Protégeles y la Fundación SmileStone. El nombre surge de contraer las palabras phone+zombie. Esta campaña propone a los menores la autorregulación de los terminales móviles.

Pueden expresar su primera impresión con una palabra o adjetivo. También se pueden introducir preguntas que ayuden a profundizar en los mensajes que se plantean:

¿Qué trata de transmitir? _____

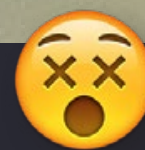
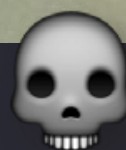
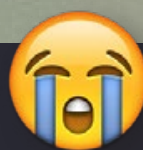
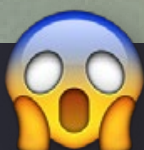
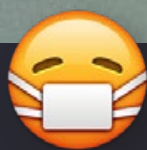
¿Por qué crees que los protagonistas del vídeo se muestran así? _____

“Poco a poco los síntomas se van haciendo evidentes” ¿Por qué? _____

¿Cómo? _____

¿Es cierto que “Nadie está a salvo”? _____

¿Las situaciones que reflejan las imágenes, tienen que ver con situaciones de la vida cotidiana? _____



1.2 - ¿ESTÁS INFECTAD@?

Vivimos en la era de la información. Algunos autores, incluso, la llaman la era de la "sobresaturación de información" dado que contamos con un inmenso número de servicios y equipos que nos permiten estar conectados a las fuentes de información y a otras personas, en cualquier parte del mundo.

Y esto no está del todo mal, siempre y cuando se utilicen de forma correcta. Sin embargo, toda moneda tiene su cruz. Existe una diferencia entre las personas que consumen información, entretenimiento e interconexión social, y las que crean dependencia de estos hábitos.

¿Dónde se sitúa cada alumno/a? El perfil de cada uno va a realizarse a través de una serie de cuestiones que representan diferentes síntomas que produce el virus. A cada síntoma, deben asignarle un valor entre 0 y 4, en función de la frecuencia con que lo sufren.

Cada alumno/a debe responder teniendo en cuenta la App a la que dedica más tiempo (indicada ya en el punto anterior). Por lo tanto, debe sustituir los huecos por dicha aplicación.

		Algunas veces	2	PRUEBA DE AUTO- DIAGNÓSTICO
Nunca	0	La mayoría de las veces	3	
Pocas veces	1	Siempre	4	
Pierdo la noción del tiempo cuando estoy con _____.				
He faltado a clase para así tener más tiempo para dedicarle a _____.				_____
Cuando tengo problemas, utilizar _____ me ayuda a olvidarlos.				_____
Últimamente he sacado peores notas por dedicarle más tiempo a _____.				_____
Prefiero utilizar _____ a salir con mis amigas y mis amigos.				_____
Me he sentido culpable por haber pasado mucho tiempo _____.				_____
Con frecuencia mi familia, amigos, amigas u otras personas adultas me recriminan que paso demasiado tiempo en/con _____.				_____
 Uso _____ más de lo que me gustaría.				_____
Necesito dedicarle cada vez más tiempo para sentirme satisfecho/a.				_____
Me enfado cuando alguien me molesta mientras estoy con _____.				_____
Para conocer tu nivel TOTAL de contagio, suma el valor asignado a los diez síntomas:				_____

Para conocer el nivel de contagio, cada uno debe sumar el valor asignado a los diez síntomas. El perfil que hacen los especialistas de las personas, según el nivel de contagio, queda de la siguiente manera:

0-8



INMUNES: Se trata de una persona sana. Sabe utilizar esa App y pone límites a su uso **ENHORABUENA.**

9-18



TOCAD@S: Inicialmente el tiempo que le dedican a esa aplicación no les interfiere en su dinámica diaria. De todos modos, no deben bajar la guardia. Cruzar la línea es demasiado fácil.

19-28



ALERTAD@S: Lo que ahora dejan de hacer algunas veces por dedicarse a esa App, puede que en breve dejen de hacerlo la “mayoría de las veces”. Conviene que se impongan límites para que no acabe siendo un problema. **!!!ALERTA!!!**

29-35



INFECTAD@S: Es probable que la conexión con el mundo virtual facilite su aislamiento del mundo real. Por ello, puede que hayan dejado de hacer actividades que hasta ahora les resultaban atractivas: quedar con los amigos y las amigas, ir al cine, hacer deporte... y que su rendimiento escolar se haya visto perjudicado. Conviene que se pregunten si es ese el camino por el que quieren continuar. Están cruzando la fina línea entre el entretenimiento y la dedicación exclusiva. Es conveniente que, sin demorarlo, empiecen a aplicar las indicaciones que sus compañeros/as van a facilitarles.

+36



CONTAMINAD@S: Situación altamente preocupante. Seguramente su familia y amistades les recriminan en numerosas ocasiones que pasan demasiadas horas con esa App, y no es de extrañar, pues en ella invierten la mayoría de su tiempo de ocio y el que no es de ocio. Es conveniente que tomen medidas y que estén muy atentos a las recomendaciones que van a proponerles el resto de compañeros. De todos modos, si no se ven capaz de hacerlo por sí sólo, es recomendable que no duden en pedir ayuda.

Para finalizar este apartado, cada alumno debe de indicar cuál es su perfil y reflexionar acerca de lo que podrían hacer para no pasar al siguiente nivel de contagio.

¿CUÁL ES TU PERFIL?

¿Qué crees que podrías hacer para no pasar al siguiente nivel de contagio?

Al final de esta App figuran una serie de aplicaciones que pueden descargarse y que ayudan a controlar el uso del móvil.

2 - LA VENTANA INDISCRETA

25 min.



Las TIC (Tecnologías de la Información y de la Comunicación) han supuesto un cambio en la forma de relacionarnos con el mundo. Nada está lejos de la red y todo es alcanzable virtualmente.

Sin embargo, hay que tener presente que la información que utilicemos en la red y la forma en la que la transmitamos, puede suponer un riesgo para nuestra intimidad: difundir nuestros datos, relacionarnos con gente que no conocemos a través de las redes sociales, hacer apuestas online, colgar fotos con poca ropa... pueden convertirse en situaciones que pueden acarrear más de un problema.

A continuación se propone una actividad que, a modo de juego, pretende provocar la reflexión en el alumnado en relación a qué ocurriría si se extrapolasen al mundo real, determinadas acciones que se hacen, en ocasiones, con una cierta normalidad, en el mundo virtual.

- ▶ Para ello se indica que, a continuación se van a plantear una serie de cuestiones que todos y todas van a tener que responder. Quienes elijan la respuesta afirmativa, se levantarán de la silla. Quienes por el contrario opten por la negativa, se quedarán en la silla. Quienes no tengan clara ninguna de las dos opciones, se quedarán en la silla y levantarán el brazo derecho².
- ▶ La profesora o el profesor irá leyendo cada una de las cuestiones y los alumnos y alumnas deberán mostrar su respuesta teniendo en cuenta la consigna que se ha dado. Es importante que elijan una de las tres opciones. Una vez que han indicado su elección, la profesora o el profesor puede preguntar a alguien las razones por la que ha elegido esa respuesta. Será interesante contrastarlas.

1. ¿Dejarías la puerta principal de tu casa completamente abierta?

2. ¿Pondrías fotos tuyas en un sitio público dónde todos las pudieran ver?

3. ¿Dirías a cualquier persona dónde vives?

4. ¿Hablarias con alguien que no conoces como si fuera tu mejor amigo o amiga?

5. ¿Le permitirías a un extraño hacer una copia de tus fotos personales?

6. ¿Utilizas internet para hablar y comunicarte con tus amigas y amigos?

7. ¿Tienes un perfil activo en una red social (Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp...)?

8. ¿Has añadido a tu perfil a personas que no conoces?

9. ¿Tienes fotos en tu perfil que no permitirías que las viesen tu familia?

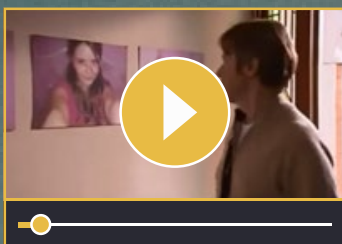
10. ¿Puede cualquiera ver o copiar esas fotos?

11. ¿Es posible que alguien encuentre dónde vives o el IES/colegio al que vas?

12. ¿Te preocupa más tu seguridad en el mundo real que en el virtual?

2.- En aquellas aulas que se disponga de espacio o que el número de alumnos y alumnas sea reducido, se pueden delimitar tres zonas (una para el SÍ, otra para el NO y otra para los INDECISOS y las INDECISAS) fuera del espacio ocupado por las mesas y las sillas. En este caso, todos los alumnos y las alumnas permanecen de pie y se van moviendo de un sitio a otro en función de la opción elegida para cada una de las cuestiones que se proponen. De este modo la actividad resulta mucho más dinámica.

Finalmente se visualizará el siguiente vídeo para comentarlo posteriormente entre la clase.



El peligro de las redes sociales. (8:34 min.)

www.youtube.com/watch?v=Ak3qp4qRAiY



Comparte con tu familia esta APP
(escanea el código QR)



Conoce en qué medida el virus de las TIC está afectando también a tu familia. Compruébalo animándoles a que contesten el cuestionario que has hecho en clase y pensad en posibles alternativas que mejoren su uso.



PARA MÁS INFORMACIÓN:

- + <https://www.youtube.com/watch?v=7UgW6DosEDQ>
Whatsapp??? (3:03 min.)
Sketch que pone de manifiesto cómo las TIC pueden deteriorar las relaciones personales. Se incluye en el Programa 12 Lunas: Programa de ocio alternativo para Jóvenes.
- + https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=rMDrzbmEGcs
La Tecnología de la Adicción (54 seg.)
Adicciones del siglo XXI. La tecnología puede ayudarnos a vivir con mayor confort y también puede volverse un problema... ¿Te sientes identificado?
- + <https://www.youtube.com/watch?v=OINa46HeWg8>
I forgot my phone (2:10 min)
Vídeo que muestra, a través de imágenes cotidianas, cómo se ve la realidad que te rodea cuando uno no lleva consigo el móvil.
- + <https://www.educaixa.com/-/que-son-las-tecnologias-de-la-informacion-y-la-comunicacion>
Qué son, para qué sirven y cuáles son sus principales aplicaciones, haciendo especial énfasis en la interrelación con otras tecnologías en el desarrollo de nuevos productos. Incluye propuesta de trabajo.
- + <https://www.youtube.com/watch?v=c9XlesG1YjM>
Qué son las TIC?? (en inglés subtítulado, 1:02 min.)
- + <https://www.youtube.com/watch?v=anctdHsPsKU>
Evolución de las tecnologías de la información (3:31 min.)



BIENESTAR DIGITAL | SALUD DIGITAL, DIGITAL WELLBEING | BALANCE DIGITAL | TIEMPO DE USO

Existen muchas formas de denominar a las estrategias que nos ayudan a crear hábitos digitales saludables. A través de herramientas propias de nuestro dispositivo, podemos consultar, supervisar, establecer límites e, incluso, bloquearlo, es decir, podemos establecer unas normas básicas para su uso.

Tanto si eres de iPhone como de Android, en los Ajustes de tu móvil encontrarás la forma

de llegar a Bienestar digital y configurar las herramientas que te ayuden a desconectar.

Si te fijas, la propia tecnología ofrece formas de desconectarse de ella... ¿Por qué será? Puede ser muy interesante descubrir, cuánto tiempo se utiliza el móvil, cuál es la aplicación más usada, cuántos desbloques se producen o cuántas notificaciones se reciben.

▶ **¿QUIERES DESCUBRIRLO? QUIZÁ TE SORPRENDA.** Te proponemos que durante esta semana, consultes tu actividad, la registres y compartas en clase.

	DISPOSITIVO	TIEMPO DE USO	APP MÁS USADA	DESBLOQUEOS	NOTIFICACIONES
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					

Tras la recogida de estos datos, es momento de pensar: ¿Cómo es mi uso de pantallas? ¿En qué momento las utilizo y durante cuánto tiempo? ¿Me ha sorprendido el tiempo que estoy conectada/o? ¿Debo poner normas de control?

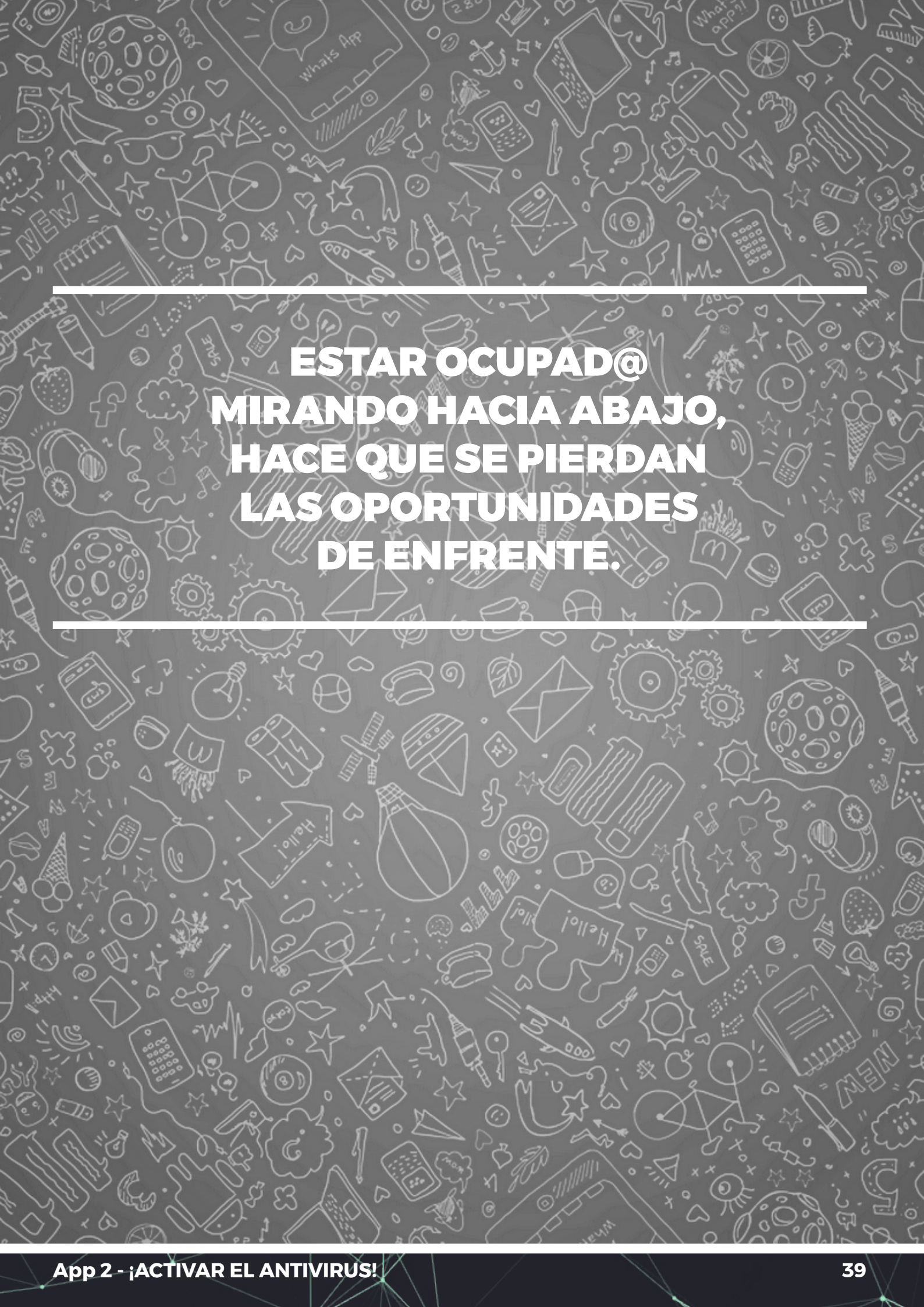
APRENDIENDO A CONTROLAR. Añadir el widget de tiempo de pantalla te indicará cuáles son las tres aplicaciones que más utilizas cada día.

1. Mantén pulsada la pantalla de inicio.
2. Toca **Widgets**.
3. Ve a Salud Digital y mantén pulsado el widget de tiempo de pantalla.
4. Arrastra el widget a donde quieras anclarlo y levanta el dedo.

Dejar la pantalla del móvil en **escala de grises** y activar el **modo avión** también te ayudará a desconectar.



Me gusta 



**ESTAR OCUPAD@
MIRANDO HACIA ABAJO,
HACE QUE SE PIERDAN
LAS OPORTUNIDADES
DE ENFRENTÉ.**

App 3



**¿REAL O
VIRTUAL?**



CONTENIDO

A través de esta actividad, trabajaremos en el aula la prevención de conductas problemáticas que pueden ser consecuencia de un mal uso de las nuevas tecnologías.

OBJETIVOS

1. Conocer los riesgos que conlleva un mal uso de las nuevas tecnologías.
2. Detectar situaciones que pueden desembocar en conductas problemáticas a través de la red.
3. Conocer y saber utilizar recursos de protección y denuncia ante acosos en la red.

RECURSOS MATERIALES

A - Acceso a internet.

TIEMPO
APROXIMADO:
Una sesión de 50 min.



CLAVES PARA EL PROFESORADO

Las nuevas tecnologías aportan a las adolescentes y los adolescentes un mundo lleno de posibilidades, desde el ocio al estudio, desde la búsqueda de información a la búsqueda de distracción. Son conductas que despiertan la curiosidad ante lo desconocido y la facilidad de encontrar información, las hace aún más atractivas.

Navegar supone un número indeterminado de descubrimientos de diferente índole, entre los cuales, se pueden encontrar contenidos y experiencias desagradables.

La información no adecuada a la edad, las páginas de apuestas, el compartir datos personales, el acoso en la red, la creación de identidades falsas... son situaciones con las que pueden encontrarse cuando navegan desde los diferentes dispositivos que tienen a su alcance (móvil, tablet, ordenador, etc.).

El enfrentamiento que haga el adolescente y la adolescente ante estas experiencias no gratas, dependerá del riesgo que perciba en ellas, de la información previa que tenga y de cómo contar y compartir su vivencia con el resto (iguales, familia y/o profesores/as).

0 - ¿A QUÉ ME SUENA?

10 min.



Se iniciará la actividad recordando la app anterior (en la que ya se introducen las conductas de mal uso de la red) y, con una lluvia de ideas por parte del grupo, se les invita a comentar situaciones ficticias o reales que se puedan convertir en experiencias negativas navegando en internet.

1 - ¿QUÉ PUEDO HACER?

20 min.



A continuación, se dividirá a la clase en grupos y a cada uno se les dará una cartulina con un concepto (definido), relacionado con situaciones de mal uso de la red:

GROOMING: ciberacoso consistente en el conjunto de conductas de una persona adulta hacia alguien menor de edad, que tiene como objetivo ganar su confianza a través de la red, para abusar posteriormente de él o de ella (tanto virtual como presencialmente).

CIBERBULLYING: ciberacoso que supone el acoso de menores hacia otra persona a través de la red y que se manifiesta en diferentes conductas que incluyen faltas de respeto, insultos, amenazas, humillaciones o chantajes.

SEXTING: envío de materiales con contenido erótico-sexual a través de la red (fotos y vídeos de la propia persona que los manda y realizados con su móvil).

SEXTORSIÓN: chantaje realizado a partir de la posesión, por parte de quien chantajea, de una imagen íntima de otra persona, con el fin de obtener dinero o beneficios de la víctima.

APUESTA ON-LINE: cualquier forma de juego que implica la apuesta de dinero en algún tipo de suceso fortuito y que se hace a través de internet, ya sea desde el ordenador, el teléfono móvil o cualquier otro dispositivo con acceso a la red.

CIBERDELITOS: conductas que se realizan a través de la red y que son delitos reales.
Chantajear es una amenaza con condición.
Leer sin permiso los mensajes ajenos es una interceptación de comunicaciones.
Ridiculizar con mentiras a otras personas es difamación.
Utilizar la identidad de otra persona es una usurpación de identidad.

Durante cinco minutos, cada grupo pensará si conoce alguna situación en la que se haya producido esa disfunción, dónde se ha dado, cómo se ha enterado, qué es lo que piensa al respecto y qué hicieron. En caso de no conocer ninguna situación, suponer qué harían en el caso que les sucediese algo similar.

Después se abrirá un debate en el que, tras la exposición de todas las situaciones, el alumnado podrá expresar sus pensamientos y sentimientos con respecto a esta variedad de situaciones y conductas disfuncionales, cómo prevenirlas y qué hacer en caso de detectar alguna de ellas.

SITUACIÓN

GROOMING:

Ciberacoso consistente en el conjunto de conductas de una persona adulta hacia alguien menor de edad que tienen como objetivo ganar su confianza a través de la red, para abusar posteriormente de él o de ella (tanto virtual como presencialmente).

CIBERBULLYING:

Ciberacoso que consiste en el acoso de menores hacia otra persona a través de la red y que se manifiesta en diferentes conductas que incluyen faltas de respeto, insultos, amenazas, humillaciones o chantajes.

SEXTING:

Envío de materiales con contenido erótico-sexual a través de la red (fotos y vídeos de la propia persona que los manda y realizados con su móvil).

SEXTORSIÓN:

Chantaje realizado a partir de la posesión, por parte de quien chantajea, de una imagen íntima de otra persona. La finalidad de este chantaje suele ser la obtención de dinero, el dominio de la voluntad de la víctima o la victimización sexual de la misma (muy común en los casos de grooming o de ciberviolencia de género).

APUESTA ON-LINE:

Cualquier forma de juego que implica la apuesta de dinero en algún tipo de suceso fortuito y que se hace a través de Internet, ya sea desde el ordenador, el teléfono móvil o cualquier otro dispositivo con acceso a la red.

CIBERDELITOS:

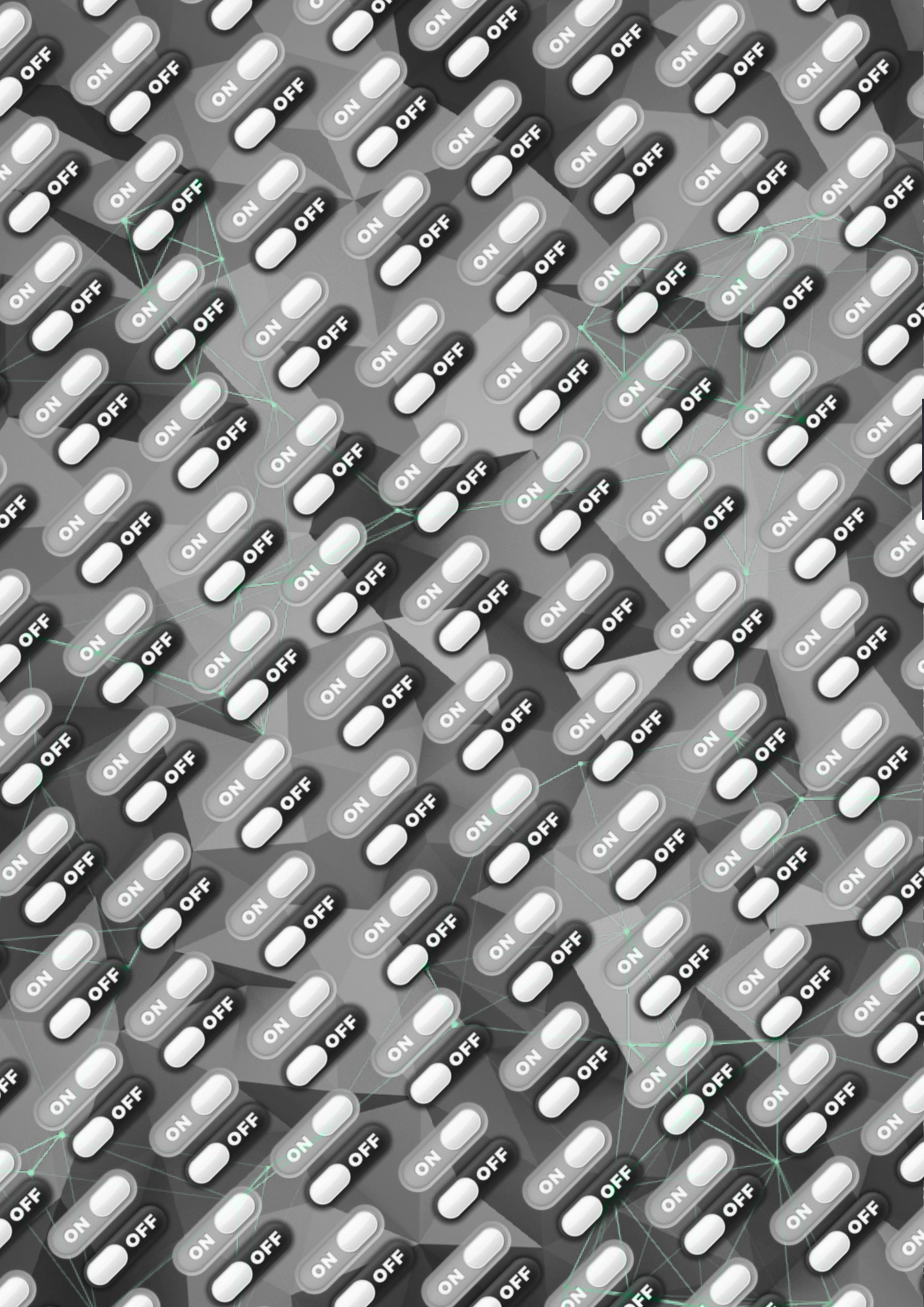
Conductas que se realizan a través de la red y que son delitos reales:

Chantajear, es una amenaza con condición.

Leer sin permiso los mensajes ajenos, es una interceptación de comunicaciones.

Ridiculizar con mentiras a otra persona, es difamación.

Utilizar la identidad de otra persona, es usurpación de identidad.



A continuación, y tras poner en común las experiencias que han ido surgiendo en cada grupo, se puntuarán entre toda la clase, asignando a cada una una puntuación de 1 (menor) a 5 (mayor) según los riesgos que se valoren y, por lo tanto, puedan resultar más graves sus consecuencias.

GROOMING	1	2	3	4	5
CIBERBULLYING	1	2	3	4	5
SEXTING	1	2	3	4	5
SEXTORSIÓN	1	2	3	4	5
APUESTAS ON-LINE	1	2	3	4	5
CIBERDELITOS	1	2	3	4	5

2 - ¿CÓMO PUEDO PROTEGERME?

10 min.



En este apartado se hace un resumen de diez puntos (escogidos entre los expuestos por cada grupo) sobre qué hemos de hacer para no tener problemas con internet.



Recomendaciones para el Uso Seguro de Internet y las Redes Sociales (8:34 min.)

www.youtube.com/watch?v=t-x73w1N1os

Recordaremos al alumnado que los datos personales que aparecen en la red no tienen caducidad y que en el futuro, cualquiera los puede encontrar y pueden tener consecuencias no deseadas: cuando se busca un empleo, cuando se presenta un currículum...

DECÁLOGO DE PROTECCIÓN DE DATOS:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

3 - LAS CONSECUENCIAS DE LO QUE HAGO

10 min.



Es importante que las y los adolescentes sepan que, aunque sean menores de edad, tienen una serie de responsabilidades, tanto civiles como penales, cuando cometen un delito, incluidos aquellos que pueden cometerse a través de la red.

Conductas a las que algunos/as adolescentes no les dan la importancia que tienen en las redes sociales (faltas de respeto, insultos, agresiones verbales, amenazas, apostar online con una tarjeta de crédito que no es suya...) pueden ser constitutivas de delito.

- ▶ Se propone hacer una lluvia de ideas sobre lo que saben, si conocen algún caso en que una menor o un menor de edad ha sido responsable de alguno de estos delitos y qué medios de denuncia conocen a los que poder acudir.

Un delito es una acción que va en contra de lo establecido por la ley y que es castigada por ella. El ciberacoso, la sextorsión o el grooming son delitos en los que te puedes ver implicado de diferentes formas: como acosador/a, como acosador/a pasivo/a (el que recibe las imágenes) o como víctima. Aunque la persona sea menor de edad, es responsable de los actos que comete en contra de la ley.

Si se conoce cualquier situación a través de la red, que pueda atentar contra sí mismo/a o contra otra persona, podemos:

- ▶ Comunicarlo a una persona adulta cercana.
- ▶ Ponernos en contacto y denunciarlo a las autoridades.

Denuncias anónimas:

zaragoza.participacion@policia.es

Teléfono gratuito contra el acoso escolar (Gobierno de Aragón):

900 100 456

Puedes encontrar más información:

- OSI: Oficina de Seguridad del Internauta
- delitostecnologicos.wordpress.com

Para finalizar la actividad, se propone visionar un corto que sirva de resumen a los contenidos trabajados en la app:

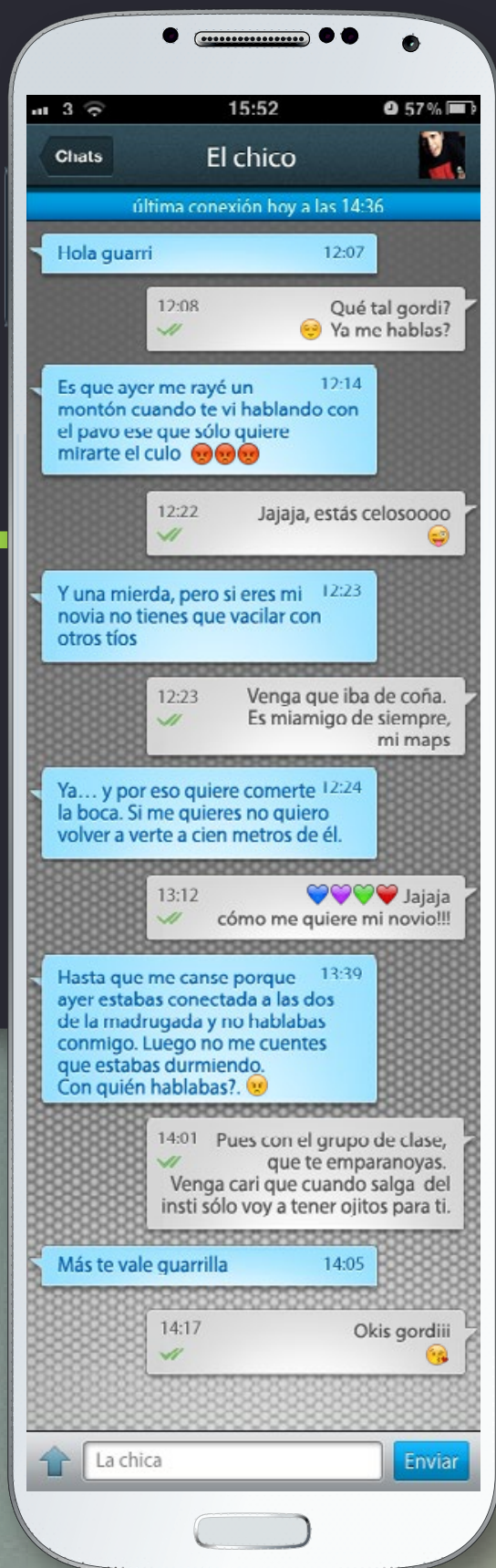


Cuidado con la imagen y la privacidad (8:07 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=qkDvoSqNkxc>



PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO ¿ESTO ES NORMAL?



El control que se ejerce sobre otras personas a través de la red, puede considerarse también una conducta problemática, ya que puede convertirse en un acoso hacia los demás y, sobre todo, hacia la pareja. Confundir los celos y el control con el amor, puede degenerar en una relación no igualitaria, y lo más grave, normalizarla como si fuese lo correcto.

Podemos trabajar de forma complementaria la siguiente actividad:

En pequeños grupos, el alumnado leerá la siguiente conversación de whatsapp y confeccionará un diálogo alternativo, que más tarde se pondrá en común, dotando a la conversación inicial de un vocabulario y unas intervenciones no agresivas ni sexistas hacia la otra persona.

De forma complementaria, también se puede proponer a la clase confeccionar un cuestionario en el que aparezcan una serie de preguntas sobre si se conoce o se ha detectado alguna situación de conducta problemática y si se ha comunicado a alguna persona adulta (familia, profesorado...), para poderlo pasar al alumnado de otras aulas del mismo curso (no más de cinco preguntas y supervisado por el tutor o la tutora).

Tras el vaciado de resultados por parte del grupo, podremos analizar la situación del centro escolar ante las situaciones problemáticas en internet.



**Comparte
con tu familia
esta APP**
(escanea el
código QR)



En familia, se puede proponer al alumnado, una tarea de investigación sobre qué formas existen en las propias redes sociales para protegerse y denunciar en caso de acoso o mal uso de la red y valorar en casa qué canales se han utilizado o utilizan para proteger a las/los menores.



PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO APUESTAS ONLINE

Una de las conductas trabajadas en esta actividad y que está creando problemas por volumen de abuso y por su capacidad de crear adicción, es el juego (con apuesta) online. Podemos facilitar al alumnado el siguiente artículo sobre el tema, para su análisis a nivel individual o grupal.

+ INFO

Una adicción conductual es el Juego de Apuestas o Ludopatía, y dentro de ella, las apuestas por Internet, tanto de azar como deportivas.

Este tipo de apuestas tiene unas características que las hacen aún más adictivas que el juego presencial:

- Estimulación visual.
- Falsa sensación de control de la apuesta.
- Juego en solitario (anonimato)
- Facilidad de acceso
- Inmediatez de la recompensa
- Apuestas de poco dinero.

**NO SIGAS EL IMPULSO,
NO PIERDAS EL CONTROL**

Las personas que juegan online son jóvenes (entre 15 y 35 años) y muchas de ellas estudiantes o tituladas universitarias que:

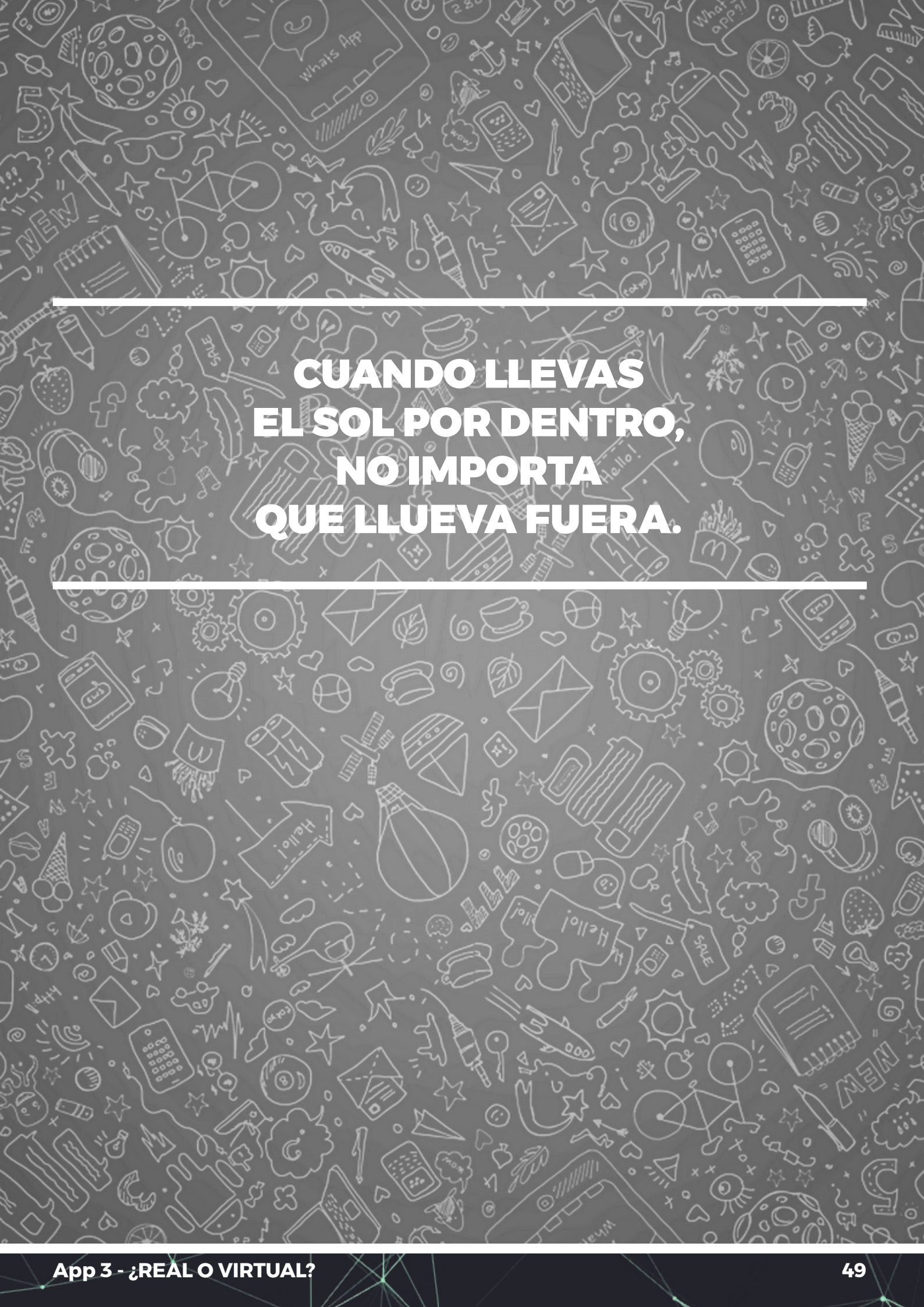
- Juegan cada vez más horas y apuestan más dinero.
- Se inquietan e irritan si intentan detener el juego y no lo consiguen.
- Están todo el tiempo pensando en el juego.
- Juegan cuando se sienten mal emocionalmente o de bajón.
- Siguen jugando para recuperar el dinero perdido.
- Piden dinero, mienten sobre lo que juegan u ocultan las pérdidas.
- Dejan de lado su realidad y el día a día (estudios, pareja, familia, amigos y amigas...)

Aunque apostar pueda parecer un juego sin consecuencias, la realidad nos dice que se está convirtiendo en un problema creciente entre los/las jóvenes en el que siempre **se pierde**.

CERRAR x

PARA MÁS INFORMACIÓN:

- + INTECO y Pantallas Amigas: **Guía “Qué es y cómo prevenirlo” sobre adolescentes y sexting**. Observatorio de la seguridad de la información. Febrero, 2011
- + www.pantallasamigas.net + www.e-legales.net
Pantallas Amigas **Guía e-LEGALES**
- + https://www.youtube.com/watch?v=v_yneX4Axus
Riesgos de Facebook e Internet 360p (13:42 min.)
A través de diferentes anuncios y cortos, este material explica los riesgos de las relaciones sociales a través de la red.
- + <https://www.youtube.com/watch?v=we7wO2PJJfQ>
Cuidado con las fotos que subes a Internet (1:09 min.)
Subir fotos a internet es un riesgo
- + <https://www.youtube.com/watch?v=XjCUrU-9eIU>
Doble Check (3:30 min.)
Corto que cuestiona el control a través del whatsapp en las relaciones de pareja.



**CUANDO LLEVAS
EL SOL POR DENTRO,
NO IMPORTA
QUE LLUEVA FUERA.**

App 4



¿QUIÉN
SOY YO?

CONTENIDO

Con esta aplicación se pretende que el alumnado reflexione sobre su propia **identidad en positivo**, como un proceso que implica cambios en contacto con el ambiente en el que se desenvuelve. En este **ambiente**, en el que tiene un lugar importante el uso de las **redes sociales**, se aprenden los valores, normas, pautas y costumbres con las cuales conforman su imagen, de la sociedad y de sí mismos/as. También forma parte de la relación con el entorno la gestión de un tiempo libre adecuado con opciones variadas dentro y fuera de la red.

OBJETIVOS

1. Conocer la identidad como algo cambiante en la propia historia vital.
2. Investigar sobre la propia identidad, su expresión y proyección tanto real como virtual.
3. Respetar y valorar positivamente las diferencias personales así como las del resto en las redes sociales.
4. Reflexionar sobre situaciones positivas online y offline: identificar cuáles son y qué aportan.

RECURSOS MATERIALES

- A - Fichas del cuaderno del alumnado.
- B - Caja o bolsa.
- C - Conexión a internet y sonido.
- D - Rotuladores o pinturas de colores.

TIEMPO
APROXIMADO:

Una sesión de 50 min.



CLAVES PARA EL PROFESORADO

LA IDENTIDAD Y LAS REDES SOCIALES

Las redes sociales han dejado de ser meros portales de Internet para comunicarnos y se han convertido en extensiones de nuestro yo físico. Por ello vemos necesaria una formación digital de las alumnas y los alumnos, ya que de esta forma, tomarán conciencia de la importancia de la identidad y de las consecuencias de cuidar la identidad no sólo en el aspecto físico, sino también en el digital, asumiendo ambos aspectos como indisociables, tomando parte importante en el proceso de formación de su identidad.³

- En la identidad, están incluidos varios factores: **genética, personalidad, conjunto de experiencias vividas, interpretaciones de éstas, aprendizajes, decisiones, emociones, acciones, etc.** Son muchas cosas las que la definen, pero el “cóctel” que se acaba creando al mezclar todas las variables mencionadas tendrá como resultado una identidad exclusiva. Es válido aceptar que las redes sociales “pueden bloquear” el desarrollo de la misma porque induce a imitar a otros/as usuarios/as, pero resulta igualmente cierto que son una **ayuda para saber quién y cómo quieren “ser” las y los adolescentes.**

3. Texto elaborado a partir de: <http://felizpsicologia.com/?p=28>

- ▶ Y es que en internet, los y las adolescentes pueden mostrarse como son, encuentran un lugar donde hablar de lo que piensan y sienten, muestran rasgos de su personalidad que permanecen ocultos fuera de la red, y, sobre todo, experimentan con distintas posibilidades, ensayan y prueban. Se convierte en un medio para expresar y descubrir aspectos de “su propio yo”. Si algunos o algunas se muestran como no son aún, sino como les gustaría ser, es genial. Para llegar a ser algo lo mejor es quererlo, desearlo y pretenderlo antes.
- ▶ Así pues, a través de este proceso de la autorreflexión y autodefinición, las y los adolescentes llegan a un conocimiento integrado y coherente de su identidad.

1 - YO ONLINE Y YO OFFLINE

10 min.



Se empieza la actividad leyendo la introducción sobre el concepto de identidad. Se orienta la reflexión hacia la identidad online, el “YO online” motivándoles a que recuerden la imagen de perfil y el estado que tienen en la red social que más utilizan actualmente. Así es cómo se están mostrando, cómo queda expuesto públicamente su yo.

El título de esta aplicación **¿QUIÉN SOY YO?** es una pregunta que muchas veces tiene difícil contestación.

Pero si lo pensamos un poco mejor, cada cual puede definirse de muchas formas distintas. Hay quien se define en función de la edad, del lugar en el que nació o en el que vive, por sus ideas políticas, por su género, atendiendo al deporte que practica o al equipo al que es fiel, según el estilo de música que escucha, etc.

Con el uso de internet, además, se pueden llegar a experimentar dos identidades. Una, la real y otra, la virtual. Esta identidad virtual también recibe el nombre de **YO ONLINE** (en el mundo de las tecnologías). El **YO OFFLINE** hace referencia a la identidad durante el tiempo en que una persona no está en línea.

- ▶ ¿Cómo representas o expones tu identidad en la aplicación de móvil que más usas?



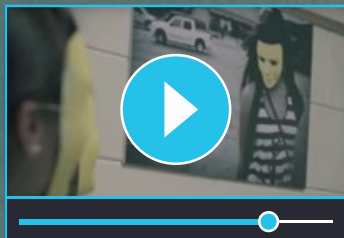
Perfil:

Estado:



- ▶ ¿Crees que representa tu identidad real?, ¿Cómo es tu auténtica identidad?

Se continúa ampliando la reflexión sobre la identidad, incorporando elementos del yo fuera de la red. Para ello se parte del visionado del corto **“IDENTIDAD”**.



Corto Inspirador - Identidad. (5:18 sg.)

<https://www.youtube.com/watch?v=97HSsCrRS-8>

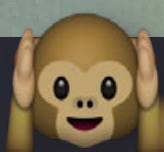


Viviendo en un mundo donde todo el mundo lleva máscaras debido a la falta de identidad propia, una chica encuentra la verdad. Nuestra sociedad nos dice cómo ser y cómo encajar, cuando lo que más necesitamos es mostrar al mundo lo que realmente somos por dentro. Ser uno mismo es la mejor identidad para poseer.

A partir del visionado se pueden proponer preguntas que ayuden a comprender cómo es y a qué se refiere con identidad para acabar con la definición incluida en el cuaderno:

- ▶ ¿En la realidad llevamos algún tipo de máscara que impide que nos mostremos tal cómo somos? ¿Se os ocurren ejemplos concretos de esas máscaras?
- ▶ ¿Mostramos la misma forma de ser, imagen, el mismo comportamiento con todas las personas?. Si cambia ¿En qué cambia?, ¿Con qué personas cambia?, ¿Por qué cambia?
- ▶ ¿Alguna vez te has sorprendido al descubrir alguna cualidad propia que no sabías que poseías? ¿Fue agradable o desagradable percibirlo?
- ▶ La protagonista del corto finalmente se muestra sin máscaras, ¿En qué medida crees que muestras con transparencia y fidelidad tu forma de ser?

Hay algo permanente en ti a lo largo del tiempo: **ESA ES TU IDENTIDAD**, la conciencia que una persona tiene de ser ella misma y distinta a las demás. También es la capacidad de sentirse uno mismo o una misma a pesar de los sucesivos cambios y poder mantenerse estable en situaciones difíciles.





La parte principal de esta App consiste en cumplimentar una ficha que repasa diferentes componentes de la identidad manifiestos en el presente, asentados en la identidad del pasado y preparando la proyección futura. La síntesis de todo este trabajo será terminar creando un AVATAR, una representación de la identidad propia a través de un CARNÉ JOVEN.

Con este ejercicio intentaremos responder quiénes somos a través de un **AVATAR**: una **representación gráfica de tu identificación como usuario/a**.

Vamos a simular que es la primera vez que te das a conocer a alguien a través de una red social. Para ello vamos a tener en cuenta una serie de rasgos que nos representan y un desafío:

**TU DESAFÍO ES:
HACERLO
“SIENDO TÚ MISM@”**



**TU PERFIL VA A TENER:
RASGOS DE
TU AVATAR REAL**

¿CÓMO? Con todos aquellos datos, frases, estribillos de canciones, símbolos, metáforas, dibujos, imágenes, colores, capacidades, habilidades, intereses, deseos, sentimientos, sensaciones, etc. con los que te identificas realmente.

PASOS:

- ▶ Cumplimenta la información del apartado siguiente como si se tratase de una pantalla de tu pasado, presente y futuro.
- ▶ Intercámbiala con quien tengas al lado por unos minutos para que la lea y haz tú lo mismo con la suya.
- ▶ Pregúntale sobre su significado y marca con un triple check lo que más te haya gustado.
- ▶ Explícale lo que has incluido en tu cuadro para que él o ella también marque lo que le gusta de ti.
- ▶ Finalmente, pon en tu cuadro todos los triple checks que desees.





MI PASADO



MI PRESENTE



MI FUTURO

	(Edad: 9 – 10 años) Yo era...	(Edad: _____) Yo soy...	(Edad: 20 – 22 años) Yo seré...
Nombre:			
Lugar de residencia:			
Centro de estudios o trabajo:			
Lo que más me gusta de mi cuerpo:			
Algo que quiero cambiar de mi cuerpo:			

	Era...	Es...	Será...
Mi cumpleaños es el día _____ y mi regalo favorito:			
La canción que más me gusta:			
Mi mejor amigo/a:			

	Eran...	Son...	Serán...
Mis actividades de tiempo libre:			
Mis actividades on line preferidas:			

	Se me daba bien...	Se me da bien...	Se me dará bien...
Una buena virtud:			
Un defecto:			

 MI PASADO

 MI PRESENTE

 MI FUTURO

	Cómo era...	Como soy...	Como seré...
Con los/las demás:			

	Pasado...	Presente...	Futuro...
Momentos de alegría:			
Momentos de enfado:			
Momentos de miedo:			
Momentos de tristeza:			

 Reply
  Retweet
  Favourite
  More

A TENER EN CUENTA:

¿CON QUIÉN SE IDENTIFICAN LOS Y LAS JÓVENES?

Agruparse según aficiones, gustos, ídolos, ideas... es una tendencia generalizada entre las y los jóvenes que crean su propia señal de identidad a través de su indumentaria, su música o su forma de pasar el tiempo de ocio. Una tribu urbana se constituye como un conjunto de reglas específicas (diferenciadoras) a las que los y las jóvenes deciden confiar su imagen parcial y global, con diferentes niveles de implicación personal.

Una tribu funciona casi como una pequeña mitología donde sus componentes pueden construir con relativa claridad una imagen, un esquema de actitudes o comportamientos, gracias a los cuales salen del anonimato con un sentido de la identidad reafirmado y reformado.

Si se integran en una comunidad ideológica se establecen mayores lazos afectivos no sólo por compartir idénticas aspiraciones y luchar solidariamente por concretarlas, sino por ser depositarias/os de un objeto idealizado común.



Podemos partir de las siguientes preguntas para que los alumnos reflexionen:

¿Cuál es mi marca personal, mi esencia de “ser”, lo que me diferencia del resto, me hace único/a y original? ¿Qué dibujo, símbolo/s me identifican en el pasado, presente y futuro?

A partir de lo trabajado se lee con los alumnos cómo cumplimentar éste original “Carné Joven”:

► IDENTIFICÁNDOME:

- En nombre: ponte un apodo, un código personal, una frase que represente cómo eres...
- Después rellenamos el apartado correspondiente con el número identificativo que hace único el carné.
- Vamos a escribir en el siguiente apartado tres características que te hacen único/a para ver si pueden identificarte tus compañeros/as de clase con lo que escribas.
- En foto haz un dibujo de algo que tenga mucho que ver contigo.
- Rellena la fecha de nacimiento sólo si quieres dar más pistas.

► DESCODIFICANDO:

- Una vez terminada la fase de identificación en los carnés, recórtalo.
- Mézcladlos todos.
- Coged cada uno un carné al azar y jugar a descodificarlo adivinando a quién pertenece.



Cuando toda la clase hayan cumplimentado sus carnés, contadlos y ponedlos en una bolsa común mezclandolos. A partir de ahí se puede iniciar un juego en el que cada cual coge un carné al azar de la bolsa. Sólo con el dibujo que ahí aparece y con las características escritas cada alumno/a ha de encontrar de quién es el carné. Para eso será necesario que se pongan de pie y se pregunten entre ellos y ellas.

Si están interesados e interesadas en hacerse el carné joven europeo realmente, pueden solicitarlo vía online en la web: www.carnejoven.es/es/solicitalo/online

Para finalizar, vamos a prestar atención a este vídeo musical que contiene una canción de **Raiden** titulada: **"TÚ MISMO"**:



Raider. TÚ MISMO. (3:35 sg.)

www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=4nnOWPWt5Bw



Es viernes con 54 horas por delante
Donde tú y solo tú eliges tu propio camino
Tú eliges tu reino y este es tu dominio
Donde solo hay que ser fiel a un rey,
Tú mismo, bienvenido...
Desde que tengo uso de razón no quise ser del montón
Tampoco parecer mejor ni peor; menos el profesor,
Sólo diferente de todo lo establecido,
De la moda en boga de vivir siempre bebido
...sabía pasármelo bien sin nada en el bolsillo,
Sin salir el finde y resumirlo en pedos
¿presumir del ciego y ser así de simple?
Soy de la escuela de los niños que supieron divertirse con menos
Sin miedo...a lo que pudieran decirme,
Yo me sentía enorme, no pudieron herirme,
Nunca fui como ellos, siempre seguí firme
Y no quise rebajarme para entrar en su gremio por cualquier medio
Ohhh sí, puedo decir alto y claro
Que nunca meforcé a hacer nada para ser aceptado...
Que nadie exija requisitos para estar a su lado
Si eres tú mismo no habrá quien te haga pasar por ese trago

No necesitas ni una gota para sentirte bien
Si lo harás más grande; ¿Por qué te esfuerzas en correr?
Somos la clase de jóvenes con estrella
Que no iba de botellón dejaba mensaje en botellas
No necesitas ni una gota para sentirte bien
Si lo harás más grande; ¿Por qué te esfuerzas en correr?
Haz lo que quieras y debes chico tú mismo
Pero así es como tú debes de ser...
Tú mismo, tú mismo, tú mismo,
No tengas prisas por crecer o madurar
Que cuando seamos grandes sólo querremos jugar...

Nosotros pasamos también la fase adolescente que se defiende
Que se siente independiente porque nadie lo entiende
Con problemas como todos pero sin salir un viernes
A ahogar penas porque ellas no se disuelven
él te hace valiente, un ligón de las nenas, frena
Desde fuera el verte es sentir la vergüenza ajena,
Pareces fuerte y a la vez ausente,
Da valor y hace de repelente como agua y aceite...
Pido referentes vivos
Que más que el continente valoren su contenido
Sin aditivos y con ganas de pasarlo bien
Y no que por beber se queden cien pasando frío..
My friend no quieras correr tener prisa por crecer
Ya serás mayor de edad y sabrás que es madurar
En la vida hay más de un tren, espera el tuyo chaval
Y podrás ser especial...

No necesitas ni una gota para sentirte bien
Si lo harás más grande; ¿Por qué te esfuerzas en correr?
Somos la clase de jóvenes con estrella
Que no iba de botellón dejaba mensaje en botellas
No necesitas ni una gota para sentirte bien
Si lo harás más grande; ¿Por qué te esfuerzas en correr?
Haz lo que quieras y debes chico tú mismo
Pero así es como tú debes de ser...
Tú mismo, tú mismo, tú mismo,
No tengas prisas por crecer o madurar
Que cuando seamos grandes sólo querremos jugar...

Momento solo hay uno y ese es tuyo,
Tu momento y de nadie más,
Elige tu camino o elige el suyo,
Pero decide ahora y siempre lo harás,
Que nadie venga a imponerte sus opciones,
Que nadie venga a despojarte de tu llama
Elige tú mismo una respuesta...
¿Qué vas a hacer este fin de semana?

La canción termina con una pregunta, **¿Qué vas a hacer este fin de semana?**. Tú, ¿ya lo has pensado?



PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

Se puede **explorar** un poco más la identidad digital, el **“YO ONLINE”**. Una búsqueda en Google con el nombre y los dos apellidos puestos entre comillas dará diferentes resultados webs, en imágenes, vídeos, etc. si previamente se han dejado huellas en internet. Es interesante que después puedan compartir qué es lo que está mostrando su identidad internet, si todo lo que han encontrado lo han publicado ellos u otras personas, si se han visto sorprendidos por algo...

En las redes sociales va quedando un **rastro** de algunas cosas que hacemos, decimos, sentimos, pensamos. Eso va conformando la identidad digital. Es importante respetarse a sí mismo y a los demás en todo aquello que hacemos público y tener en cuenta que queda grabado dejando una huella de nuestra identidad difícil de borrar. En esta **reputación online** es bueno distinguir que no son las redes las que nos definen, sólo nosotros decidimos qué nos define y quiénes somos.

Piensa de forma individual y después comenta si las siguientes situaciones **vulneran o no tu reputación en línea, tu derecho a la intimidad** y el de terceras personas:

SITUACIÓN 1 - Una red social para darte de alta te solicita que le facilites los siguientes datos: nombre y apellidos, fecha de nacimiento, ciudad de residencia, dirección de correo electrónico, creencias religiosas, datos de salud e ideales políticos.

SITUACIÓN 2 - Sacar una fotografía a la familia durante la cena de Navidad.

SITUACIÓN 3 - Enviar un e-mail al resto de clase poniendo sus direcciones de correo electrónico sin “copia oculta”.

SITUACIÓN 4 - Alguien ha publicado en su perfil, en el que tiene agregados a 350 amigos/as, una fotografía tuya sin pedirte permiso.

SITUACIÓN 5 - Te roban la contraseña de tu correo electrónico y leen el contenido de tus correos.

SITUACIÓN 6 - Dejar a una amiga que lea los correos electrónicos que ha enviado una compañera de clase.

SITUACIÓN 7 - En la hora del recreo, un profesor tropieza y se cae. Resulta tan gracioso que una alumna lo graba con el móvil y lo sube a Youtube para que todo el mundo pueda verlo.

SITUACIÓN 8 - Recibo una fotografía por Whatsapp de una compañera en ropa interior con un mensaje de “Pásala” y la reenvío al grupo de clase.

SITUACIÓN 9 - Te registras en una página de juegos de apuestas online y para ello facilitas tu nombre y fecha de nacimiento.

SITUACIÓN 10 - Un amigo entra desde mi ordenador a su perfil de Instagram y deja marcada la opción de “recordar contraseña” y como puedo entrar en su perfil le echo un vistazo a diario.

En todos los supuestos anteriores, menos en el 2 y en el 6 se ven amenazados algunos de los derechos personales como el derecho a la intimidad, privacidad y honor. El **artículo 18** de la Constitución Española de 1978 reconoce como **derechos fundamentales**:

“ Apartado 1: Se garantiza el **derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen**:

Queda así recogida en nuestro ordenamiento jurídico la intimidad como una esfera de protección que rodea la vida privada del individuo. Dicha esfera protege tanto elementos físicos e instrumentales (como la propia vivienda, la correspondencia o las comunicaciones privadas), como elementos sustanciales que suponen determinados datos sensibles sobre el individuo (su ideología, religión, creencias, vida sexual o salud).

“ Apartado 4: **La ley limitará el uso de la informática para garantizar el honor y la intimidad personal** y familiar de los ciudadanos y el pleno ejercicio de sus derechos.

El apartado 4 del artículo 18 habla de cómo se traducirá el derecho a la intimidad, a través de la protección de datos de carácter personal, a esto se lo conoce también como “derecho a la **privacidad**”.



Comparte con tu familia esta APP
(escanea el código QR)



El alumando pide a la familia/amistades que completen el CARNÉ JOVEN. Sus aportaciones pueden ser de gran utilidad para reforzar su autoestima. Por otra parte, les puede ayudar a percibirse desde el punto de vista del resto y decidir si están de acuerdo con lo escrito en el carné o no y si es así en qué medida amplía la visión que se han formado sobre su persona.



PARA MÁS INFORMACIÓN:



<http://psicologia.laguia2000.com/psicologiasocial/psicologia-de-la-identidad#ixzz3bKXfydph>

Psicología de la Identidad

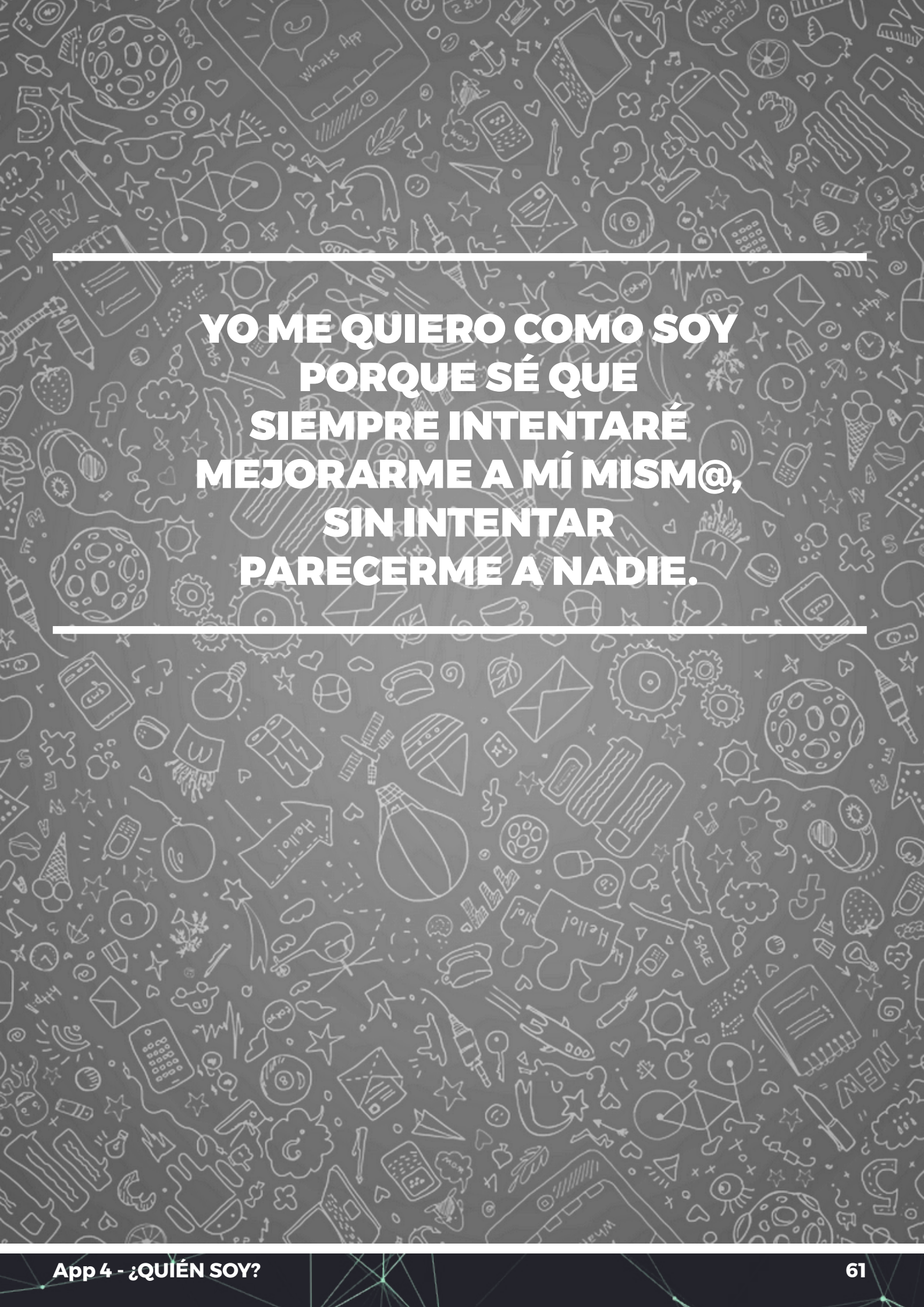
La guía de Psicología.



<http://www.pantallasamigas.net/otros-webs/identidad-digital.shtm>

Identidad digital

La identidad digital es lo que somos para otros en la Red o, mejor dicho, lo que la Red dice que somos a los demás.



**YO ME QUIERO COMO SOY
PORQUE SÉ QUE
SIEMPRE INTENTARÉ
MEJORARME A MÍ MISM@,
SIN INTENTAR
PARECERME A NADIE.**

EVALUACIÓN FINAL PARA EL PROFESORADO

CENTRO:

FECHA:

GRUPO:

CURSO: 20__ / 20__

FECHA INICIO PROGRAMA:

FECHA FINALIZACIÓN:

Es de gran interés para la mejora del programa de prevención conocer sus opiniones. Le pedimos que conteste al siguiente cuestionario con puntuaciones de 1 (más negativa) a 5 (más positiva).

1

¿En qué medida cree que el programa contribuye a conseguir los siguientes objetivos?

Incrementar el potencial de salud del alumnado promoviendo un uso seguro y responsable de las nuevas tecnologías ⁽¹⁾

1 2 3 4 5

Facilitar el abordaje de la prevención de las adicciones conductuales en el contexto educativo ⁽²⁾

1 2 3 4 5

Favorecer la reflexión acerca de las posibles ventajas y riesgos de las nuevas tecnologías ⁽³⁾

1 2 3 4 5

Ofrecer información sobre las conductas problemáticas relacionadas con las nuevas tecnologías ⁽⁴⁾

1 2 3 4 5

Reflexionar sobre la importancia de relacionarse de forma positiva dentro y fuera de la red ⁽⁵⁾

1 2 3 4 5

Investigar sobre la identidad y su expresión real y virtual ⁽⁶⁾

1 2 3 4 5

2

Valore los apartados de las unidades didácticas:

Claves para el profesorado ⁽¹⁾

1 2 3 4 5

Desarrollo de la actividad ⁽²⁾

1 2 3 4 5

Para seguir profundizando ⁽³⁾

1 2 3 4 5

Para más información – Material audiovisual ⁽⁴⁾

1 2 3 4 5

Algo para compartir ⁽⁵⁾

1 2 3 4 5

Material para el alumnado ⁽⁶⁾

1 2 3 4 5



3

Señale con una cruz las actividades realizadas. Indique a continuación el número de sesiones dedicadas.

☐

App 1. Siempre conectad@s:

☐

App 3. ¿Real o virtual?:

☐

App 2. Activando el antivirus:

☐

App 4. ¿Quién soy yo?:

4

Valore las Apps realizadas:

App 1. Siempre conectados ⁽¹⁾	1	2	3	4	5
App 2. Activando el antivirus ⁽²⁾	1	2	3	4	5
App 3. ¿Real o Virtual? ⁽³⁾	1	2	3	4	5
App 4. ¿Quién soy yo? ⁽⁴⁾	1	2	3	4	5

5

¿Ha realizado alguna de las actividades del apartado *Para seguir profundizando?* ¿Cuáles? ¿Cuántas sesiones?

App n°:

N° sesiones:

App n°:

N° sesiones:

App n°:

N° sesiones:

App n°:

N° sesiones:

6

¿Ha utilizado algún material de apoyo?

☐Sí ⁽¹⁾

¿Cuál?: web, audiovisuales, otros:

☐No ⁽²⁾

7

¿La necesidad de los medios audiovisuales propuestos u otros utilizados han supuesto algún obstáculo o trabajo extra para la aplicación del programa?

☐Sí ⁽¹⁾

¿Cuál?:

☐No ⁽²⁾

8

¿Con qué periodicidad aproximada ha realizado el programa?

☐Diaria ⁽¹⁾☐Semanal ⁽²⁾☐Mensual ⁽³⁾☐Otra ⁽⁴⁾

¿Cuál?:



9

¿A nivel general, cómo valora el Programa On Off?

Por su formato ⁽¹⁾	1	2	3	4	5
Por su contenido ⁽²⁾	1	2	3	4	5
Por su metodología ⁽³⁾	1	2	3	4	5
Por su duración ⁽⁴⁾	1	2	3	4	5
Por la participación del alumnado ⁽⁵⁾	1	2	3	4	5
Por la motivación e interés del alumnado ⁽⁶⁾	1	2	3	4	5
Por la adaptación al nivel evolutivo del alumnado ⁽⁷⁾	1	2	3	4	5
Por la capacidad de mejorar el ambiente de clase ⁽⁸⁾	1	2	3	4	5
Por trabajar la prevención de adicciones en el aula ⁽⁹⁾	1	2	3	4	5
Por la capacidad de mejorar la creatividad en el aula ⁽¹⁰⁾	1	2	3	4	5
Por su formación como docente para desarrollar los contenidos del programa ⁽¹¹⁾	1	2	3	4	5
Por la fidelidad entre lo realizado en el aula y lo previsto en el programa ⁽¹²⁾	1	2	3	4	5
Por la colaboración de otros/as profesores/as ⁽¹³⁾	1	2	3	4	5
Por la información técnica recibida desde el equipo de Prevención del CMAPA antes de realizar el programa ⁽¹⁴⁾	1	2	3	4	5

10

Durante este curso, ¿ha realizado otras actividades o programa de prevención diferente a éste pero con los mismos objetivos?

Sí ⁽¹⁾

¿Cuál?:

No ⁽²⁾

11

Observaciones:

Esta ficha puede ser remitida al Equipo Municipal de Prevención de las Adicciones:

CMAPA - Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59 (local) 50018 Zaragoza
 T: 976 724916 - Fax: 976 724917 - prevencionadicciones@zaragoza.es
www.zaragoza.es/adicciones - www.zaragoza.es/onoff

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



EVALUACIÓN FINAL PARA EL ALUMNADO

CENTRO:

GRUPO:

CURSO: 20____ / 20____

FECHA:

EDAD:

SEXO: chico ☐

chica ☐

... ☐

1

Valora del 1 (si no te ha gustado nada) a 5 (si te ha gustado mucho) las siguientes cuestiones relacionadas con el programa que has trabajado en el aula:

Las actividades me han parecido interesantes ⁽¹⁾

1 2 3 4 5

Las actividades me han parecido útiles ⁽²⁾

1 2 3 4 5

Me ha gustado la forma de trabajar las actividades en clase ⁽³⁾

1 2 3 4 5

Me ha gustado la participación de mis compañeras/os ⁽⁴⁾

1 2 3 4 5

Me ha gustado el trabajo en grupo ⁽⁵⁾

1 2 3 4 5

Me ha gustado el uso de audiovisuales ⁽⁶⁾

1 2 3 4 5

Me ha gustado aprender cosas nuevas ⁽⁷⁾

1 2 3 4 5

He puesto en práctica lo aprendido en casa ⁽⁸⁾

1 2 3 4 5

2

Valora las Apps realizadas:

Siempre conectad@s ⁽¹⁾

1 2 3 4 5

Activando el antivirus ⁽²⁾

1 2 3 4 5

¿Real o virtual? ⁽³⁾

1 2 3 4 5

¿Quién soy yo? ⁽⁴⁾

1 2 3 4 5

3

Valora del 1 (si no te ha ayudado en nada) a 5 (si te ha ayudado mucho) las actividades para conseguir:

Reflexionar sobre la importancia de relacionarse de forma positiva dentro y fuera de la red ⁽¹⁾

1 2 3 4 5

Distinguir entre uso adecuado y mal uso de las Tecnologías ⁽²⁾

1 2 3 4 5

Conocer el riesgo de mis conductas y las conductas de otros en la red ⁽³⁾

1 2 3 4 5

Investigar sobre mi identidad y su expresión real y virtual ⁽⁴⁾

1 2 3 4 5



4

Define el programa On Off con 5 adjetivos:

☐ Creativo

☐ Educativo

☐ Informativo

☐ Entretenido

☐ Pesado

☐ Largo

☐ Útil

☐ Necesario

☐ Interesante

☐ Aburrido

☐ Provechoso

☐ Repetitivo

☐ Adecuado

☐ Inútil

☐ Novedoso

5

Observaciones:

Esta ficha puede ser remitida al Equipo Municipal de Prevención de las Adicciones:

CMAPA - Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59 (local) 50018 Zaragoza
T: 976 724916 - Fax: 976 724917 - prevencionadicciones@zaragoza.es
www.zaragoza.es/adicciones - www.zaragoza.es/onoff

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN



GLOSARIO DE TÉRMINOS. DE LA A A LA Z

A continuación, se incluyen una serie de términos propios del lenguaje de las TIC. Puede completarse con aquellos otros que se vayan incorporando a lo largo de la aplicación.

▶ **ACCESO A INTERNET**

Formas o medios por los que una persona o grupo se conecta a la red de comunicación Internet. Puede realizarse mediante cualquier tipo de línea digital o analógica, y por medio de cualquier tipo de equipo (ordenador personal, portátil, tablet, teléfono móvil, etc.).

▶ **ACTUALIZAR:**

En un navegador, volver a cargar una página web. En los navegadores más habituales, esto se hace pulsando la tecla F5. También se actualizan los programas y los sistemas operativos con nuevas versiones. Los contenidos de los blogs, Webs y portales también se actualizan.

▶ **APPS**

Versión corta de la palabra Aplicaciones en inglés.

▶ **AVATAR**

Es una imagen que los usuarios y usuaria de Internet se atribuyen a la hora de escribir en foros, redes sociales o chats. Suele identificar de alguna manera a dicho usuario o usuaria.

▶ **BACKUP**

También llamado copia de seguridad, es la tarea de duplicar y guardar cualquier tipo de datos o información en otro lugar (disco, servidor...) para que pueda ser recuperado en caso de la pérdida de la información original.

▶ **BANNER**

Imagen o gráfico que permite a una empresa anunciarse. Suele ir a un lado, arriba o debajo de una página Web. Pinchando sobre el banner, se irá a la página del anunciante.

▶ **BIT**

Unidad mínima de información digital que puede ser tratada por un ordenador.

▶ **BITÁCORA**

Ver blog

▶ **BLOG**

Bitácora en español, es un sitio web periódicamente actualizado que recopila cronológicamente textos o artículos de uno o varios autores, apareciendo primero el más reciente. Los lectores pueden escribir sus comentarios y el autor puede darles respuesta, de forma que es posible establecer un diálogo. Los hay de tipo personal, periodístico, empresarial o corporativo, tecnológico, educativo, etc.

▶ **BLUETOOTH**

Tipo de conexión inalámbrica entre dispositivos que tiene un alcance de varios metros, popularizado por la telefonía móvil.

▶ **BUSCADOR**

Servicio o programa que localiza páginas en Internet que contengan una serie de palabras o datos dados.

▶ **CACHÉ**

Sistema que utilizan los navegadores para que los usuarios y las usuarias puedan acceder más rápidamente a la información que ya han visitado, consistente en guardar una copia temporal de algunos ficheros en el disco duro.

► **CHATS, CONVERSACIONES O FOROS**

Comunicación simultánea entre dos o más personas a través de Internet, que permite a dos personas conectadas a ordenadores situados en dos lugares distintos comunicarse por escrito a través de Internet en tiempo real. Hasta hace pocos años sólo era posible la 'conversación' escrita pero los avances tecnológicos permiten ya la conversación audio y vídeo.

► **COMUNIDAD VIRTUAL**

Grupo cuyos vínculos, interacciones y relaciones tienen lugar no en un espacio físico sino en un espacio virtual como Internet.

► **COOKIE**

Pequeño dato enviado desde un servidor web al navegador del cliente (como Explorer o Firefox) que se guarda localmente en el PC.

► **CORTAFUEGOS O FIREWALL**

Parte de un sistema o una red que está diseñado para bloquear el acceso no autorizado, permitiendo al mismo tiempo comunicaciones autorizadas. Se trata de un dispositivo o conjunto de dispositivos configurados para permitir, limitar, cifrar, descifrar, el tráfico entre los diferentes ámbitos sobre la base de un conjunto de criterios.

► **CHROME**

Navegador de código abierto para moverse por Internet, desarrollado por Google.

► **DECODIFICADOR**

Equipo electrónico que el consumidor debe instalar en su casa para poder ver a través del televisor los servicios de televisión cuya señal está codificada.

► **DESCARGAR PROGRAMAS**

Acción de copiar software informático en un ordenador desde la red de comunicación Internet

► **DIRECCIÓN IP**

Conjunto de reglas que regulan la transmisión de paquetes de datos a través de Internet. El IP es la dirección numérica de un PC en Internet.

► **DIRECTORIO**

Espacio lógico del ordenador donde se guarda y almacena información.

► **EMOTICONO**

Dibujos sencillos que expresan emociones y se emplean frecuentemente en mensajes de correo electrónico, en foros, SMS y en los chats mediante servicios de mensajería instantánea.

► **EMULE**

Sistema del tipo P2P para compartir ficheros. Además, incluye un sistema de mensajería instantánea para que cualquier otro usuario pueda comunicarse con nosotros.

► **ENCRIPTAR**

Guardar un archivo mediante un programa que lo codifica para que no sea legible ni accesible a menos que se conozca la contraseña que pone la usuaria o el usuario. Se hace para proteger un archivo con contenido confidencial o enviarlo de forma segura a otra persona.

► **ENLACE**

Texto, icono o imagen que, al pinchar sobre él, nos conduce a otra parte de una Web, a otra página diferente o a un fichero.

► **FAKE NEW O NOTICIA FALSA**

Bulo, engaño, que normalmente se distribuye por correo electrónico y las redes sociales y que se toma como verdadero. Suelen tener un contenido de carácter alarmista, o muy sensacionalista.

- ▶ **FAQ**
En inglés Frequent Asked Question. Pregunta muy repetida. Pregunta tantas veces realizada que se publica con su respuesta, de manera que la usuaria o el usuario pueda conocerla inmediatamente.
- ▶ **FILTRO**
Servicio habitual en los servidores y aplicaciones de Internet, que permite filtrar, no dar acceso o rechazar páginas de Internet y correos electrónicos.
- ▶ **FILTRO PARENTAL**
Conjunto de medidas de que disponen algunos sistemas operativos, navegadores o videoconsolas para que un padre o una madre pueda regular el acceso a determinados contenidos por parte de sus hijos e hijas, y también los horarios y el tiempo de uso.
- ▶ **FIREFOX**
Navegador de código abierto para moverse por Internet, que goza de gran popularidad.
- ▶ **FOROS, CONVERSACIONES O CHATS**
Comunicación simultánea entre dos o más personas a través de Internet, que permite a dos personas conectadas a ordenadores situados en dos lugares distintos comunicarse por escrito a través de Internet en tiempo real. Hasta hace pocos años sólo era posible la 'conversación' escrita pero los avances tecnológicos permiten ya la conversación audio y vídeo.
- ▶ **FRIKI:**
Término coloquial para referirse a cualquier persona con comportamiento fuera de lo habitual, interesada o, a veces, obsesionada con un hobby concreto.
- ▶ **HACKER**
Persona que puede provocar problemas de seguridad en un ordenador a través de otro ordenador distante al introducir software ilegal.
- ▶ **HASHTAG (#)**
Nombre en inglés de las etiquetas que se usan para marcar el interés de una palabra o concepto
- ▶ **HISTORIAL**
Registro de todas las páginas web que se visitan desde un navegador (y que permite utilizar los botones "adelante" y "atrás").
- ▶ **HTTP**
Protocolo que se utiliza para navegar por Internet.
- ▶ **INFLUENCER**
Persona que cuenta con cierta credibilidad sobre un tema concreto, y por su presencia e influencia en redes sociales, puede llegar a convertirse en una referencia para otras personas o marcas. Comparte imágenes y vídeos con el resto de usuarios/as. Según la red social que utiliza, recibe diferentes nombres: youtuber, instagramer...
- ▶ **ITUNES**
Programa que organiza y reproduce música en el ordenador, y que aunque se puede utilizar de manera independiente, es el software específico del iPod e iPhone. Ofrece también acceso a su propia tienda online, en donde se puede comprar música en formato mp3, vídeos y juegos.
- ▶ **JUEGO DE ROL**
Juego en el que los/las participantes se reparten los papeles protagonistas de una aventura que crean conjuntamente.

- ▶ **KEY**
Véase también Identificación del usuario/a y Password. Código o contraseña para poder acceder a un sistema, a parte de él o de una aplicación.
- ▶ **LISTA DE DISTRIBUCIÓN**
Herramienta que permite enviar un mensaje a un conjunto de direcciones de correo electrónico.
- ▶ **MEME DE INTERNET**
Idea, concepto, pensamiento, situación y/o expresión manifestado en cualquier tipo de medio virtual (cómic, vídeo, audio, texto, imagen...) que se replica mediante internet de persona a persona alcanzando una amplia difusión.
- ▶ **MURO**
Espacio personal en la red social donde se cuelgan noticias, fotos, vídeos, etc.
- ▶ **NAVEGAR**
Visitar páginas web en Internet.
- ▶ **NERD**
Empollón.
- ▶ **NATIVO DIGITAL**
Miembro de la generación a partir de la cual las siguientes nacieron y crecieron inmersos en una cultura tecnológica que implica el uso habitual de las tecnologías digitales de la comunicación y la información.
- ▶ **NAVEGACIÓN**
Búsqueda y consulta de información en el servicio Internet, basada en el hipertexto, hecha de forma no estructurada (es decir, el objetivo de la navegación puede cambiar en cualquier momento, según el impulso del internauta).
- ▶ **NICK**
Apodo que uno elige para participar en foros y chats.
- ▶ **PÁGINA WEB**
Fichero en formato HTML que es posible consultar a distancia través de la red Internet. Esta página reside en un servidor distinto y separado en el espacio del lugar o lugares de búsqueda.
- ▶ **PASSWORD**
Código o contraseña para que un usuario o una usuaria pueda acceder a un sistema, a parte de él o de una aplicación. Se utiliza para identificar y dar acceso a personas con determinados permisos. Es frecuente su uso en redes.
- ▶ **PEGI (PLAN EUROPEAN GAME INFORMATION)**
Sistema europeo de autorregulación diseñado por la industria del videojuego para dotar a sus productos de información orientativa sobre la edad adecuada para su consumo. Utiliza logotipos informativos basados en las luces de seguridad vial, verde para edades menores y rojo para mayores de 18. Los sellos de edad van acompañados de términos pictográficos sobre el contenido del juego. www.pegi.info
- ▶ **PORTAL**
Sitio web cuyo objetivo es ofrecer al usuario, de forma fácil e integrada, el acceso a una serie de recursos y de servicios, entre los que suelen encontrarse buscadores, foros, compra electrónica, etc.

- ▶ **POST**
En el contexto específico de los blogs, post es sinónimo de 'entrada'. Los posts son los artículos que vamos publicando en el cuerpo del blog, y que se ordenan de manera cronológica. Por lo general, cada post tienen un título, y un cuerpo del artículo donde se puede introducir texto, fotografía, código html, audio, e incluso vídeo.
- ▶ **PRIVACIDAD**
Ámbito de la vida personal que debe ser reservado y mantenerse confidencial. El desarrollo de la Sociedad de la Información y la expansión de la Informática y de las Telecomunicaciones plantea nuevas amenazas que han de ser afrontadas desde diversos puntos de vista: social, cultural, legal...
- ▶ **PROGRAMA DE SEGURIDAD**
Programas, aplicaciones o software informático que sirve para proteger el sistema informático de un usuario o usuaria (o una red de usuarios/as), para controlar el acceso.
- ▶ **PROGRAMA ESPÍA**
Traducción del inglés spyware, es un software, dentro de la categoría malware, que se instala furtivamente en un ordenador para recopilar información sobre las actividades realizadas en él.
- ▶ **SEGURIDAD**
Mecanismos de control usados en Internet para evitar el uso impropio o no autorizado de los sistemas. Contempla diversos aspectos: en el acceso a los servicios o áreas restringidas, en los sistemas, frente a los virus, en los pagos, en el cifrado de información y en el correo electrónico.
- ▶ **SERVIDOR**
Sistema de software informático que proporciona recursos (por ejemplo, servidores de ficheros, servidores de nombres). En Internet este término se utiliza muy a menudo para designar a aquellos sistemas que proporcionan información a los usuarios de la Red.
- ▶ **SPAM**
Correo masivo no solicitado que se envía sin saber si el destinatario o la destinataria tiene el mínimo interés en el mensaje.
- ▶ **STREAMING**
Ver u oír un archivo directamente en una página web sin necesidad de descargarlo antes al ordenador. Se podría describir como "hacer clic y obtener". En términos más complejos podría decirse que describe una estrategia sobre demanda para la distribución de contenido multimedia a través del Internet.
- ▶ **"TROL"**
Usuarios/as que sólo entran en los foros y/o blogs para molestar o sembrar polémica
- ▶ **TROYANO**
Programa malicioso que, bajo una apariencia inofensiva, se ejecuta de manera oculta en el sistema y permite el acceso remoto de un usuario no autorizado al mismo. Un troyano no es un virus informático, las principales diferencias son que los troyanos no propagan la infección a otros sistemas por sí mismos y necesitan recibir instrucciones de un individuo para realizar su propósito.
- ▶ **YOUTUBE**
Sitio web dedicado a compartir vídeos. Presenta una variedad de clips de películas, programas de televisión y vídeos musicales. Es el sitio web de su estilo más utilizado en internet.
- ▶ **WIKI**
Un wiki, o una wiki, es un sitio web cuyas páginas web pueden ser editadas por múltiples voluntarios a través del navegador web. La aplicación de mayor peso y a la que le debe su mayor fama hasta el momento ha sido la creación de enciclopedias colaborativas, género al que pertenece la Wikipedia.

[illegible]

BIBLIOGRAFÍA

C. Oliaga, Ana. Research on Internet **Addictive Behaviours among European Adolescents.** *Protégeles*, España.

Guía educaTIC

Tecnologías de la información y de la comunicación. *Instituto de Adicciones de Madrid Salud con la Fundación Atenea Grupo Gid, la Universidad Rey Juan Carlos y Servicios Profesionales Sociales.*

Labrador, F; Requesens, A; Moll, Helguera, M. **Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos.** *Fundación Gaudium.*

Echeburúa, E; De Corral, P. **Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto.** *ADICCIONES*, · VOL. 22 NÚM. 2 · PÁGS. 9196. (2010).

Instituto de adicciones de Madrid. **Estudio de Uso Problemático de las tecnologías de la información, la comunicación y el juego entre los adolescentes y jóvenes de la ciudad de Madrid.** *Comunidad de Madrid.* (2008)

WEBS DE INTERÉS

<http://www.protegeles.com/>

<http://kidsandteenonline.com/>

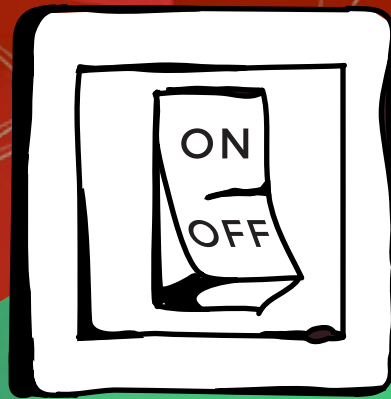
<http://www.tecnoadicciones.com/>

<http://www.ciberfamilias.com/>

www.portaldelmenor.es/

Recomendaciones para los padres: <https://ongsinternet.wordpress.com/tag/ongprotegeles/>





Zaragoza
AYUNTAMIENTO