



Funded by
the European Union

“LOG IN BACK THE REAL LIFE”

2022-1-HU01-KA220-SCH-000087324

Educational Material

CHAPTER 1:

INTERNET AND VIRTUAL SOCIAL ENVIRONMENT

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

Developed by:

ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH





Funded by
the European Union



Contenido

Resumen	3
Subunidad 1: El Desarrollo de Internet y sus Aplicaciones en la Vida Diaria.....	10
Subunidad 2: Internet y Redes Sociales.....	22
Subunidad 3: Comportamiento Humano en el Mundo Real y Cibernético.....	34
Subunidad 4: Aplicaciones prácticas.....	43
Referencias	51





Funded by
the European Union

RESPONSIBLE PARTNER: ARDA BERATUNG & BILDUNG

RESUMEN DEL MÓDULO

La llegada de Internet ha transformado la manera en la que interactuamos con el mundo que nos rodea. El surgimiento de entornos sociales virtuales, facilitados por Internet, ha cambiado cómo nos comunicamos, conectamos y nos relacionamos con los demás.

Importancia de Internet: Internet se ha convertido en una plataforma global para el intercambio de información y comunicación. Ha facilitado la comunicación instantánea a través de diversos medios como el correo electrónico, los mensajes instantáneos y las videollamadas (Castells, 2001). Esto ha acercado a las personas a pesar de las distancias geográficas.

Entornos Sociales Virtuales: Los entornos sociales virtuales, incluidas las plataformas de redes sociales como Facebook, Twitter e Instagram, se han vuelto integrales en la vida moderna. Estas plataformas permiten a los individuos crear perfiles, compartir contenido e interactuar con otros virtualmente (Boyd & Ellison, 2007).

Aspectos Positivos: Los entornos sociales virtuales ofrecen numerosos beneficios. Permiten a las personas mantener relaciones a través de las fronteras, conectarse con individuos afines y compartir experiencias (Dunbar, 2016). Los foros en línea y las comunidades también proporcionan espacios para el aprendizaje y el intercambio de información (Wasko & Faraj, 2005).

Aspectos Negativos: Sin embargo, los entornos sociales virtuales también tienen sus inconvenientes. Surgen preocupaciones sobre la privacidad debido a la recopilación de datos y el seguimiento en línea (Lyon, 2003). El ciberacoso y el acoso en línea se han convertido en problemas prevalentes (Kowalski et al., 2014), y la desinformación se propaga rápidamente a través de los canales en línea (Vosoughi et al., 2018).

Impacto en las Relaciones: Las interacciones virtuales pueden afectar las relaciones personales. Si bien ayudan a mantener relaciones a larga distancia (Hertlein et al., 2012), también pueden provocar malentendidos debido a la falta de señales no verbales (Spitzberg & Hoobler, 2002). Las conexiones en línea a veces





**Funded by
the European Union**

pueden carecer de la profundidad de las interacciones cara a cara (Kraut et al., 1998).

Identidad Digital: Los entornos sociales virtuales permiten a los usuarios crear y gestionar sus identidades digitales (Marwick & Lewis, 2017). Las personas curan su presencia en línea, presentando una cierta imagen al mundo.

Comunidades en Línea: Las comunidades en línea, formadas en torno a intereses compartidos, proporcionan plataformas para que las personas interactúen con otros que tienen pasiones similares (Ridings & Gefen, 2004). Estas comunidades fomentan la colaboración y el intercambio de conocimientos.

Bienestar Digital: Equilibrar la vida virtual y la vida offline es crucial para el bienestar digital (Przybylski et al., 2013). Establecer límites para el tiempo frente a la pantalla y gestionar el impacto de la conectividad constante es esencial.

Tendencias Futuras: El futuro de Internet y los entornos sociales virtuales puede implicar experiencias más inmersivas a través de la realidad virtual y aumentada (Dede, 2009). Además, los avances en inteligencia artificial podrían dar forma a cómo interactuamos en línea (Culnan & Williams, 2009).

Internet y los entornos sociales virtuales han alterado fundamentalmente cómo nos comunicamos y nos relacionamos con el mundo. Comprender su impacto, tanto positivo como negativo, es esencial mientras navegamos por este paisaje digital interconectado.

Duración: 5 horas [2 horas de teoría / 3 horas de aplicación práctica]

Objetivos del módulo:

1. **Información integral para profesores de secundaria:** El objetivo de este módulo es proporcionar a los profesores de escuela y participantes información completa sobre Internet, entornos sociales virtuales y redes sociales. Se abordarán temas como el funcionamiento de Internet, el papel de las redes sociales y la importancia del entorno social virtual. Los profesores también deben ser conscientes de los peligros que Internet puede plantear y sus beneficios.
2. **Comprender el comportamiento humano en los mundos real y cibernético:** Este módulo tiene la intención de ayudar a los profesores de escuela y participantes a comprender el comportamiento humano tanto en el mundo real como en el cibernético. Se explorará cómo las personas interactúan, se comunican y se





**Funded by
the European Union**

comportan en entornos en línea, así como las implicaciones de estos comportamientos.

3. **Comprender las actividades en línea básicas de los jóvenes:** Los profesores de escuela obtendrán una visión de las actividades en línea fundamentales en las que participan los jóvenes. Se explorarán temas como el uso de redes sociales, los juegos en línea y la comunicación basada en Internet para ayudar a los profesores a comprender mejor las interacciones digitales de sus estudiantes.

4. **Aplicaciones prácticas y estudios de caso:** El módulo ofrecerá aplicaciones prácticas y estudios de caso para ayudar a los profesores de escuela y participantes a comprender mejor el impacto de Internet en el comportamiento humano. Estos ejemplos prácticos y estudios de caso pueden ayudar a los profesores a guiar a sus estudiantes sobre temas relacionados con la ciudadanía digital, la seguridad en línea y el uso responsable de Internet.

En general, el módulo tiene como objetivo equipar a los profesores de escuela con el conocimiento y las herramientas para navegar y guiar efectivamente a sus estudiantes a través de las complejidades de Internet y los entornos sociales virtuales. Permitirá a los profesores promover comportamientos en línea responsables e informados entre sus estudiantes, al tiempo que fomenta una mejor comprensión de los efectos del uso de Internet en el comportamiento humano.

Los siguientes resultados de aprendizaje deben lograrse al completar este módulo.

Knowledge	Skill	Competence
Comprehension: Exploring the Internet's Impact on Behavior and Daily Life: Participants will gain the ability to elucidate the profound influence of the Internet and virtual social environment on human behavior and everyday life. They will analyze how online interactions, information consumption, and virtual relationships	Participants will be equipped with a comprehensive understanding of the Internet's historical context, its transformative journey, and its impact on individuals' behavior and daily experiences in both physical and digital realms with regard to the internet and virtual social environment development.	Defining key development points of the internet: Participants will be able to articulate the pivotal stages and crucial developments that have shaped the Internet's trajectory. They will identify significant moments such as the advent of the World Wide Web, the rise of social networking platforms, and the proliferation of mobile devices, among others.





**Funded by
the European Union**

impact cognitive processes, social dynamics, and personal routines.		Participants will attain a solid grasp of the historical evolution and growth of the Internet and the virtual social environment. They will be able to trace the key milestones, technological advancements, and societal shifts that have contributed to the current digital landscape.
In-depth understanding of human behavior: Participants will acquire a more detailed and nuanced understanding of human behavior in both the real and cyber worlds. They will explore the psychological, social, and cultural factors that influence how individuals behave in physical and virtual environments.	Distinguishing real and cyber human behavior: Participants will be able to differentiate between human behavior exhibited in the real world and that observed in the cyber world. They will recognize how the context, anonymity, and communication modes unique to the virtual environment can lead to distinct patterns of behavior.	Predicting online activities of youth: Participants will be equipped with insights to predict the online activities of young people. They will understand common trends and behaviors exhibited by youth in virtual social environments, including social media usage, online communication preferences, and participation in virtual communities. Overall, participants will be well-prepared to navigate the complex interplay between real-world and online human behavior. They will have the tools to comprehend, analyze, and predict how individuals, particularly young people, engage with and behave in digital spaces, fostering a better understanding of the digital behaviors that shape today's society.
In-depth understanding of human behavior: Participants will acquire a more detailed and nuanced understanding of human behavior in both the	Distinguishing real and cyber human behavior: Participants will be able to differentiate between human behavior	Predicting online activities of youth: Participants will be equipped with insights to predict the online activities of





**Funded by
the European Union**

real and cyber worlds. They will explore the psychological, social, and cultural factors that influence how individuals behave in physical and virtual environments.	exhibited in the real world and that observed in the cyber world. They will recognize how the context, anonymity, and communication modes unique to the virtual environment can lead to distinct patterns of behavior.	young people. They will understand common trends and behaviors exhibited by youth in virtual social environments, including social media usage, online communication preferences, and participation in virtual communities. Overall, participants will be well-prepared to navigate the complex interplay between real-world and online human behavior. They will have the tools to comprehend, analyze, and predict how individuals, particularly young people, engage with and behave in digital spaces, fostering a better understanding of the digital behaviors that shape today's society.
Enhanced awareness of key online activities: Participants will develop a deeper awareness of the primary online activities engaged in by young people in the digital age. They will gain insights into the virtual behaviors, preferences, and trends that characterize the online interactions of youth.	Describing major online activities of young people: Participants will acquire the ability to succinctly describe and explain the central online activities that are commonly practiced by young individuals. They will effectively communicate the ways in which young people utilize the internet for communication, entertainment, learning, socialization, and other relevant purposes. Upon completion of the module, participants will be	





**Funded by
the European Union**

	well-informed about the predominant online behaviors of young people and be capable of articulating these activities in a clear and comprehensible manner.	
--	--	--

Métodos de Educación/Enseñanza:

1. **Conferencia:** El instructor proporcionará presentaciones estructuradas para transmitir conocimientos teóricos esenciales sobre Internet, entornos sociales virtuales y su impacto en el comportamiento humano. Este método ofrece una visión general completa del tema.
2. **Discusión en Grupo:** Los participantes participarán en discusiones grupales para compartir sus perspectivas, ideas y preguntas relacionadas con los temas tratados. Esto fomenta un ambiente de aprendizaje interactivo, permitiendo que los participantes aprendan de las experiencias y puntos de vista de los demás, así como para desarrollar competencias centrales como la evaluación de argumentos y la formación de conclusiones sólidas y exhaustivas.
3. **Grupos de Tareas:** Los participantes se organizarán en pequeños grupos de tareas para colaborar en asignaciones o proyectos específicos. Este enfoque colaborativo fomenta la participación activa, el pensamiento crítico y el trabajo en equipo mientras los participantes trabajan juntos para lograr objetivos.
4. **Drama (Juegos de Rol):** Los ejercicios de juegos de rol permitirán a los participantes sumergirse en escenarios relacionados con el tema. Esta técnica promueve el aprendizaje experiencial y ayuda a los participantes a explorar diversos aspectos del comportamiento humano tanto en entornos reales como virtuales.
5. **Estudio Individual:** Se asignarán lecturas, tareas de investigación o estudios de caso para el estudio individual. Este enfoque de aprendizaje autodirigido permite a los participantes profundizar en temas específicos, mejorar su comprensión y aplicar los conocimientos adquiridos.

Cada uno de estos métodos de enseñanza contribuye a una experiencia de





**Funded by
the European Union**

aprendizaje integral, atendiendo a diferentes estilos de aprendizaje y fomentando una comprensión completa de Internet, entornos sociales virtuales y sus efectos en el comportamiento humano.

Subunidad 1: El desarrollo de internet y su aplicación en la vida diaria

Palabras clave:

- ARPANET
- Redes sociales
- Comunicación entre redes
- Exposición personal
- Psicología de los medios de comunicación
- Alfabeto visual
- Entornos online
- Comunicación visual

El desarrollo de Internet ha provocado un cambio revolucionario en la forma en que vivimos, trabajamos, nos comunicamos y accedemos a la información. Desde sus orígenes como proyecto de investigación hasta su estado actual como una red global, Internet se ha convertido en una parte indispensable de la vida diaria.

Etapas Iniciales de Internet: En la década de 1960, las computadoras eran voluminosas y estacionarias, y las únicas formas de acceder a los datos que contenían eran visitar físicamente la computadora o pedir que se enviaran cintas magnéticas de computadora por correo regular. Sin embargo, a medida que evolucionaba, Internet pasó a ser una plataforma para compartir información y conectar personas.

La intensificación de la Guerra Fría sirvió como catalizador para el desarrollo de Internet. El lanzamiento del satélite Sputnik de la Unión Soviética llevó al Departamento de Defensa de los Estados Unidos a pensar en cómo se podría compartir información incluso en caso de un ataque nuclear. Su propósito inicial era crear una red de comunicación descentralizada que pudiera sobrevivir a un ataque nuclear. Como resultado, eventualmente se creó la Red de la Agencia de





**Funded by
the European Union**

Proyectos de Investigación Avanzada, o ARPANET. Esta red eventualmente dio origen a Internet tal como la conocemos hoy. Aunque ARPANET fue un gran éxito, solo algunas instituciones académicas e investigativas con contratos con el Departamento de Defensa podían unirse. Se establecieron otras redes para facilitar el intercambio de información en respuesta a esto (Abbate, 2000).

Los historiadores consideran ampliamente que Internet tal como la conocemos hoy tuvo su presentación oficial el 1 de enero de 1983. Antes de esto, no había un método común para que las diferentes redes de computadoras se comunicaran entre sí. El Protocolo de Control de Transmisión/Protocolo de Interred (TCP/IP) es un protocolo de comunicaciones recién establecido. Esto hizo posible que diversos tipos de computadoras en diversas redes "hablaran" entre sí. Se puede pensar de tal manera que se proporcionó a la lengua de Internet con reglas gramaticales y ortográficas, lo que hizo posible comunicarse entre sí. Internet se creó cuando la Red de Datos de Defensa y ARPANET cambiaron al estándar TCP/IP el 1 de enero de 1983. Un lenguaje universal ahora podía enlazar todas las redes.

Desarrollos Clave: Varios desarrollos clave dieron forma a la evolución de Internet:

1. **World Wide Web:** La invención de la World Wide Web por Tim Berners-Lee en 1989 marcó un hito importante. Introdujo una interfaz fácil de usar para acceder a la información a través de páginas web (Berners-Lee, 1999).
2. **Comercialización:** La década de 1990 vio la comercialización de Internet, con el lanzamiento de proveedores de servicios de Internet comerciales y el auge de plataformas de comercio electrónico (Cortada, 2000).
3. **Redes Sociales:** En la década de 2000 surgieron plataformas de redes sociales como Facebook, Twitter e Instagram, transformando la forma en que las personas se conectan y comparten (boyd & Ellison, 2007).
4. **Internet Móvil:** La proliferación de teléfonos inteligentes en la década de 2010 llevó el acceso a Internet a los bolsillos de las personas, permitiendo una conectividad constante (Chaffey & Ellis-Chadwick, 2019).

Aplicaciones en la Vida Diaria: Las aplicaciones de Internet en la vida diaria son extensas:

- **Comunicación:** El correo electrónico, los mensajes instantáneos y las





**Funded by
the European Union**

videollamadas permiten la comunicación en tiempo real sin importar la distancia (Castells, 2001).

- **Acceso a la Información:** Internet es un vasto repositorio de información, que permite a los usuarios investigar, aprender y mantenerse informados (Hargittai, 2002).
- **Comercio Electrónico:** Las compras en línea y la banca se han convertido en parte integral del comportamiento del consumidor moderno (Turban et al., 2008).
- **Redes Sociales:** Las plataformas de redes sociales facilitan conexiones, permitiendo a las personas compartir actualizaciones, fotos y conectarse con amigos y familiares (boyd & Ellison, 2007).
- **Educación:** Los cursos en línea y las plataformas de aprendizaje electrónico ofrecen oportunidades educativas accesibles (Anderson & Dron, 2010).
- **Trabajo y Colaboración:** El trabajo remoto, las reuniones virtuales y las herramientas de colaboración como Google Workspace han transformado la forma en que operan las empresas (Bélanger & Watson-Manheim, 2006).

Desafíos y Preocupaciones: A pesar de sus beneficios, Internet también plantea desafíos:

- **Privacidad:** La recopilación y el uso de datos personales generan preocupaciones sobre la privacidad y la vigilancia (Lyon, 2003).
- **Ciberseguridad:** La creciente frecuencia de ciberataques destaca la necesidad de medidas sólidas de ciberseguridad (Dutta & Mia, 2010).
- **Brecha Digital:** La brecha digital persiste, con un acceso desigual a Internet en diferentes regiones y demografías (Warschauer, 2003).
- **Fake News:** Se ha vuelto mucho más difícil para las personas distinguir información verdadera de noticias falsas. Por lo tanto, no se debe subestimar el potencial que Internet ofrece para la difusión de teorías de conspiración y información falsa.

El desarrollo de Internet ha tenido un impacto profundo en la vida diaria. Sus aplicaciones han transformado la forma en que nos comunicamos, accedemos a





**Funded by
the European Union**

la información, hacemos negocios e interactuamos con el mundo. A medida que Internet continúa evolucionando, comprender sus implicaciones y abordar sus desafíos son cruciales para una sociedad digitalmente conectada.



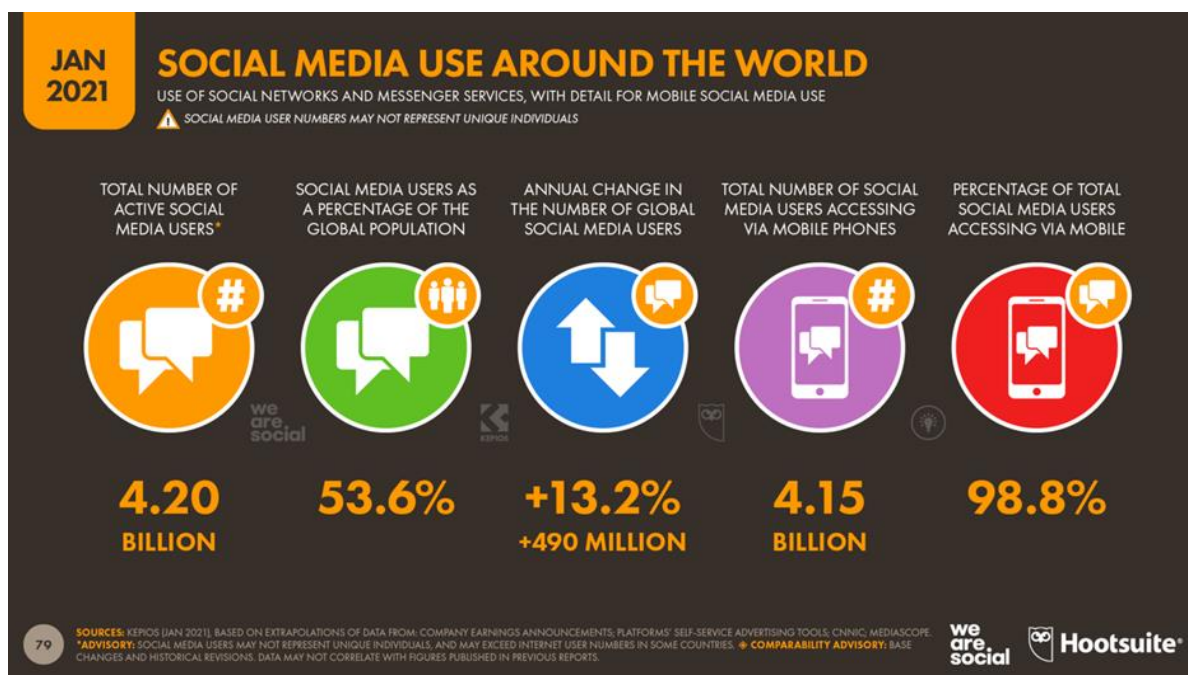


Funded by
the European Union

Internet y los medios sociales virtuales

1.1 El desarrollo de Internet y sus aplicaciones en la vida diaria.

Uso de las redes sociales alrededor del mundo



Sin

duda, el impacto de las redes sociales en la comunicación e interacción globales es innegable.

- **Uso Global de las Redes Sociales:** Aproximadamente 4.2 mil millones de individuos, lo que representa aproximadamente el 54% de la población mundial, participan activamente en plataformas de redes sociales.
- **Crecimiento Anual:** En el año 2021, hubo un notable aumento del 13% en el uso de redes sociales en comparación con el año anterior. Este crecimiento contribuyó a la adición de más de 500 millones de nuevos usuarios en tan solo 12 meses.





**Funded by
the European Union**

Estas estadísticas resaltan la influencia generalizada de las redes sociales en la sociedad moderna. Su capacidad para conectar a las personas en todo el mundo, permitir la comunicación y servir como plataforma para compartir información y experiencias ha resultado en su adopción significativa y expansión continua.

¿Qué aplicación de red social es la más usada?

La proliferación de los teléfonos inteligentes a escala mundial ha contribuido significativamente a la adopción generalizada de las plataformas de medios sociales, lo que ha provocado un aumento sin precedentes de su base de usuarios. Al convertirse los teléfonos inteligentes en parte integrante de la vida moderna, personas de diversos orígenes y ubicaciones geográficas tienen ahora acceso a estas plataformas, lo que amplifica su alcance e impacto.

Según las últimas estadísticas de septiembre, la magnitud de la participación en las redes sociales es realmente notable. Facebook cuenta con una base de usuarios activos diarios de 2.085 millones de usuarios, lo que indica su continuo dominio en el ámbito de las redes sociales (Statista, 2023). YouTube, una plataforma conocida por su capacidad para compartir vídeos, ha acumulado 122 millones de usuarios activos diarios, lo que pone de relieve la capacidad de la plataforma para cautivar a una amplia audiencia (Shephard, 2023). WhatsApp, con 2.780 millones de usuarios únicos, se ha convertido en un elemento básico de la mensajería instantánea, trascendiendo fronteras y conectando a personas de todo el mundo (Ceci, 2023). Instagram, una plataforma centrada en lo visual, ha atraído a 1.036 millones de usuarios, destacando su papel en la narración visual y la autoexpresión (Dixon, 2023).

Además, la inmensa popularidad de Facebook Messenger es evidente con 1.3 mil millones de usuarios activos, subrayando su importancia como una aplicación de mensajería dedicada (Kemp, 2023). Por último, la entrada relativamente más nueva en el panorama de las redes sociales, TikTok, ha logrado cautivar a impresionantes 0.834 mil millones de usuarios activos, demostrando su rápido ascenso como una plataforma para contenido de video de formato corto (Ceci, 2023).

Estas estadísticas ponen de manifiesto la profunda influencia de las plataformas de redes sociales y su integración con la tecnología de teléfonos inteligentes. A medida que el mundo continúa adoptando la conectividad digital, el impacto de estas plataformas en la comunicación, la difusión de información y el intercambio cultural sigue siendo innegable.





**Funded by
the European Union**

Las preferencias de los adolescentes en el ámbito de las redes sociales están en constante evolución, con ciertas plataformas liderando en popularidad dentro de este grupo demográfico. Actualmente, YouTube se posiciona como la opción principal entre los adolescentes, cautivando su atención con su diversa gama de contenido y canales de video. Siguiendo de cerca está Instagram, una plataforma que enfatiza la narración visual y la expresión creativa, lo que la convierte en una opción atractiva para los jóvenes usuarios.

En tiempos recientes, TikTok ha surgido como un competidor notable dentro del grupo demográfico adolescente, especialmente en el rango de edad de 16 a 24 años. Esta plataforma ha ganado una considerable tracción como la aplicación más influyente de mayor crecimiento en este grupo de edad. Su formato único de contenido de video de formato corto, junto con su facilidad de uso y el descubrimiento de contenido impulsado por algoritmos, ha contribuido a su rápido ascenso en popularidad. La naturaleza interactiva de TikTok permite a los usuarios no solo consumir contenido, sino también participar activamente en desafíos creativos y tendencias.

A medida que el panorama de las redes sociales continúa evolucionando, las preferencias de los adolescentes son influenciadas por factores como la diversidad de contenido, características de participación y tendencias. La extensa biblioteca de videos de YouTube que abarca varios géneros, desde contenido educativo hasta entretenimiento, contribuye a su atractivo duradero. El enfoque de Instagram en contenido visualmente atractivo y la capacidad de curar perfiles personales permiten a los adolescentes expresarse de manera visualmente cautivadora.

El ascenso de TikTok es indicativo de la naturaleza dinámica de las tendencias en redes sociales. Su formato innovador y énfasis en contenido generado por usuarios han llevado a su rápido ascenso entre los adolescentes. Sin embargo, la popularidad de YouTube e Instagram, con sus bases de usuarios establecidas y características familiares, continúa afirmando su influencia.

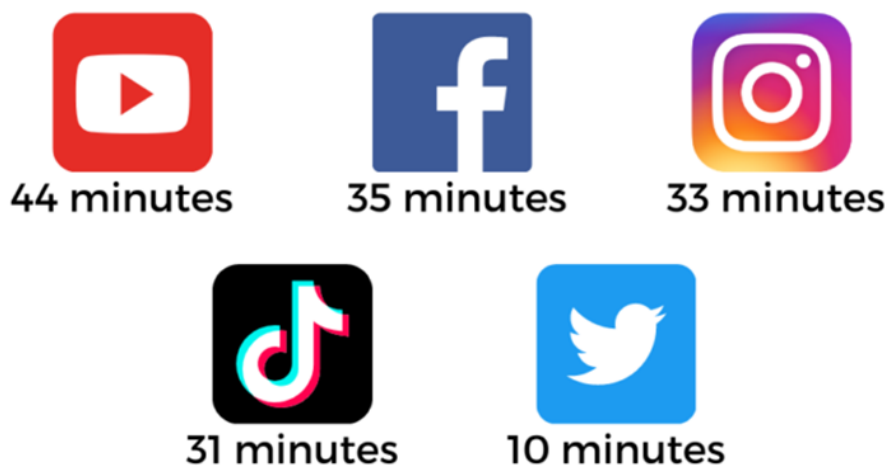
En esencia, las preferencias en redes sociales de los adolescentes reflejan su deseo de contenido atractivo, relevante y visualmente estimulante. Mientras que YouTube e Instagram mantienen posiciones prominentes, el rápido crecimiento de TikTok demuestra el potencial de nuevas plataformas para resonar con audiencias más jóvenes.





Funded by
the European Union

Daily Time Spent On Social Media Per Platform



FameMass.com

La evolución de internet y su influencia en la interacción social es un viaje fascinante que abarca décadas. Desde el ARPANET, a menudo considerado el ancestro prehistórico de internet, hasta el surgimiento de la primera red social, la historia es una de innovación, conectividad y transformación.





**Funded by
the European Union**

El trayecto de internet, desde sus orígenes como ARPANET hasta la emergencia de la primera red social, ha sido una evolución notable moldeada por las contribuciones de numerosos científicos, programadores e ingenieros. Este proceso transformador ha llevado a la internet tal como la conocemos hoy, impactando cada rincón del globo y cambiando fundamentalmente la forma en que vivimos, comunicamos e interactuamos.

ARPANET, financiado por el ejército de los EE. UU. en 1969, puede considerarse el prototipo pionero de la internet moderna. Con el paso de los años, la internet ha trascendido su identidad y nombre inicial. De un puñado de científicos de la computación, la base de usuarios ha crecido hasta alcanzar los impresionantes 1.5 mil millones de individuos. El alcance de la red se ha expandido globalmente, trascendiendo fronteras geográficas y tocando vidas a través de culturas y continentes.

Inicialmente afiliado solo con cinco centros incluyendo instituciones como UCLA, Stanford, UC Santa Barbara, Universidad de Utah y BBN, la influencia de ARPANET se expandió en 1983 con la separación de MILNET, un subconjunto que servía para comunicaciones militares desclasificadas. La transformación de ARPANET a internet ocurrió en 1984, conectando no solo laboratorios de investigación sino también hogares y laboratorios corporativos.

Sin embargo, ARPANET enfrentó limitaciones en cuanto a portabilidad debido a su dependencia de enlaces masivos y fijos. El visionario pionero de redes informáticas, Paul Baran, buscó una solución para un sistema de comunicación descentralizado y resistente, desarrollando eventualmente una red de malla que dividía los mensajes en bloques para una transmisión más rápida. Este avance llevó a la creación de una red de paquetes experimental a nivel nacional.

Desde sus inicios estancados de enlazar cuatro computadoras en laboratorios de investigación universitaria, la internet ha crecido para conectar más de 440 millones de computadoras directamente y millones más a través de esquemas de direccionamiento innovadores. Para 2018, se estimaba que unos 4.021 mil millones de usuarios estaban accediendo a la internet, y aproximadamente 3.196 mil millones estaban utilizando redes sociales. Además, alrededor de 5.135 mil millones de personas en todo el mundo poseían teléfonos inteligentes.

Europa se sitúa en la vanguardia de la prevalencia de internet, con una tasa del





**Funded by
the European Union**

76%, superando la media global. Con un 49% de ciudadanos europeos utilizando plataformas sociales, las tasas de adopción de dispositivos móviles son excepcionalmente altas, con el número de teléfonos inteligentes casi alcanzando la población de la región.

A la luz de estos desarrollos, se espera que el impacto de la internet en la comunicación, los patrones de trabajo y las actividades de ocio sea profundo. Adaptándose al ritmo de la vida diaria, la internet ha permeado diversas esferas, desde la educación y el trabajo hasta el entretenimiento y la búsqueda de información. Esta evolución notable continúa dando forma a la sociedad, convirtiendo a la internet en un aspecto integral y omnipresente de la existencia moderna.

La evolución de la comunicación en la era de Internet

La evolución de Internet ha sido profundamente moldeada por la comunicación virtual, lo que ha tenido un impacto transformador en cómo las personas se comunican e interactúan. Marcas como Yahoo!, Messenger, MySpace y Facebook han desempeñado roles fundamentales en este desarrollo. Entre ellas, Facebook, particularmente popular entre las generaciones más jóvenes, ha impulsado cambios significativos en la dinámica de la comunicación, poniendo mayor énfasis en las imágenes que en las palabras escritas. Esta transformación puede analizarse y discutirse a través de los siguientes aspectos clave:

La aparición de plataformas como Facebook ha llevado a un cambio en la forma en que se transmiten los mensajes. Los alfabetos escritos tradicionales están siendo reemplazados por alfabetos visuales. Este cambio ha remodelado la estructura y el contenido de los mensajes, con las imágenes convirtiéndose en el principal medio de transmisión de significado. En plataformas como Facebook, las imágenes a menudo llevan el peso del significado en la comunicación. Los mensajes centrados en las imágenes tienden a ser emocionalmente cargados. Como consecuencia, la comunicación se está volviendo cada vez más emotiva. El autor prevé un futuro en el que el alfabeto visual reemplace por completo al escrito, lo que resultará en que las acciones y pensamientos estén encapsulados por emociones, mejorando la profundidad y el matiz de la comunicación.

La integración de imágenes en la comunicación ha llevado a una reducción en el





**Funded by
the European Union**

uso de vocabulario. Con las imágenes convirtiéndose en una parte central de la expresión, la necesidad de un vocabulario extenso disminuye. La comunicación podría depender de un número más limitado de palabras a medida que aprovechamos el poder de las imágenes para transmitir ideas y emociones complejas. La naturaleza visual de la comunicación se destaca por fenómenos como "Emoji News on The Late Late Show", que demuestra la omnipresencia e impacto de las imágenes en el discurso moderno. A medida que la influencia de Internet continúa expandiéndose, estos cambios se vuelven integrales para la comunicación diaria. Plataformas como Facebook simbolizan un cambio de la comunicación textual tradicional a una forma de interactuar más impulsada visualmente, emotiva y eficiente.

El impacto profundo de Internet en la comunicación: El surgimiento de los emojis
Uno de los efectos más significativos y cautivadores de Internet en nuestra comunicación diaria es la notable popularidad y, en algunos casos, la sustitución del lenguaje por una forma de expresión novedosa: los emojis.

El profesor Vyv Evans, lingüista de la Universidad de Bangor, arroja luz sobre esta transformación al señalar el surgimiento de un sistema de comunicación visual que ha ganado rápidamente prominencia, especialmente en Japón. Este lenguaje visual debe su ascenso meteórico a la influencia de los emojis.

Los emojis han revolucionado cómo nos comunicamos en línea, ofreciendo un medio conciso pero expresivo para transmitir emociones, ideas y acciones. Este fenómeno está estrechamente relacionado con el surgimiento de plataformas de comunicación digital y la comunidad global interconectada de Internet.

La rápida adopción de emojis refleja un cambio cultural hacia una comunicación más visual y emocionalmente resonante. En un mundo donde las personas buscan cada vez más formas eficientes y relacionables de comunicarse entre idiomas y culturas, los emojis sirven como un lenguaje universal. Su impacto se extiende más allá de la simple ampliación del texto para crear un nuevo modo de expresión que trasciende las barreras lingüísticas.

A medida que los emojis continúan evolucionando y diversificándose, su influencia en la comunicación sigue siendo innegable. Desde las interacciones en redes sociales hasta los mensajes de texto, los emojis se han convertido en una parte integral de cómo transmitimos significado y nos conectamos con otros en la era



digital. Esta transformación dinámica subraya el impacto profundo y de gran alcance de Internet en el tejido mismo de la comunicación humana.



Símbolos usados en el pasado vs. El presente.

La Evolución de los Emojis: De los Antiguos Lenguajes a los Iconos Modernos

La adopción de emojis como un lenguaje visual ha trazado paralelismos intrigantes con antiguas formas de comunicación, especialmente los jeroglíficos del Antiguo Egipto. Esta progresión desde los jeroglíficos antiguos hasta los emojis contemporáneos subraya la fascinación humana perdurable con la comunicación basada en símbolos.

El profesor Evans compara los emojis con los antiguos jeroglíficos egipcios, sugiriendo que los emojis, al igual que los jeroglíficos, son una forma de lenguaje visual que ha evolucionado gradualmente a lo largo de los siglos. La analogía se extiende a la idea de que los emojis, al igual que los jeroglíficos, transmiten información práctica a través de imágenes. Sin embargo, esto también implica ciertas limitaciones para transmitir ideas complejas. Los jeroglíficos, a pesar de su importancia artística y mitológica, no fomentaron el desarrollo de una rica cultura literaria. Sobresalían en la transmisión de información práctica pero eran menos adecuados para expresiones profundas.

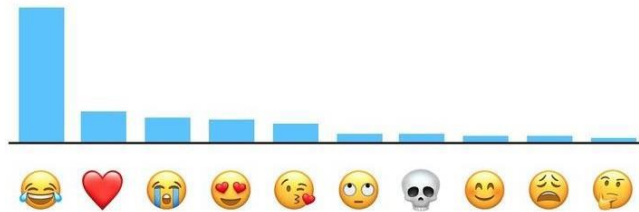
La comparación entre emojis y jeroglíficos resalta el compromiso entre la comunicación concisa e inmediata que ofrecen los símbolos y la profundidad matizada que proporcionan las palabras escritas. Los emojis, aunque numerosos en sus variaciones, a menudo se usan en un rango limitado de expresiones, especialmente los emojis de risa. Este patrón de uso refleja hallazgos de investigaciones anteriores que indican que los usuarios tienden a gravitar hacia un subconjunto selecto de emojis.

La proliferación de emojis, que superaba los 2.784 en febrero de 2018, habla de su omnipresencia y relevancia en la comunicación digital contemporánea. Sin embargo, el debate entre la conveniencia de la comunicación visual y la



**Funded by
the European Union**

versatilidad de la expresión escrita continúa desarrollándose. La transición de los jeroglíficos a los emojis subraya la atemporal búsqueda humana de formas innovadoras de comunicarse, tendiendo puentes entre lo antiguo y lo moderno a través de la naturaleza evolutiva del lenguaje y la expresión.



**Gráfico de los
usados por los hablantes ingleses**

emojis principalmente





**Funded by
the European Union**

Subunidad 2: Internet y las redes sociales

Sin lugar a dudas, la ausencia de internet tendría un impacto inmenso en nuestra vida diaria, remodelando la forma en que accedemos a la información, nos comunicamos y realizamos diversas actividades. Internet se ha convertido en una parte integral de la vida moderna, alterando profundamente la forma en que recopilamos información, nos conectamos con otros y llevamos a cabo tareas. En un mundo sin internet, buscar información requeriría mucho más esfuerzo y tiempo. La conveniencia de una rápida búsqueda en Google para cualquier consulta sería reemplazada por visitas a bibliotecas, la dependencia de enciclopedias y la consulta de directorios físicos. La rápida accesibilidad a una amplia gama de información en cuestión de milisegundos ya no estaría al alcance de nuestra mano.

La función de internet como plataforma global de comunicación se echaría mucho de menos. La conectividad y comunicación instantáneas ofrecidas por el correo electrónico, las redes sociales y la mensajería instantánea serían reemplazadas por servicios postales tradicionales, llamadas telefónicas y conversaciones cara a cara. La capacidad de mantener relaciones a larga distancia, así como la conveniencia de la comunicación en tiempo real, se vería seriamente comprometida. En ausencia de internet, la forma en que realizamos negocios, investigaciones y educación experimentaría cambios significativos. Las compras en línea, el comercio electrónico y las transacciones digitales no existirían en sus formas actuales. Las empresas dependerían en gran medida de los escaparates físicos y los métodos publicitarios tradicionales.

Además, el concepto de un "mundo pequeño" fomentado por internet desaparecería. Las noticias y eventos globales tardarían más en llegar a nosotros, y la comunicación internacional se vería limitada, afectando al intercambio cultural y los esfuerzos de globalización. La facilidad para encontrar información, desde datos históricos hasta reservar entradas de cine, es un lujo que internet nos ha brindado. Además, el poder de internet para cerrar brechas y facilitar la comunicación a través de distancias es incomparable.

En esencia, internet ha revolucionado la forma en que accedemos a la información, nos comunicamos y realizamos diversas actividades. Su ausencia nos obligaría a volver a métodos más tradicionales, alterando el ritmo y la conveniencia de la vida moderna. Si bien internet sin duda ha traído numerosos beneficios, es esencial considerar los posibles desafíos y ajustes que surgirían en un mundo sin él.





**Funded by
the European Union**

► **Negocios y publicidad**

Casi todos los negocios en la actualidad tienen sus propios sitios web donde publicitan y promocionan sus productos o servicios. Hoy en día, internet se considera una herramienta importante en cada campaña de marketing.



Sin lugar a dudas, el internet ha revolucionado el panorama de los negocios y la publicidad, introduciendo nuevos paradigmas y estrategias para promocionar productos y servicios. La emergencia de la era digital ha transformado la forma en que las empresas se conectan con su audiencia objetivo y comercializan sus ofertas.

En el panorama empresarial moderno, tener una sólida presencia en línea es esencial. La mayoría de las empresas ahora tienen sus propios sitios web dedicados, que funcionan como escaparates digitales donde muestran sus productos o servicios. Estos sitios web sirven como un centro virtual para que los clientes aprendan sobre las ofertas, comparen opciones y tomen decisiones informadas. La capacidad de proporcionar información detallada, imágenes e incluso elementos interactivos mejora la experiencia del cliente.

Uno de los cambios más significativos provocados por el internet se encuentra en el ámbito de la publicidad. Las formas tradicionales de publicidad, como los medios impresos y los comerciales de televisión, han sido complementadas y a menudo superadas por la publicidad digital. El internet ofrece una variedad de opciones de publicidad dirigida, permitiendo a las empresas llegar a demografías específicas con precisión. Los anuncios en línea pueden ser personalizados en función del comportamiento del usuario, las preferencias y la ubicación, lo que resulta en tasas de participación y conversión más altas.

Las plataformas de redes sociales, los motores de búsqueda y varios sitios web sirven como canales para que las empresas desplieguen sus campañas publicitarias. Estas plataformas permiten a las empresas crear contenido atractivo, conectarse





**Funded by
the European Union**

con los usuarios y fomentar la fidelidad a la marca. Además, el internet facilita interacciones en tiempo real entre empresas y clientes a través de comentarios, reseñas y mensajería directa, mejorando la participación del cliente y la construcción de relaciones.

El comercio electrónico también ha sido un beneficiario significativo de la influencia del internet en los negocios. Las compras en línea se han vuelto cada vez más populares, ofreciendo a los clientes la comodidad de navegar y comprar productos desde la comodidad de sus hogares. Las plataformas de comercio electrónico brindan un alcance global para las empresas, permitiéndoles expandirse más allá de sus fronteras geográficas.

Sin embargo, junto con sus beneficios, el panorama digital también presenta desafíos. La competencia por la visibilidad en línea es intensa, y las empresas necesitan implementar estrategias efectivas para destacarse en un mercado digital abarrotado. Las preocupaciones sobre la privacidad, la seguridad de los datos y la necesidad de autenticidad también son consideraciones críticas en el ámbito digital.

El comercio electrónico, simbolizado por tiendas de stock o plataformas minoristas en línea, se ha integrado sin problemas en el tejido del comercio moderno. La emergencia del internet ha facilitado un cambio de paradigma, impulsando a las empresas a establecer una sólida presencia en línea para mostrar productos, conectarse con una base de clientes global y facilitar transacciones sin problemas. Esta democratización del comercio ha empoderado no solo a empresas establecidas, sino también a pequeñas empresas para llegar a audiencias a las que quizás nunca hubieran accedido antes. A su vez, los consumidores disfrutaban de la conveniencia de comprar a su propio ritmo, desde prácticamente cualquier lugar, remodelando así la experiencia de compra.

Mientras tanto, la evolución de los centros de llamadas es un testimonio de las capacidades transformadoras del internet. El modelo tradicional de centros de llamadas centralizados ha evolucionado hacia centros de llamadas virtuales, que aprovechan el internet para permitir interacciones remotas de servicio al cliente. Este enfoque innovador no solo aprovecha un grupo más amplio de talentos de agentes, sino que también reduce los costos operativos asociados con la infraestructura física y la logística. La incorporación de herramientas de comunicación basadas en internet ha elevado las experiencias de servicio al

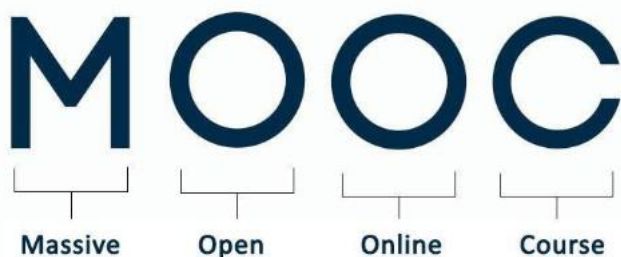




**Funded by
the European Union**

cliente, permitiendo asistencia en tiempo real a través de varios canales como chat, correo electrónico y redes sociales.

En esencia, el internet se ha convertido en un fundamento indispensable para la supervivencia y prosperidad de los negocios modernos. Los casos de éxito en sectores como el comercio electrónico y los centros de llamadas subrayan cómo las empresas han aprovechado las capacidades del internet para no solo resistir, sino también prosperar en medio de los desafíos del panorama competitivo contemporáneo. El pasaje proporcionado captura eficazmente estos sentimientos y resalta el potencial riqueza de conocimiento que se puede encontrar en la obra referenciada. El internet ha transformado las prácticas comerciales y las estrategias publicitarias a escala global. La capacidad de establecer una presencia en línea, conectarse con los clientes e implementar campañas publicitarias dirigidas se ha vuelto crucial para el éxito. A medida que la tecnología continúa evolucionando, las empresas deben adaptarse al paisaje digital siempre cambiante para mantenerse competitivas y relevantes en el mundo moderno.



Educación:

La educación basada en la web ha revolucionado la forma en que los estudiantes acceden y se involucran con el contenido educativo. El internet ha democratizado el aprendizaje, poniendo a disposición de los estudiantes notas de conferencias, materiales de lectura y otros recursos con solo hacer clic en un botón. Plataformas como wikis, YouTube, podcasts y los Cursos Masivos Abiertos en Línea (MOOCs) han ampliado los horizontes de los métodos de enseñanza y aprendizaje. Estudiantes, educadores e investigadores por igual aprovechan el internet para una variedad de propósitos, que van desde solicitar cursos y verificar resultados hasta acceder a programas de estudio y conectarse con comunidades de investigación.





**Funded by
the European Union**

El surgimiento de los MOOCs ha sido particularmente notable, permitiendo que estudiantes de todo el mundo accedan a contenido educativo de alta calidad de instituciones prestigiosas. El internet ha derribado barreras geográficas, haciendo que la educación sea más accesible para personas que de otra manera no hubieran tenido la oportunidad.

Comunicación y Redes:

El impacto del internet en la comunicación y las redes sociales es incalculable. Los sitios web de redes sociales han transformado la forma en que personas de todas las edades se conectan y se comunican. Estas plataformas proporcionan un medio simple pero poderoso para la interacción, permitiendo que individuos y organizaciones se conecten, compartan actualizaciones y colaboren. Desde blogs personales hasta salas de chat, estas herramientas se han vuelto omnipresentes en la comunicación moderna.

Compartir documentos, fotos y otros materiales se ha vuelto fácil, lo que permite que amigos y familiares se mantengan conectados independientemente de las distancias físicas. El internet también juega un papel fundamental en la búsqueda de empleo y los procesos de solicitud. Las plataformas de empleo en línea permiten a los buscadores de empleo explorar oportunidades, enviar solicitudes e incluso participar en entrevistas en línea a través de herramientas como videoconferencias.

En última instancia, el internet ha inaugurado una nueva era de accesibilidad, conectividad y comunicación en los ámbitos de la educación y las redes sociales. Ha transformado la educación en un esfuerzo sin fronteras y ha revolucionado la forma en que las personas se conectan e interactúan, impactando profundamente nuestras vidas personales y profesionales.





**Funded by
the European Union**



Hoy en día, hay casi 600 sitios de redes sociales en Internet, lo que destaca la amplia presencia y diversidad de estas plataformas en el mundo en línea, resaltando la inmensa variedad de opciones disponibles para conectarse, compartir y relacionarse con otros. También debe tenerse en cuenta la diversidad y la magnitud de los sitios web utilizados por las empresas (una imagen de KnowEm).

Redes sociales

Las redes sociales representan una tecnología dinámica basada en computadoras que revoluciona la forma en que se comparten y establecen ideas, información y comunidades virtuales. Arraigadas en su naturaleza basada en Internet, las redes sociales sirven como plataforma para que los usuarios difundan contenido personal, como videos, fotos y publicaciones escritas. Este contenido se transmite electrónicamente de manera sencilla, facilitando la comunicación sin problemas. Además, se ha convertido en un aspecto fundamental de la comunicación moderna, remodelando cómo se comparten ideas, información y conexiones. Opera como una plataforma basada en Internet que permite a los usuarios difundir diversas formas de contenido, incluido texto, imágenes, videos y más. Este contenido puede transmitirse electrónicamente de manera fácil, fomentando la interacción sin problemas.

La accesibilidad de las redes sociales se demuestra a través de múltiples dispositivos, incluido el software basado en web y las aplicaciones. Concebidas originalmente como un medio para conexiones interpersonales entre amigos y familiares, han evolucionado rápidamente hacia un modo de comunicación ampliamente adoptado para interactuar con clientes y audiencias más grandes. La potencia de las redes sociales radica en su capacidad para recopilar y difundir información de manera universal, conectando a individuos de todo el mundo siempre que utilicen la misma plataforma social.

Es notable que la base de usuarios global de las redes sociales asciende aproximadamente a 3.196 mil millones de individuos. Un análisis demográfico del





**Funded by
the European Union**

Pew Research Center revela que los usuarios de redes sociales tienden a ser más jóvenes, con el 90% de aquellos entre 18 y 29 años que han interactuado con al menos una plataforma de redes sociales. Además, este grupo de usuarios exhibe niveles más altos de educación y una relativa mayor riqueza.

A nivel global, Estados Unidos y China ocupan posiciones prominentes en el ámbito del uso de redes sociales. Estos países ejemplifican el atractivo internacional e influencia de las redes sociales, que trascienden fronteras geográficas y diferencias culturales.

Las redes sociales han redefinido la comunicación y la conectividad, empoderando a los usuarios para compartir, participar e interactuar a una escala sin precedentes. Su vasta base de usuarios y sus capacidades transformadoras subrayan su estatus como una fuerza transformadora en la sociedad contemporánea, influenciando desde relaciones personales hasta estrategias empresariales y comunicación global.

Entretenimiento



Otro uso popular de Internet es para el entretenimiento. Servicios como escuchar música en línea (Spotify, Apple Music, Pandora), descargar música (iTunes) y películas (Netflix, Hulu), son plataformas de entretenimiento.

Hay muchas formas de entretenerse. Puedes jugar juegos en línea, ver eventos deportivos o ver videos de tu elección. Internet es un medio confiable de entretenimiento para tales propósitos y se utiliza ampliamente por esta razón. Se ha enfatizado la importancia de los canales de entretenimiento como YouTube, ya que miles de millones de personas tienen acceso a estos sitios web.

Otros usos populares de Internet





**Funded by
the European Union**

Además de las áreas ya discutidas, Internet sirve como una herramienta versátil que encuentra un uso generalizado en varios dominios. Una aplicación notable es en el ámbito de los servicios bancarios en línea. Esta plataforma digital ha transformado la forma en que se realizan las transacciones bancarias, permitiendo a los usuarios administrar sus finanzas, transferir fondos y realizar una serie de tareas financieras desde la comodidad de sus hogares. La accesibilidad y conveniencia ofrecidas por la banca en línea la han convertido en una parte integral de la gestión financiera moderna.

Además, las compras en línea han surgido como un fenómeno adoptado por una gran parte de la población. La facilidad para navegar por los mercados virtuales, seleccionar productos y realizar compras en línea ha revolucionado la experiencia minorista. El concepto de comercio electrónico ha trascendido las limitaciones geográficas, permitiendo a las personas pedir una amplia variedad de productos y que se los entreguen directamente en su puerta. Esta conveniencia, junto con la disponibilidad de diversas opciones, ha contribuido a la popularidad generalizada de las compras en línea.

Internet también ha allanado el camino para una tendencia creciente: el trabajo remoto. La capacidad de conectarse a Internet ha permitido a las personas realizar sus tareas profesionales desde la comodidad de sus hogares. Esta transformación en la forma en que se ejecuta el trabajo ha llevado al surgimiento del trabajo remoto o teletrabajo, lo que permite flexibilidad y potencialmente reduce la necesidad de desplazamientos físicos.

Internet sirve como una herramienta valiosa con una multitud de aplicaciones que se extienden más allá de la comunicación y el acceso a la información. Desde revolucionar las transacciones bancarias hasta remodelar las experiencias de compra y permitir el trabajo remoto, Internet ha aportado una conveniencia y eficiencia sin precedentes a varios aspectos de la vida moderna.

Sin embargo, Internet, aunque una herramienta poderosa, no es inmune a vulnerabilidades que lo exponen a diversas formas de ataques que ponen en peligro la seguridad. Para proteger Internet contra estas amenazas, es imperativo que las personas ejerzan precaución y adopten medidas de protección para mitigar posibles brechas de privacidad.





**Funded by
the European Union**

Principalmente, Internet sirve como una herramienta de comunicación sin parangón, facilitando conexiones sin problemas a través de distancias. Este propósito fundamental sigue siendo una piedra angular de su utilidad, permitiendo que individuos, comunidades y organizaciones interactúen y compartan información instantáneamente.

Sin embargo, el alcance de las aplicaciones de Internet se extiende mucho más allá de la comunicación. Su vasto potencial se evidencia por sus áreas de uso multifacéticas, que abarcan la educación, el comercio, el entretenimiento, la investigación y más. A medida que la tecnología evoluciona, los horizontes de la utilización de Internet continúan expandiéndose. Las tecnologías emergentes introducen inevitablemente nuevas oportunidades de aplicación, enriqueciendo la lista siempre creciente de usos de Internet.

En conclusión, si bien las vulnerabilidades de Internet subrayan la necesidad de vigilancia, su papel como herramienta de comunicación sigue siendo primordial. Sus diversas aplicaciones, impulsadas por el avance tecnológico, aseguran que su impacto en varios aspectos de la vida moderna persistirá y seguirá creciendo.





**Funded by
the European Union**

Ventajas y desventajas de las redes sociales

Ventajas de las redes sociales:

- 1. Conectividad global:** Las redes sociales trascienden las fronteras geográficas, permitiendo que las personas se conecten con amigos, familiares y conocidos de todo el mundo.
- 2. Compartir información:** Los usuarios pueden compartir fácilmente noticias, opiniones y contenido, facilitando la rápida difusión de información a gran escala. Ha habido un cambio significativo del uso de medios impresos hacia el uso de medios virtuales.
- 3. Promoción empresarial:** Las redes sociales proporcionan a las empresas plataformas para interactuar con clientes, promocionar productos y fomentar la fidelidad a la marca.
- 4. Oportunidades de networking:** Los profesionales pueden aprovechar las redes sociales para expandir sus conexiones y oportunidades profesionales.
- 5. Recursos educativos:** Las redes sociales ofrecen plataformas para compartir contenido educativo, facilitando el aprendizaje y el intercambio de conocimientos.
- 6. Grupos virtuales:** Estas plataformas facilitan la creación de grupos virtuales centrados en intereses comunes. Estos grupos sirven como fuentes de información y espacios sociales donde las personas pueden expresar sus opiniones sobre temas de interés mutuo.
- 7. Acceso fácil a la información:** Las redes sociales mejoran nuestra capacidad para recopilar información sobre diversos temas. Los usuarios pueden acceder a una gran cantidad de información a través de publicaciones compartidas, artículos de noticias y discusiones.
- 8. Libertad de expresión:** Si bien las redes sociales aplican ciertas pautas, los usuarios conservan la autonomía para gestionar sus cuentas. Esto permite que las personas compartan una variedad de contenido, incluida información, fotos, anuncios y opiniones sobre temas polémicos en la vida cotidiana, siempre y cuando respeten los derechos y sensibilidades de los demás. Sin embargo, también plantea un posible riesgo al proporcionar una amplia plataforma para la desinformación.

Vale la pena reconocer que estas ventajas están generalmente asociadas con las redes sociales. Sin embargo, las experiencias individuales pueden variar según la plataforma específica, los patrones de uso y las preferencias personales.





**Funded by
the European Union**

Desventajas de las redes sociales:

- 1. Preocupaciones sobre la privacidad personal:** La accesibilidad de la información personal en las redes sociales plantea un riesgo significativo para la privacidad de los usuarios. Esta vulnerabilidad puede llevar a la compromiso de datos personales y poner a los usuarios en riesgo de robo de identidad.
- 2. Interacción directa limitada:** Si bien las redes sociales ofrecen un medio de comunicación conveniente accesible en varios dispositivos, el uso excesivo puede afectar negativamente las interacciones cara a cara y la comunicación verbal. Los usuarios pueden volverse más inclinados hacia las interacciones virtuales en detrimento del compromiso directo.
- 3. Baja autoestima:** Especialmente entre los usuarios jóvenes, la búsqueda de validación a través de "me gusta" y comentarios en línea puede llevar a una autoevaluación distorsionada y al establecimiento de la autoestima basada en la aprobación en las redes sociales. Esto también es un síntoma del fenómeno virtual de ciberacoso.
- 4. Difusión de información incorrecta o noticias falsas:** Las redes sociales son terreno fértil para la difusión de información falsa y contenido inexacto. Esta desinformación no solo es prevalente, sino también difícil de validar, lo que plantea preocupaciones sobre la autenticidad y confiabilidad de la información en línea.
- 5. Ciberacoso:** Las redes sociales pueden ser caldo de cultivo para el ciberacoso y el acoso, lo que afecta el bienestar mental.
- 6. Adicción:** El uso excesivo de las redes sociales puede llevar a la adicción, afectando negativamente la productividad y las relaciones en el mundo real.
- 7. Reducción de la interacción cara a cara:** La dependencia excesiva de las interacciones virtuales puede llevar a una disminución de las habilidades de comunicación cara a cara y las conexiones en el mundo real.

Es esencial reconocer que estas desventajas pueden variar en impacto dependiendo de los hábitos de uso de un individuo, las preferencias de plataforma y las circunstancias personales.

Además de los beneficios generales mencionados anteriormente, es vital reconocer los beneficios y consideraciones específicos de incorporar redes sociales en el ámbito de la educación. El antropólogo rumano Răzvan Nicolescu subraya el potencial de las redes sociales para fomentar conexiones entre individuos en lugar





**Funded by
the European Union**

de aislarlos. Él enfatiza que las redes sociales juegan un papel histórico que apenas comienza a ser comprendido. Muchos jóvenes, especialmente aquellos en el sur de Italia, confían en plataformas como Facebook para consumir noticias, destacando la importancia de las redes sociales en la comunicación contemporánea. Nicolescu enfatiza que en lugar de ignorar o prejuizar contra las redes sociales, su papel debería ser estudiado y comprendido en profundidad.

En Reino Unido, por ejemplo, las instituciones educativas están adoptando iniciativas que integran los medios en línea existentes, como páginas web, blogs escolares, catálogos electrónicos y formularios de retroalimentación de padres, con redes sociales. Esta integración reconoce la presencia de educadores y padres en plataformas sociales y destaca el potencial para mejorar la interacción y, en consecuencia, elevar la experiencia educativa general. Los expertos argumentan que no hay razón convincente para pasar por alto la utilidad de las redes sociales en la facilitación de la interacción educativa.

Sin embargo, en medio de estos beneficios, surge una desventaja crítica del desarrollo tecnológico: la adicción a Internet, especialmente entre los jóvenes. Investigaciones extensas indican que la adicción a Internet es una realidad contemporánea que afecta a muchos. La literatura destaca una fuerte correlación entre la adicción a los juegos de computadora y la adicción a Internet en general, especialmente entre los jóvenes que son más propensos a aceptar la innovación y son inherentemente más susceptibles.

Si bien las redes sociales ofrecen ventajas considerables en el ámbito educativo, como fomentar conexiones y facilitar la interacción, el desafío del ciberacoso, especialmente entre los jóvenes, es una preocupación notable. A medida que la sociedad avanza, es imperativo reconocer tanto los beneficios potenciales como las posibles desventajas de integrar las redes sociales en contextos educativos. La investigación sobre esto subraya consistentemente la realidad de la adicción a Internet. La literatura revela una fuerte correlación entre la adicción a los juegos de computadora y la adicción a Internet en general, especialmente entre la población más joven, que es más propensa a aceptar la innovación y potencialmente más susceptible.

En conclusión, si bien los beneficios de integrar las redes sociales en la educación son sustanciales, como fomentar conexiones y facilitar la interacción, es crucial reconocer y abordar el desafío de la adicción a Internet, especialmente entre los jóvenes. Encontrar un equilibrio entre aprovechar las ventajas de las redes sociales





**Funded by
the European Union**

y mitigar sus posibles inconvenientes es esencial a medida que la sociedad navega por las complejidades de la era digital.

En este contexto, el concepto de adicción se manifiesta a través de los siguientes comportamientos:

- ▶ **Uso excesivo de Internet y herramientas de comunicación:** Cuando la utilización de Internet y las herramientas de comunicación emergentes sobrepasa límites saludables, puede abrir camino a la adicción en diversas poblaciones.
- ▶ **Vulnerabilidad de los jóvenes:** La investigación internacional subraya que la población más joven es particularmente susceptible a la adicción relacionada con el uso de computadoras y los juegos en línea.
- ▶ **Factores psicológicos:** La adicción a los juegos de computadora y en línea se atribuye predominantemente a factores psicológicos. Emociones como la frustración, la insatisfacción, la baja autoestima, la pérdida de control y el cultivo de comportamientos antisociales se han identificado como impulsores de este fenómeno.

Reconocer estos comportamientos y sus causas subyacentes es esencial para comprender la complejidad de la adicción en el ámbito de la tecnología digital. Abordar estos problemas requiere un enfoque multifacético que involucre educación, conciencia y mecanismos de apoyo para ayudar a las personas a gestionar sus interacciones digitales de manera saludable y equilibrada.





**Funded by
the European Union**

Es muy importante educar a los jóvenes y otros grupos vulnerables sobre los riesgos potenciales y cómo poder encontrar ayuda profesional, si es necesario. Por favor, pregunte por cualquier preocupación potencial, para dejar claro que no tienen que sentir vergüenza al solicitar ayuda, y que se puede encontrar una solución más fácilmente si comparten los desafíos que enfrentan con otros, incluidos los profesionales. Es importante luchar contra la tendencia societal de hacer de las enfermedades psicológicas un tabú, para poder ayudar a la mayor cantidad de personas posible.





**Funded by
the European Union**

Subunidad 3: Comportamiento humano en el mundo real y en el digital

La proliferación de Internet y sus redes sociales complementarias ha tenido un impacto sustancial en cómo percibimos tanto a nosotros mismos como a los demás. Así como la televisión fue aceptada como una realidad mediada durante la década de 1960, ahora empleamos el lente de la psicología de los medios para comprender cómo nuestro entorno físico se expande artificialmente a través del ámbito digital. Este concepto ha evolucionado hasta convertirse en un campo reconocido de estudio científico. Incluso si nos abstenemos intencionalmente de ciertas actividades relacionadas con las redes sociales, es improbable evitar por completo su influencia. Por ejemplo, es posible que no utilicemos activamente Facebook, pero es probable que participemos en aplicaciones de chat o compras en línea.

Además, plataformas tan influyentes como Facebook sirven como conductos para investigar los efectos de Internet y las redes sociales en la psicología humana. Ofrecen un amplio escenario para llevar a cabo investigaciones sobre estas dinámicas.

Las personas solitarias, en particular, pueden encontrar vías para formar intimidad en línea. Esto se refleja en el aumento del potencial para establecer amistades, la evolución de las formas de interacción social en el espacio digital y la mitigación de estados emocionales negativos asociados con la soledad. Durante las interacciones en línea, las personas tienen la capacidad de evaluar su nivel de presencia social e intimidad. Los usuarios pueden optar por permanecer en el anonimato mientras observan las interacciones de otros, lo que les otorga control sobre el momento y la cantidad de sus propias participaciones.

Los atributos del anonimato y la ausencia de comunicación cara a cara dentro de las interacciones en línea facilitan el comportamiento prosocial y fomentan la formación de amistades en línea. Al mismo tiempo, estos factores pueden disminuir la autoconciencia y mitigar la ansiedad social, contribuyendo así a un entorno digital más relajado y abierto.

Esta intrincada interacción entre la tecnología, la psicología y la dinámica social resalta el potencial transformador de la era digital y subraya la importancia de estudiar sus efectos multifacéticos en el comportamiento y la percepción humanos.

Actividades online básicas de gente joven





**Funded by
the European Union**

La utilización de Internet, particularmente a través de los medios digitales, se ha integrado sin problemas en las rutinas diarias de la mayoría de los niños, quienes están en línea a diario o con alta frecuencia. Esta tendencia es evidente en toda Europa, donde los niños comienzan a interactuar con Internet desde una edad muy temprana. La accesibilidad a Internet se ha diversificado más con la proliferación de dispositivos móviles, aunque el punto de acceso más común sigue siendo dentro de los hogares de los niños.

Es notable que los adolescentes dedican una parte sustancial de su día a actividades en línea, representando aproximadamente un tercio de su rutina diaria. Esta prevalencia de compromiso en línea ha llevado a muchos padres a percibir los teléfonos inteligentes como una extensión inseparable de la identidad de sus hijos, con preocupaciones sobre una posible adicción. Curiosamente, un estudio reciente del Pew Research Center ha revelado que incluso los propios adolescentes comparten este punto de vista, reconociendo el problema.

Es evidente que el compromiso de los jóvenes con los medios digitales se ha convertido en un aspecto integral de sus vidas, dando forma a sus experiencias, interacciones y comportamientos. La influencia de la era digital es particularmente pronunciada entre los adolescentes, ya que navegan el delicado equilibrio entre cosechar los beneficios de la conectividad en línea y mitigar los desafíos potenciales asociados con el tiempo excesivo frente a la pantalla y la dependencia del dispositivo.



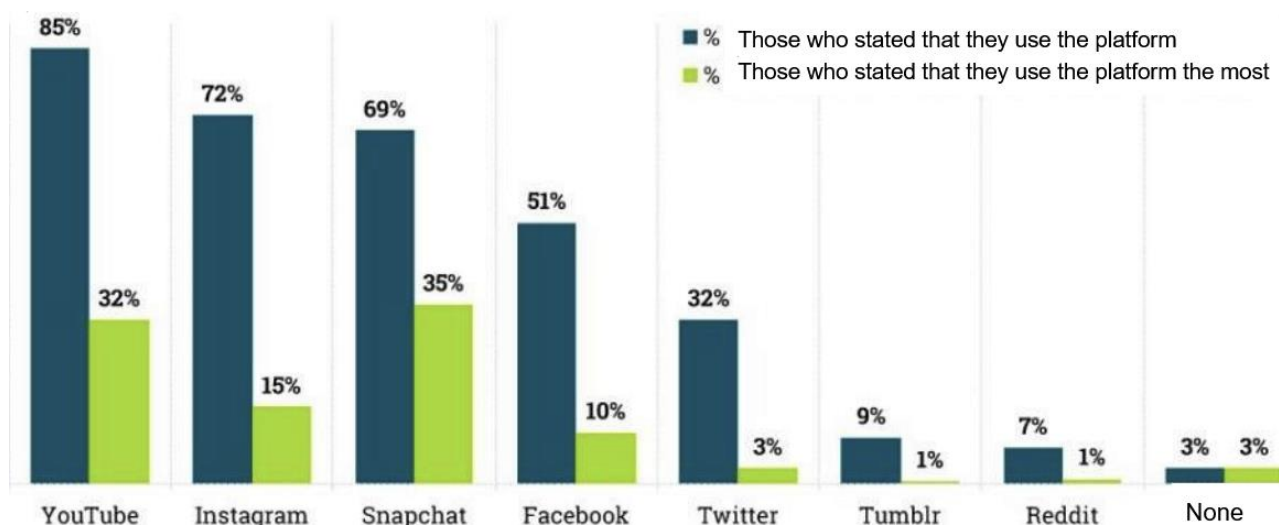


Funded by
the European Union

El impacto de las redes sociales en la juventud europea

El impacto omnipresente de los jóvenes europeos en las redes sociales es una tendencia predecible, subrayando el papel significativo que desempeñan estas plataformas en sus vidas. Lo que es particularmente notable es la medida en que las redes sociales se han integrado en la rutina diaria de los jóvenes de hoy.

Aproximadamente la mitad de las personas de 13 a 17 años en toda Europa se encuentran en un estado de compromiso en línea casi constante. Es un hecho innegable que una parte sustancial de su actividad en línea gira en torno a las plataformas de redes sociales. Esto nos lleva a examinar qué plataformas son preferidas por los adolescentes y cómo han evolucionado estas preferencias con el tiempo.



Este diagrama representa los resultados de una encuesta en la que se preguntó a los participantes si utilizan estas plataformas de redes sociales y cuál utilizan más.

En el pasado, Facebook ocupaba una posición dominante en el panorama de las redes sociales. Sin embargo, este escenario ha experimentado una transformación. Facebook ya no es la plataforma en línea preferida para los adolescentes. En su lugar, plataformas como YouTube, Instagram y Snapchat han ganado prominencia entre los jóvenes europeos. Este cambio en los patrones de uso de las redes sociales





**Funded by
the European Union**

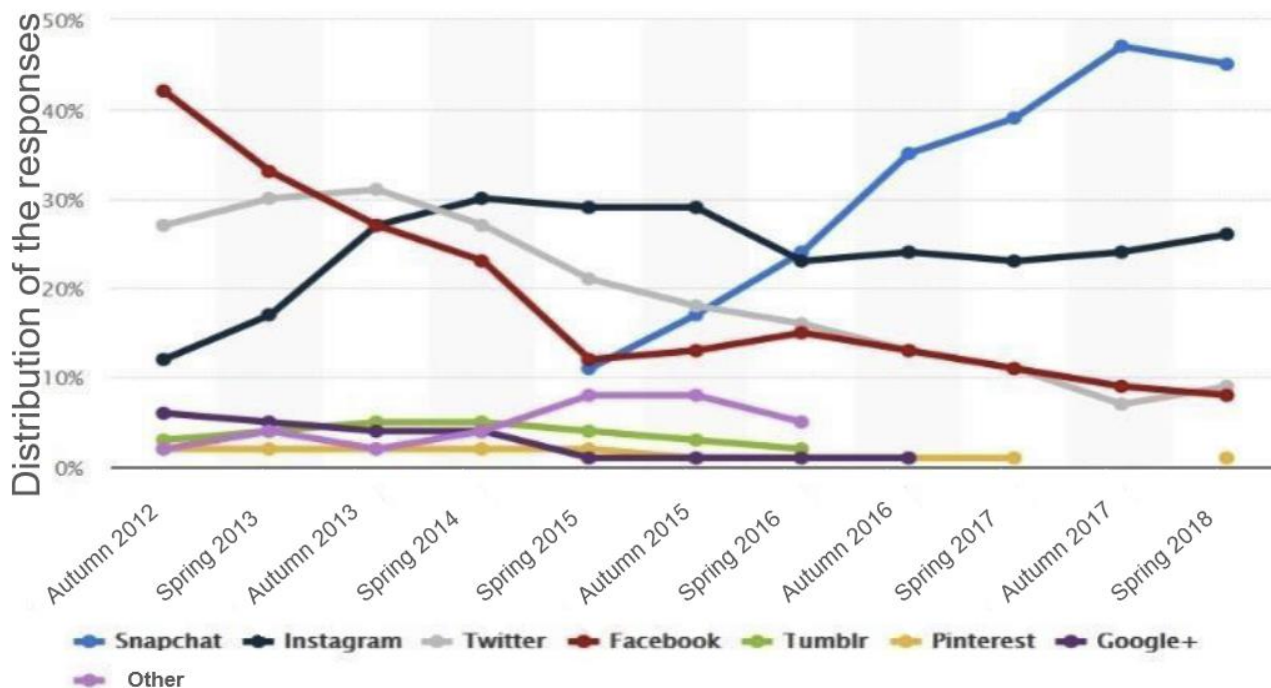
es emblemático de cómo ha evolucionado el panorama tecnológico dirigido a los adolescentes.

Quizás lo más sorprendente es que poseer un teléfono inteligente se ha convertido en un aspecto indispensable de casi todos los aspectos de la vida de los adolescentes. Este pequeño dispositivo portátil sirve como una puerta de entrada a sus interacciones sociales, entretenimiento, aprendizaje y más.

La influencia de las redes sociales y la tecnología digital en la vida de los jóvenes europeos es profunda y sigue moldeando sus interacciones, preferencias y comportamientos. A medida que estas plataformas evolucionan y se adaptan, los adolescentes se encuentran con nuevas formas de conectividad, autoexpresión y participación en el mundo digital.

Un abrumador 95% de los adolescentes reportan poseer un teléfono inteligente o tener acceso a uno. Esta prevalencia de conexiones móviles está impulsando un nivel elevado de compromiso en línea continuo, con un 45% de los adolescentes indicando que están virtualmente en línea todo el tiempo. Este uso generalizado de teléfonos inteligentes ha transformado fundamentalmente la forma en que los adolescentes interactúan con el mundo digital, moldeando su comportamiento, patrones de comunicación y la naturaleza de sus actividades en línea. El teléfono inteligente ha evolucionado de ser un simple dispositivo a convertirse en una parte integral de sus rutinas diarias y un conducto central para sus experiencias en línea. Este cambio en la dinámica de conectividad subraya el impacto profundo de la tecnología móvil en los estilos de vida y hábitos de los jóvenes de hoy.





Cambio de tendencias en el uso de redes sociales entre los jóvenes: Facebook ya no es activamente utilizado por una parte significativa de los jóvenes.

En tiempos recientes, la plataforma de redes sociales una vez dominante, Facebook, ha experimentado un notable declive en su popularidad entre los jóvenes. Este cambio es particularmente pronunciado entre el grupo demográfico juvenil. A medida que han surgido plataformas más nuevas y dinámicas, la presencia activa de Facebook en la vida de los jóvenes ha disminuido.

Esta tendencia significa el paisaje en constante evolución de las preferencias de redes sociales, donde las plataformas que resuenan más con las preferencias de comunicación y consumo de contenido de la generación actual han tomado la delantera. En contraste con el desarrollo de Facebook, Snapchat es utilizado por cada vez más jóvenes.



**Funded by
the European Union**

Impacto de los videojuegos en la juventud

Los videojuegos representan una forma única de entretenimiento que sumerge a los jugadores dentro del escenario, requiriendo su participación activa. A pesar de haber existido durante más de tres décadas, los videojuegos contemporáneos avanzados demandan el compromiso continuo de los jugadores. Estos juegos profundizan más que las experiencias físicas y emocionales derivadas de ver películas o programas de televisión.

En la Europa actual, la participación en videojuegos es prevalente, con un 95% de jóvenes participando en actividades de juego. En consecuencia, la industria de los videojuegos ha sido testigo de un aumento en las ventas, contribuyendo a una facturación doméstica anual de aproximadamente \$12 mil millones. Si bien esta forma popular de medios de comunicación tiene efectos tanto positivos como negativos para los niños, un aspecto comúnmente aceptado como "positivo" es que los videojuegos fomentan el desarrollo de la destreza manual y la alfabetización informática.

Los avances tecnológicos mejoran constantemente la calidad gráfica de los juegos, contribuyendo a un entorno de juego virtual más "realista". Esta evolución posiciona a la industria de los videojuegos como una influencia sustancial en la vida de numerosos jóvenes. El Dr. Douglas Gentile, profesor de Psicología en la Universidad Estatal de Iowa, realizó un estudio en 2014 que reveló que los videojuegos "prosociales" centrados en actividades como la construcción de ciudades o la ayuda a otros pueden mejorar la empatía y la disposición a ayudar de los niños en situaciones de la vida real.

Sin embargo, los estudios también han establecido una correlación entre los videojuegos violentos y un aumento en el comportamiento agresivo en los adolescentes. Esto es preocupante, dada la prevalencia de la violencia en muchos videojuegos populares. El aumento en el comportamiento agresivo se atribuye parcialmente a la cantidad de tiempo que los niños dedican a los videojuegos, ya que su consumo diario de medios de comunicación aumenta.





**Funded by
the European Union**

La intrincada relación entre los videojuegos y el comportamiento de los jóvenes subraya la necesidad de un enfoque equilibrado hacia la participación en videojuegos. Si bien pueden ofrecer beneficios positivos para el desarrollo, el potencial de resultados negativos requiere una moderación reflexiva y la consideración del contenido del juego. A medida que la tecnología continúa evolucionando, el impacto de los videojuegos en la vida de los jóvenes sigue siendo un tema de exploración y preocupación en curso.

Objetivos educativos

Los estudiantes de hoy en día están integrando la tecnología de manera multifuncional en todos los aspectos de sus vidas para hacer sus tareas, socializar, jugar y comprar utilizando Internet. Por lo tanto, en el campo de la educación, la atención se ha centrado en integrar la tecnología en el plan de estudios. Según la investigación, los estudiantes prefieren acceder y utilizar la tecnología de la información para ayudarles en su trabajo escolar. Google y Wikipedia son los sitios más consultados, a diferencia de otros sitios raramente visitados para acceder a la tecnología de la información (Ólafsson, Livingstone, Haddon, 2014). Cuando la mayoría de los estudiantes copian de Internet, utilizan una variedad de estrategias para ocultar el robo de información. Sin embargo, Internet juega un papel muy importante en la comunicación de los estudiantes con sus compañeros de clase y otros estudiantes.

Los estudiantes reconocen que hay una conexión visible entre sus logros en el acceso a la información a través de la tecnología de la información y sus logros en las tareas y la investigación de proyectos.

Además, con la rápida propagación de la tecnología, el interés en el aprendizaje a distancia y los MOOCs (Cursos Masivos en Línea y Abiertos) como Coursera y Edx ha aumentado significativamente. (Especialmente el interés en los MOOCs, cuyo concepto básico está estructurado con contenido académico/técnico al que podemos acceder en línea de forma gratuita desde cualquier lugar.) Para conectarse a los MOOCs, es suficiente tener Internet y un ordenador o un dispositivo inteligente (teléfono inteligente / tableta).





**Funded by
the European Union**

Tabla 2: Clasificación de oportunidades online y riesgos para los niños (Recurso: Livingstone & Haddon, 2009)

Contents: child in the receiving position		Contents: Participant child		Contents: child in subject position	
OPPORTUNITIES	Educational learning and digital literacy	Education sources	with people who share common interests	Individual or cooperative learning	
			communication		
Participation and civic engagement	Global knowledge	Among interest groups exchange	Concrete forms of civic engagement		
Creativity and self-expression	Diversity of resources	Invitation for participation and creative activities/ inspiration	User-generated content		
identity and social bond	Recommendations (such as personal/health)	Social networking, experiences with others don't share	expressing identity		
RISKS	commercial purpose	Advertising, spam, sponsorship	Monitoring/collecti on of personal information	Betting, illegal downloads, hacking	
Attacker	Violence/fear/hate content	to bullying, to harassment to stop by or be followed (stalk)	harassing another person or to bully		
Sexual	Obscene/violent content	meeting strangers, abuse being made	Creating/uploading obscene content		
Values	Racist, biased information/advice (e.g. drugs)	self-harm, unwanted beliefs	Encouragement (e. g. suicide/anorexia)		

Impacto del entretenimiento online y videojuegos en la juventud





**Funded by
the European Union**

Una encuesta realizada por la Kaiser Family Foundation en 2010 reveló que los jóvenes de entre 8 y 18 años dedican un promedio de siete horas y media al día a los medios de entretenimiento. Esta inmersión en el consumo de medios da forma a sus experiencias y comportamientos. Alarmantemente, menos de la mitad de los niños encuestados indicaron que sus padres establecían reglas respecto al contenido al que podían acceder, ya sea en forma de programas o juegos.

Los videojuegos interactivos tienen la capacidad única de permitir a los jugadores encarnar a sus personajes favoritos, haciéndolos cobrar vida dentro del reino virtual. A medida que los jugadores avanzan en estos juegos, sus personajes evolucionan y adquieren nuevas habilidades. Sin embargo, algunos videojuegos incorporan la violencia como un medio para lograr objetivos, vinculando la violencia en el juego con beneficios directos.

Gentile y Anderson (2003) enfatizan que la representación repetitiva de la violencia dentro de los videojuegos puede potencialmente contribuir a una escalada de comportamientos agresivos entre los jugadores. Este mecanismo de repetición se alinea con metodologías de enseñanza establecidas que refuerzan el aprendizaje a través de patrones repetidos.

Además, la investigación indica que la exposición temprana a videojuegos violentos puede tener efectos duraderos en el comportamiento de los niños. Un estudio publicado en *Pediatrics* en noviembre de 2008 encontró que los niños que se involucran más frecuentemente con videojuegos violentos durante el año escolar temprano tienden a mostrar una mayor agresividad en comparación con sus compañeros más adelante en el año escolar (*Pediatrics*, 2008).

Los conocimientos derivados de tales estudios señalan la compleja relación entre el consumo de medios y los comportamientos de los jóvenes. Si bien los medios de entretenimiento, incluidos los videojuegos interactivos, pueden ofrecer diversos beneficios, como el desarrollo de habilidades, el potencial de desensibilización a la violencia y un aumento en las tendencias agresivas requieren una consideración cuidadosa y una orientación parental informada.





**Funded by
the European Union**

Subunidad 4: Aplicación práctica

1. Interpreta la siguiente explicación: "Pasamos la mayor parte de nuestras vidas en el mundo virtual".

¿Hasta qué punto es aplicable a usted esta afirmación? ¿Con qué cambios sociales te has encontrado? ¿Qué ha cambiado a nivel personal? ¿Cómo evalúas estos cambios? ¿Los consideras buenos o malos?

A continuación se ofrece un posible ejemplo de interpretación. No obstante, cualquier otra respuesta justificada es igualmente correcta. Puedes utilizar las otras preguntas para interactuar con el participante y mantener un debate conjunto sobre los posibles temores que pueda albergar en relación con la transición virtual.

La afirmación "Pasamos la mayor parte de nuestras vidas en el mundo virtual" sugiere que una parte significativa de nuestro tiempo y actividades diarias se dedica a interacciones, experiencias y compromisos que tienen lugar en entornos digitales u online. Implica que la tecnología digital, incluidos Internet, las redes sociales, los videojuegos y otras plataformas en línea, se ha integrado profundamente en nuestras rutinas y estilos de vida.





**Funded by
the European Union**

Esta integración difumina la línea entre el mundo físico y el ámbito digital, poniendo de relieve hasta qué punto nuestras interacciones, comunicación, entretenimiento e incluso trabajo se llevan a cabo a través de canales en línea. La declaración subraya el impacto transformador de la tecnología en nuestras experiencias cotidianas y la naturaleza evolutiva de la interacción y el compromiso humanos.

2. Los expertos afirman que Internet es una necesidad. ¿Tú qué opinas? ¿Cuáles son las ventajas de Internet? ¿Cuáles son los inconvenientes de Internet? Discute las ventajas y los inconvenientes y llega a una conclusión evaluándolos en consecuencia y justificando tu valoración

A continuación se ofrece un ejemplo de respuesta. Sin embargo, otras respuestas con justificaciones sólidas son igualmente correctas. Es importante que sus alumnos o participantes puedan expresar adecuadamente su opinión en forma de conclusión.

Los expertos afirman que Internet es una necesidad: Muchos expertos afirman que Internet ha pasado de ser un lujo a una necesidad en el mundo actual. Esta afirmación se basa en la integración generalizada de Internet en diversos aspectos de la vida cotidiana, como la comunicación, la educación, los negocios, el entretenimiento y otros. Internet se ha convertido en una herramienta fundamental para acceder a la información, conectar con otros, realizar transacciones e incluso participar en actividades cívicas. Su papel a la hora de posibilitar la comunicación global, la difusión de información y el intercambio de conocimientos ha llevado a los expertos a considerarla un recurso esencial para el desarrollo personal, profesional y de la sociedad.

Beneficios de Internet:

- 1. Acceso a la información:** Internet proporciona acceso instantáneo a una inmensa cantidad de información sobre diversos temas, fomentando el aprendizaje continuo y el intercambio de conocimientos.
- 2. Comunicación:** Permite la comunicación en tiempo real a través de correo electrónico, aplicaciones de mensajería, redes sociales y videollamadas,





**Funded by
the European Union**

conectando a personas de todo el mundo.

3. **Conectividad global:** Internet elimina las barreras geográficas, fomentando colaboraciones internacionales, amistades e intercambio cultural.
4. **Educación:** Los recursos en línea, cursos y plataformas de aprendizaje electrónico hacen que la educación sea accesible para una audiencia más amplia, ofreciendo flexibilidad en el aprendizaje.
5. **Negocios y comercio:** Internet apoya el comercio electrónico, el marketing en línea y el trabajo remoto, facilitando el crecimiento empresarial y la innovación.
6. **Entretenimiento:** Los servicios de transmisión, las plataformas de juegos y el contenido en línea ofrecen una amplia variedad de opciones de entretenimiento.
7. **Compartir información:** Los blogs, foros y redes sociales permiten a las personas compartir sus perspectivas, experiencia y creatividad con una audiencia global.
8. **Investigación e innovación:** Internet acelera la investigación y la innovación al proporcionar una plataforma para la colaboración y el intercambio de ideas.

Desventajas de Internet:

1. **Preocupaciones sobre la privacidad:** Las actividades en línea pueden resultar en violaciones de privacidad, robo de datos y acceso no autorizado a información personal.
2. **Amenazas de ciberseguridad:** Internet es vulnerable a ciberataques, virus, malware y intentos de piratería, comprometiendo la seguridad.
3. **Adicción digital:** El uso excesivo de internet puede llevar a la adicción digital, afectando la salud mental y las interacciones sociales.
4. **Desinformación:** La facilidad de compartir contenido puede llevar a la difusión de información falsa y desinformación.
5. **Aislamiento social:** La dependencia excesiva de internet puede reducir las interacciones cara a cara, llevando al aislamiento social.
6. **Ciberacoso:** Las plataformas en línea pueden ser utilizadas para el ciberacoso, el acoso y el discurso de odio.
7. **Problemas de salud:** El tiempo prolongado frente a la pantalla puede provocar fatiga visual digital, estilos de vida sedentarios y trastornos del sueño.





**Funded by
the European Union**

8. Brecha digital: No todos tienen igual acceso a internet, lo que contribuye a una brecha digital basada en factores socioeconómicos.

Por lo tanto, el estatus del internet como una necesidad se debe a su impacto transformador en varios aspectos de la vida moderna. Si bien ofrece numerosos beneficios, sus inconvenientes requieren un uso responsable, medidas de ciberseguridad y esfuerzos continuos para mitigar sus efectos negativos.





**Funded by
the European Union**

3. El ciberespacio es un entorno puramente funcional y basado en tareas, pero también tiene un lado emocional y humano. Escribe al menos cinco características de las relaciones humanas basadas en el ciberespacio.

A continuación, se ofrece un ejemplo de respuesta. Sin embargo, otras respuestas con justificaciones sólidas son igualmente correctas. Sin embargo, otras respuestas con justificaciones sólidas son igualmente correctas.

1. Anonimato y exploración de identidad: Las plataformas en línea proporcionan un nivel de anonimato que permite a las personas explorar diferentes aspectos de su identidad. Las personas pueden sentirse más libres para expresar sus pensamientos, sentimientos y opiniones sin las restricciones de los juicios del mundo real.

2. Alcance global y diversidad: El ciberespacio trasciende las fronteras geográficas, permitiendo conexiones entre personas de diferentes culturas, idiomas y perspectivas. Esta diversidad enriquece las discusiones y promueve la comprensión intercultural.

3. Facilidad de comunicación: Las herramientas de comunicación digital facilitan la interacción rápida y continua, permitiendo que las personas mantengan relaciones independientemente de las zonas horarias o la distancia física. Esta facilidad de comunicación fomenta conexiones consistentes.

4. Empatía y compartición emocional: A pesar de la falta de presencia física, las personas a menudo forman vínculos emocionales en el ciberespacio. Las personas comparten experiencias personales, ofrecen apoyo y muestran empatía a través de texto, emojis y expresiones virtuales.

5. Comunidades de nicho e intereses compartidos: Las plataformas en línea permiten la creación de comunidades especializadas centradas en intereses o pasatiempos compartidos. Las personas con pasiones de nicho pueden encontrar a individuos afines y desarrollar conexiones sólidas.





**Funded by
the European Union**

6. Presentación selectiva de uno mismo: Las personas tienen control sobre lo que comparten en línea, lo que les permite presentar una versión cuidadosamente seleccionada de sí mismos. Esta presentación selectiva de uno mismo puede llevar a conexiones profundas basadas en valores o intereses compartidos.

7. Efecto de desinhibición en línea: La ausencia de interacciones cara a cara puede llevar a un fenómeno llamado "efecto de desinhibición en línea", donde las personas se sienten más liberadas para expresar sus emociones y pensamientos, a veces en un grado que no lo harían en interacciones fuera de línea.

8. Redes de apoyo virtual: Las personas a menudo recurren al ciberespacio en busca de apoyo emocional durante momentos difíciles. Las comunidades en línea proporcionan un espacio seguro para compartir luchas, recibir consejos y encontrar consuelo en la comprensión de otros.

9. Intimidad y construcción de confianza: Aunque se forman en un entorno digital, algunas relaciones en el ciberespacio pueden desarrollar niveles profundos de intimidad y confianza. Las personas pueden compartir historias personales, vulnerabilidades y emociones que llevan a conexiones profundas.

10. Nostalgia digital: Las relaciones basadas en el ciberespacio pueden evocar sentimientos de nostalgia y apego a plataformas digitales que han desempeñado un papel en la conexión de personas, de manera similar a cómo los lugares físicos tienen valor sentimental.

Las relaciones virtuales y no virtuales tienen diferencias significativas que deben ser observadas y conocidas. Sin embargo, estas características muestran la naturaleza multifacética de las relaciones humanas en el ciberespacio, subrayando los lazos emocionales y las conexiones significativas que pueden prosperar en el ámbito digital.





**Funded by
the European Union**

4. ¿Cómo afecta el entorno online y offline a la personalidad del usuario?

A continuación, se ofrece un ejemplo de respuesta. Sin embargo, otras respuestas con justificaciones sólidas son igualmente correctas.

Efectos cuando un individuo se enfrenta a un entorno en línea:

1. **Presentación selectiva de uno mismo:** Las plataformas en línea permiten a los individuos presentar una versión seleccionada de sí mismos, enfatizando ciertos rasgos mientras minimizan otros. Esta presentación selectiva de uno mismo puede influir en la percepción de la propia identidad y afectar cómo los demás los perciben.
2. **Anonimato y desinhibición:** El anonimato proporcionado por el entorno en línea puede llevar a un fenómeno llamado "efecto de desinhibición en línea". Las personas pueden sentirse más cómodas expresando sus pensamientos y emociones libremente, lo que podría revelar aspectos de su personalidad que podrían dudar en expresar en interacciones fuera de línea.
3. **Exploración de identidad:** El entorno en línea proporciona un espacio para que los individuos exploren diferentes facetas de su identidad. Las personas pueden experimentar con nuevos intereses, pasatiempos y personalidades, lo que potencialmente lleva al descubrimiento de aspectos ocultos de su personalidad.
4. **Reducción de señales sociales:** La comunicación en línea carece de muchas de las señales no verbales presentes en las interacciones cara a cara, como el lenguaje corporal y el tono de voz. Esto puede afectar cómo se perciben e interpretan los rasgos de personalidad por parte de los demás.
5. **Crianza digital:** Las interacciones en línea y la retroalimentación, como los me gusta, comentarios y compartidos en las redes sociales, pueden reforzar ciertos comportamientos y rasgos de personalidad. Los usuarios pueden buscar validación y refuerzo de aspectos específicos de su personalidad en línea.

Efectos cuando un individuo se enfrenta a un entorno offline

1. **Interacción cara a cara:** Las interacciones fuera de línea proporcionan oportunidades ricas para observar y adaptarse a las señales no verbales,





**Funded by
the European Union**

fomentando el desarrollo de habilidades sociales y empatía. Las interacciones personales pueden impactar cómo los individuos se perciben y se presentan a sí mismos.

2. Socialización e influencia de los compañeros: Los entornos fuera de línea, especialmente durante la infancia y la adolescencia, influyen en gran medida en el desarrollo de la personalidad a través de interacciones con la familia, amigos y compañeros. Estas interacciones dan forma a valores, creencias y comportamientos sociales.

3. Entornos físicos: Los entornos físicos en los que las personas viven, trabajan y socializan pueden impactar su personalidad. Por ejemplo, un entorno urbano podría fomentar rasgos de personalidad diferentes a los de uno rural.

4. Normas culturales: Las normas culturales y las expectativas sociales fuera de línea pueden influir en cómo las personas expresan su personalidad. Diferentes culturas valoran y fomentan ciertos rasgos, comportamientos y actitudes, que pueden variar de las normas culturales exhibidas en un entorno en línea.

5. Experiencias en persona: Las experiencias fuera de línea, como viajar, realizar actividades al aire libre o participar en pasatiempos, contribuyen al crecimiento personal, intereses y desarrollo del carácter de una persona, y se valoran de manera diferente cuando uno está presente directamente y no enfrenta la distancia que exhibe una conexión virtual.

Tanto el entorno en línea como el fuera de línea ejercen influencias significativas en la personalidad de un usuario. El entorno en línea permite la exploración de la identidad, la presentación selectiva de uno mismo y la exposición a perspectivas diversas, mientras que el entorno fuera de línea contribuye al desarrollo de habilidades sociales, valores y comportamientos a través de interacciones cara a cara y normas culturales.

Estas influencias combinadas contribuyen a la complejidad y multidimensionalidad de la personalidad de un individuo. Sin embargo, es importante tener en cuenta que estos son tendencias generales y oportunidades y desventajas que poseen los dos entornos según el punto de vista del individuo y el contexto de su situación.





**Funded by
the European Union**

5. Enuncia tus reglas universales para el mundo virtual de modo que los usuarios puedan coexistir en un entorno amistoso y agradable. Puedes conocerlas como las "reglas de convivencia" para el mundo virtual.

Cualquier respuesta es posible en función del valor que tengan los individuos.

Una vez enunciadas estas normas de convivencia para el mundo virtual, hable de las consecuencias de no seguirlas.

Anime a los participantes a evaluar críticamente sus normas y a cuestionarlas. Asegúrese de que son conscientes de las consecuencias y de los posibles daños emocionales que la mala conducta en Internet puede suponer para ellos y para los demás, al incumplir estas normas. Cualquier respuesta es posible en función del valor que tengan los individuos.

Referencias

- Abbate, J. (2000). *Inventing the Internet*. MIT Press.
- Anderson, T., & Dron, J. (2010). Three generations of distance education pedagogy. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 12(3).
- Berners-Lee, T. (1999). *Weaving the Web: The Original Design and Ultimate Destiny of the World Wide Web*. HarperCollins.
- Bélanger, F., & Watson-Manheim, M. B. (2006). Virtual teams and the appropriation of communication technology: Exploring the concept of media stickiness. *MIS Quarterly*, 30(2), 305-335.
- Boyd, D., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Castells, M. (2001). *The internet galaxy: Reflections on the internet, business, and society*. Oxford University Press.
- Ceci, L. (2023) "Number of Global TikTok Users 2025." *Statista*, 5 Sept. 2022, www.statista.com/statistics/1327116/number-of-global-tiktok-users/. Accessed 20 Dec. 2023.





**Funded by
the European Union**

- Ceci, L.(2023) "WhatsApp Global Unique Users 2022." *Statista*, www.statista.com/statistics/1306022/whatsapp-global-unique-users/. Accessed 20 Dec. 2023.
- Cortada, J. W. (2000). *Rise of the Knowledge Worker*. Butterworth-Heinemann.
- boyd, d., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Chaffey, D., & Ellis-Chadwick, F. (2019). *Digital Marketing*. Pearson.
- Dunbar, R. I. (2016). Do online social media cut through the constraints that limit the size of offline social networks? *Royal Society Open Science*, 3(1), 150292.
- Dixon, S.(2023) "Instagram Users Worldwide 2023." *Statista*, 15 Feb. 2023, www.statista.com/statistics/183585/instagram-number-of-global-users/. Accessed 20 Dec. 2023.
- Dutta, S., & Mia, I. (2010). *Information security and privacy*.
- "Facebook – Daily Users Worldwide 2023." *Statista*, de.statista.com/statistik/daten/studie/222135/umfrage/taeglich-aktive-facebook-nutzer-weltweit/. Accessed 20 Dec. 2023.
- Hargittai, E. (2002). Second-level digital divide: Differences in people's online skills. *First Monday*, 7(4).
- Hertlein, K. M., Blumer, M. L., & Mihalik, A. (2012). Long-distance communication in romantic relationships: Role of college students' experiences. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 337-342.
- Kemp, S.(2023) "The Latest Facebook Messenger Stats: Everything You Need to Know." *DataReportal – Global Digital Insights*, datareportal.com/essential-facebook-messenger-stats.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
- Lyon, D. (2003). *Surveillance as social sorting: Privacy, risk, and automated discrimination*. Routledge.
- Shepherd, J. (2023) "21 Essential YouTube Statistics You Need to Know in 2022." *The Social Shepherd*, 23 Feb. 2023, thesocialshepherd.com/blog/youtube-statistics. Accessed 20 Dec. 2023.
- Spitzberg, B. H., & Hoobler, G. (2002). *Cyberstalking and the technologies of interpersonal terrorism*.
- Turban, E., King, D., Lee, J. K., Liang, T. P., & Turban, D. C. (2008). *Electronic Commerce: A Managerial Perspective*. Prentice Hall.





**Funded by
the European Union**

- Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. *Science*, 359(6380), 1146-1151.
- Wasko, M. M., & Faraj, S. (2005). Why should I share? Examining social capital and knowledge contribution in electronic networks of practice. *MIS Quarterly*, 29(1), 35-57.





Funded by
the European Union

“LOG IN BACK THE REAL LIFE”

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Educational Material

CHAPTER 4:

INTERNET ADDICTION

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

Developed by:

ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

Tabla de contenidos

1. Resumen	3
2. Internet	4
2.1 Definición de Internet	
2.2 Evolución de internet y su uso	4
2.3 Medios de comunicación social	5
3. El uso de internet	7
3.1 Información general sobre el uso de internet	7
3.2 Ventajas y desventajas del uso de internet	8
3.3 El uso de internet por niños y adolescentes	11
4. Adicción a Internet	13
4.1 Definición de la adicción a internet	13
4.2 Síntomas de la adicción a internet	16
4.3 Cómo combatir la adicción a internet	17
4.4 El papel de los padres	19
4.5 El papel de los profesores	21
4.6 El papel de otros agentes clave	22
4.7 Tratamiento	23
5. Uso saludable de internet	24
6. Casos prácticos	26
7. Referencias	30



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

1. Resumen

Este libro trata sobre internet y la adicción a internet.

En la era digital contemporánea, internet se ha convertido en una parte integral de nuestras vidas, especialmente de las vidas de niños y adolescentes. Son usuarios prolíficos de las plataformas de internet, y pasan una parte significativa de su vida diaria conectados. Utilizan internet con diversos fines, como comunicarse y conectarse, informarse, tener un impacto global positivo y entretenerse.

Sin embargo, el uso de internet no sólo tiene un lado positivo, sino que también puede tener consecuencias negativas para los niños y adolescentes. Uno de los catalizadores de esas consecuencias negativas es la adicción a internet, que puede tener efectos drásticos y terribles en las relaciones con los demás, la salud mental y física, y la vida académica y laboral de las personas.

En conclusión, internet es beneficioso y peligroso para niños y adolescentes. Equilibrar los beneficios y los retos de las redes sociales requiere un esfuerzo de colaboración entre profesores, padres y la sociedad en su conjunto para garantizar que niños y adolescentes puedan navegar por el panorama digital de forma segura y responsable.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

2. Internet

2.1 Definición de Internet

Internet es una red mundial de ordenadores interconectados. Puede utilizarse para casi cualquier propósito que dependa de la información, y cualquiera que se conecte a ella puede acceder a ella.

Internet puede utilizarse para muchos fines diferentes.

En primer lugar, para comunicarse. Las plataformas de redes sociales, el correo electrónico, los blogs, las salas de chat, etc. permiten a las personas comunicarse entre sí independientemente de factores de tiempo y lugar. Esto significa que cualquiera puede comunicarse con cualquiera, independientemente de la hora o del lugar en que se encuentre, si está conectado a Internet. Además, debido a este aspecto, internet también puede utilizarse para mantenerse en contacto y contactar con amigos, familiares, universidades, etc.

En segundo lugar, sirve para buscar información. Esta información se proporciona de diversas formas: artículos científicos; medios de comunicación, como periódicos, televisión y redes sociales; y relatos de experiencias personales. Gracias a la accesibilidad global de las redes sociales, se puede acceder a información de todo el mundo a través de internet.

Internet también sirve para comprar, hacer transacciones, descargar archivos, entretenerse y muchas otras cosas.

2.2 Evolución de Internet y su uso

La primera idea registrada de Internet fue un concepto creado por J.C.R. Licklider, del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT), en 1962. Licklider imaginó una red mundial que permitiera las interacciones sociales y el acceso rápido a información y programas basados en la interacción entre ordenadores. Intrigó con su idea a otros, entre ellos el investigador del MIT Lawrence G. Roberts, que empezaron a trabajar en el desarrollo de mecanismos que hicieran posible esa red. Mientras él empezaba a compartir los resultados de sus investigaciones en conferencias, el grupo RAND investigaba sobre las llamadas redes de conmutación de paquetes, esenciales para el transporte eficaz de datos. A finales de 1969, cuatro ordenadores



**Funded by
the European Union**

estaban conectados a la llamada ARPANET, la primera versión de Internet. En los años siguientes se fueron añadiendo más ordenadores a la red hasta que en marzo de 1972 se envió el primer correo electrónico. Esta tecnología fue evolucionando hasta convertirse en la red global y de alto rendimiento que vemos hoy en día.

2.3 Medios sociales

Los medios sociales hacen referencia a plataformas y sitios web digitales y en línea que permiten a los usuarios crear, compartir e interactuar con contenidos, información y otros usuarios en un contexto social o de red. Estas plataformas permiten a individuos y organizaciones conectarse, comunicarse y compartir diversas formas de contenido, como texto, imágenes, vídeos y enlaces, con una amplia audiencia. Los medios sociales se han convertido en parte integrante de nuestra vida cotidiana y desempeñan un papel en muchos aspectos de nuestra sociedad, como la sanidad, la política, el activismo, la educación y el deporte.

Hay dos tipos diferentes de medios sociales. Por un lado, están los medios sociales que se utilizan principalmente para la comunicación, por ejemplo servicios de mensajería como WhatsApp o Signal. Por otro lado, están las redes sociales que se utilizan principalmente para difundir contenidos a un público más amplio, como Instagram o Facebook. Lo que ambos tipos tienen en común es que pueden utilizarse para difundir conocimientos, opiniones y otro tipo de información.

Los medios sociales son conocidos por algunas características específicas. Se trata del contenido generado por el usuario en el que se basan los medios sociales, donde los individuos y los llamados usuarios (personas que utilizan las plataformas de los medios sociales) crean y comparten contenido, incluyendo información y opiniones. Este contenido puede adoptar la forma de mensajes, comentarios, fotos, vídeos y mucho más. Otra característica es la interactividad. Las plataformas de medios sociales están diseñadas para la comunicación interactiva. Los usuarios pueden interactuar entre sí dando "me gusta", compartiendo, comentando y enviando mensajes. Estas interacciones suelen producirse en tiempo real. Además, la creación de redes y la conectividad también son características de los medios sociales, ya que las plataformas de medios sociales facilitan la creación de redes, así como la creación y conservación de conexiones entre los usuarios. La gente puede conectarse con amigos, familiares, colegas e incluso extraños que



**Funded by
the European Union**

comparten intereses comunes. Otras características específicas de las redes sociales son el aspecto multimedia, el alcance mundial de las redes sociales, los perfiles que se crean para poder utilizar una plataforma de redes sociales y la configuración de la privacidad para garantizar que los usuarios sólo se comunican con las personas con las que desean comunicarse y pueden ser contactados por ellas.

Por último, es importante señalar que el panorama de las redes sociales está en continua evolución, con la aparición de nuevas plataformas y nuevas tecnologías (por ejemplo, nuevas formas de inteligencia artificial) y la evolución de las existentes para satisfacer las expectativas, necesidades y tendencias cambiantes de los usuarios.

Hoy en día existe una gran variedad de plataformas de medios sociales, y cada una intenta hacer hincapié en un aspecto para atraer a los usuarios. Al mismo tiempo, se adaptan constantemente unas a otras y crean características similares para evitar que los usuarios se pasen a otras plataformas. Se puede decir que existe una competencia feroz entre las plataformas de redes sociales en cuanto a la cantidad de usuarios que tienen y lo popular que es su plataforma.

La idea general detrás de las plataformas suele ser la misma: creas una cuenta y te conviertes en "usuario". A continuación, puedes empezar a subir medios, los llamados "contenidos", como fotografías, vídeos o mensajes (dependiendo de la plataforma) para crear "publicaciones". También puedes estar en contacto con otros usuarios "siguiéndolos" o "suscribiéndote" a ellos. Si lo haces, recibirás sus contenidos y podrás comunicarte con ellos. Dependiendo de la plataforma, es posible que también puedas hacer otras cosas o que las acciones descritas se llamen de otra manera.

Las plataformas de redes sociales como TikTok, Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat, YouTube y otras son muy atractivas y populares. Esto se debe a que las redes sociales están diseñadas intencionadamente para aprovechar el circuito del placer del cerebro. Los usuarios reciben recompensas productoras de dopamina a un ritmo optimizado para mantenerlos enganchados a los medios durante largos periodos. Cada vez que una persona recibe un "me gusta", un "seguir" o un "comentario", su cerebro libera neurotransmisores gratificantes que, en última



Funded by
the European Union

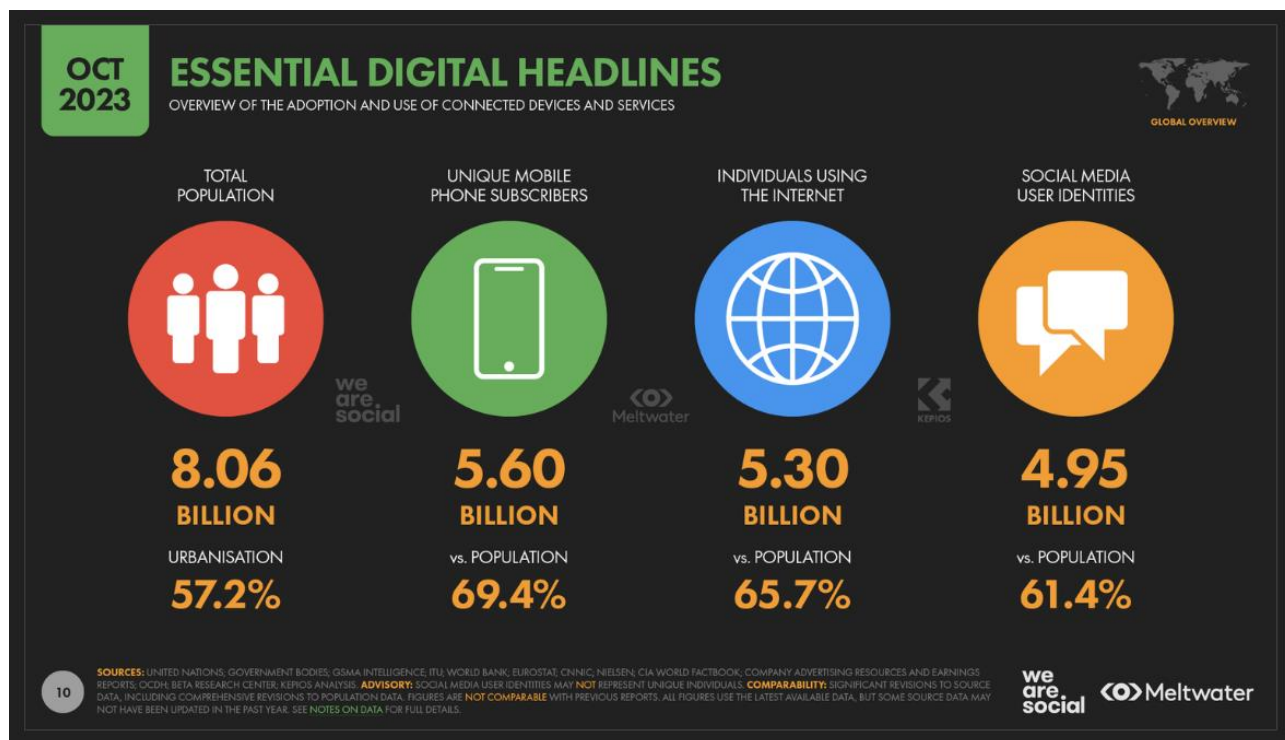
instancia, provocan un mayor deseo de interactuar. Además, el desplazamiento interminable por las redes sociales, la actualización constante de los feeds o el atracón de vídeos de TikTok o YouTube también sirven para combatir la soledad, el aburrimiento y otros vacíos psicológicos. Además, el miedo a perderse algo también desempeña un papel importante en la adicción a las redes sociales.

3. Uso de Internet

3.1 Información general sobre el uso de Internet

A principios del cuarto trimestre de 2023, 5.300 millones de personas utilizaban Internet, lo que representa el 65,7% de la población mundial. Esto supone un aumento de 189 millones de usuarios en el año anterior a octubre de 2023 (2023, DataReportal). También se trata de un aumento sustancial en comparación con el uno por ciento de la población mundial que tenía acceso a internet en:

Image 1: Essential Information on Internet use



El uso y la penetración de Internet no están repartidos por igual en todo el mundo. Países muy desarrollados, como Islandia, Noruega, Dinamarca, Reino Unido y Japón, tienen índices de penetración de internet superiores al noventa por ciento.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

Por el contrario, los países en vías de desarrollo, especialmente los africanos, tienen índices de penetración más bajos, aunque también están experimentando un crecimiento en el uso de Internet. Esta brecha digital refleja las desigualdades existentes a nivel mundial.

Además, las redes sociales han desempeñado un papel fundamental en la evolución y difusión de la comunicación en línea. Han ganado una inmensa popularidad, conectando a personas de todo el mundo y aumentando el uso de internet. Este crecimiento de las redes sociales y de la comunicación en línea, así como la diversidad de las redes existentes, han impulsado una transformación digital en diversos sectores, como la empresa, la educación y la sanidad.

En el futuro, se prevé que aumente el uso de Internet debido a varios factores. En primer lugar, las redes sociales y las plataformas públicas están evolucionando hacia servicios horizontales de internet, lo que significa que estas plataformas ofrecen una amplia gama de herramientas y funciones, lo que los hace adecuados para diversos fines y, por tanto, los hace más atractivos para las diversas necesidades de conexión en red. Además, la popularidad de las redes sociales va en aumento y la accesibilidad de los distintos servicios atrae a los más jóvenes, que valoran la libertad de elección en sus preferencias de entretenimiento.

En general, la evolución de Internet y el auge de las redes sociales han influido notablemente en la forma en que nos comunicamos, conectamos y llevamos a cabo diversos aspectos de nuestras vidas. A medida que la penetración de Internet siga creciendo y la tecnología avance, es probable que su influencia en la sociedad se amplíe aún más.

3.2 Ventajas y desventajas del uso de Internet

Internet ofrece numerosas ventajas e inconvenientes, que se comparan en el siguiente cuadro.

Table 1: The Advantages and Disadvantages of Social Media

	Advantages of the internet	Disadvantages of the internet
Connectivity	The internet allows people to connect with friends, family, and acquaintances regardless of geographical distances. It	A larger connectivity brings up concerns about privacy. There is a fear that people can access one's accounts even if



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

	fosters personal and professional connections.	the privacy settings have been activated. Social media platforms also often require users to share personal information, which is good to find a friend but might influence the extent of security and privacy the platforms are able to provide. Excessive use of social media and the sole interaction with others through social media platforms can reduce face-to-face interactions, potentially impacting social skills and real-world relationships.
Information and news	The internet is a quick and accessible source of news, updates, and information. It provides real-time updates on current events and trending topics. With the information and news the internet offers, including educational content, courses, and resources, lifelong learning and skill development is enabled.	The rapid spread of misinformation and fake news on the internet can lead to confusion, misinformation, the dissemination of false and harmful information, and radicalisation. Additionally, constant notifications and information overload can lead to digital fatigue and burnout.
Algorithms	Algorithms can allow you to see the content that interests and entertains you. They thus enable you to connect with people with similar interests.	Algorithms on the internet can create filter bubbles, limiting exposure to diverse perspectives and reinforcing existing beliefs.
Business, marketing, and networking	Platforms and websites on the internet such as LinkedIn are valuable for professional	People that do not have constant access to the internet can not benefit from marketing and networking on the internet, which limits their opportunities





**Funded by
the European Union**

	networking, job searching, and career development. Businesses can reach a vast and diverse audience through the internet, making it an effective tool for marketing, advertising, and customer engagement.	to enter the work-force. This reinforces existing inequalities.
Customer service	Businesses can provide customer service and support via the internet, responding to inquiries and resolving issues promptly.	The part of the population that cannot navigate the internet well, especially the older part of the population, does not have access to this benefit.
Awareness, activism, and global impact	The internet facilitates awareness campaigns and activism, helping raise awareness about various world-wide social, political, and environmental issues. The internet has the potential to create global movements, influence change, and mobilise support for various causes and movements.	This aspect can also encourage the radicalisation of our society and lead to violence and the neglect of human rights.
Entertainment	The internet hosts a wide range of content meant for entertainment, including videos, live streams, and creative content.	Excessive use of the internet as a form or the only form of entertainment can lead to addiction and negatively impact mental health. It can be time-consuming and lead to reduced productivity.
Expression and creativity	Users can express themselves creatively through content creation, art, photography, and writing, sharing their talents with a global audience.	The internet can be a breeding ground for cyberbullying and online harassment, causing emotional and psychological harm to individuals. Especially the expression of oneself is a





**Funded by
the European Union**

		popular point of target for cyberbullies.
Community building	Online communities and groups on the internet bring together people with shared interests, hobbies, and identities, fostering a sense of belonging. These communities provide support and social interaction, also to people that might be excluded from their society.	The comparison culture that many online-communities have can contribute to feelings of inadequacy, anxiety, and sadness among users. Furthermore, the pressure to maintain an online presence can lead to digital fatigue and burnout.

Cuando se habla de las ventajas e inconvenientes de Internet, los jóvenes tienden a verlo como un aspecto positivo y esencial de sus vidas, mientras que algunos adultos pueden tener inquietudes. Entre estas preocupaciones están la falta de restricciones y censura, la percepción de que la libertad ilimitada conduce a la decadencia moral, el potencial de estrés y pérdida de tiempo, y la idea de que internet puede alienar a la gente y fomentar la ignorancia.

3.3 Uso de Internet por niños y adolescentes

Los niños y adolescentes entran en contacto con smartphones y tabletas, y por tanto también con internet, cada vez más pronto. El 98% de los niños y adolescentes a partir de los seis años utiliza un smartphone o una tableta; el 59% de los niños y adolescentes de entre diez y dieciocho años no puede imaginar su vida sin Internet. Además, por término medio, los niños y adolescentes pasan casi dos horas al día en internet (Bitkom, 2022).



Image 1: Toddler reaching to Phone

Mientras están en línea, los niños y adolescentes acceden a plataformas de medios sociales. Casi el 75% (tres de cada cuatro) de la población mundial mayor de trece años utiliza las redes sociales (DataReportal). Hay varias razones por las que a los niños y adolescentes les gusta estar activos en las redes sociales.



**Funded by
the European Union**

En primer lugar, los niños y adolescentes aprecian la libertad que ofrece Internet en cuanto a la selección de contenidos, el acceso a la información y la imagen que dan de sí mismos. Les permite explorar sus intereses y valores de forma independiente, sin tener que compartílos con otras personas que podrían juzgarles por sus preferencias. Con esta libertad, los niños y adolescentes pueden crear la identidad que fantasean ser en el mundo físico. Pueden crear una cuenta con el nombre y las fotos de su personaje de cine favorito. También pueden expresar sus ideas, opiniones y preferencias en salas de debate, así como establecer contactos sociales sin revelar su verdadera identidad, pero con la identidad que desean tener. Así pueden construir un mundo imaginario para mostrarse como la mejor versión posible y como la versión que quieren ser.

Además, las redes sociales ofrecen a los niños y adolescentes la oportunidad de escapar de los problemas a los que se enfrentan en sus vidas. Estos problemas pueden incluir su situación familiar, su situación económica, el acoso al que se enfrentan en la escuela, el estrés académico, etc.

Además, el concepto de apego también es relevante para explicar por qué a los niños y adolescentes les gusta pasar tiempo en las redes sociales. El apego se deriva del concepto de compromiso, que se describe como un estado humano fundamental, en el que los individuos nacen apegados a sus cuidadores y dependen de ellos para satisfacer sus necesidades básicas. Con el tiempo, los individuos pasan de la dependencia total al apego relativo, que implica la separación psicológica del cuidado parental para establecer una identidad personal y relacional. Sin embargo, si los niños entran en contacto con Internet y las redes sociales a una edad temprana, es posible que no sólo desarrollen el apego a sus cuidadores, sino también a Internet y las redes sociales, lo que hará que las utilicen a menudo en su vida cotidiana y que les resulte difícil imaginar una vida sin redes sociales.

Para concluir, es importante mencionar que, aunque Internet y los medios sociales son especialmente populares entre los niños y adolescentes, sobre todo porque, como nativos digitales, han crecido o están creciendo con los medios sociales e Internet, no son inmunes a los peligros relacionados con los medios sociales. Esto significa que, para los niños y adolescentes, es importante equilibrar los beneficios y los retos de los medios sociales, para poder acceder a los beneficios y sortear los



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

retos. Los niños y adolescentes a menudo experimentan presión a través de Internet, ya sea la presión de tener cuentas en diversas plataformas de medios sociales, de publicar sobre su vida cotidiana, de comportarse de una determinada manera o de tener un determinado aspecto. Esto significa que pueden empezar a compararse con sus iguales, lo que les crea una baja autoestima. Pero, al mismo tiempo, no suelen sentir que quieran vivir sin las redes sociales. Por lo tanto, es importante enseñar a los niños y adolescentes a utilizar las redes sociales de forma segura y proporcionarles información sobre la adicción a las redes sociales, especialmente porque los niños y adolescentes pueden sentirse atraídos por el contenido diverso y siempre cambiante que ofrecen las redes sociales.

4. Adicción a Internet

4.1 Definición de adicción a internet

La adicción a internet, también conocida como uso problemático de internet (UIP) o trastorno por uso de internet (TUI), es una adicción conductual caracterizada por un uso excesivo y compulsivo de internet, que causa un detrimento de la vida cotidiana, las responsabilidades y el bienestar de un individuo. Es un fenómeno relativamente nuevo asociado al uso generalizado de internet y los teléfonos inteligentes. Aunque no está reconocido oficialmente como un trastorno mental en manuales de diagnóstico como el DSM-5 o el CIE-11, ha ganado reconocimiento como adicción conductual. Además, comparte similitudes con otras formas de adicciones comportamentales, como la adicción a los videojuegos, que ha sido reconocida la CIE-11.

La adicción a Internet es una preocupación creciente, con tasas de prevalencia que varían según las regiones y los grupos de edad. Las tasas oscilan entre el 0,8% y el 26,7%, lo que indica que el problema afecta a una parte importante de la población. Entre los niños europeos de ocho a once años, la prevalencia de la adicción a Internet oscila entre el 1% y el 18,3%. Estas cifras subrayan la necesidad de esfuerzos de concienciación e intervención para hacer frente a la adicción a internet.

Internet tiene varias características que facilitan el desarrollo de una adicción a Internet.



**Funded by
the European Union**

En primer lugar, es fácilmente accesible. El fácil acceso a Internet, con su enorme riqueza de información e infinitas oportunidades de exploración y compromiso, es un factor importante que contribuye al atractivo y al potencial adictivo de las actividades en línea. Esta accesibilidad significa que los usuarios pueden utilizar Internet en cualquier momento y acceder a una cantidad casi ilimitada de información y entretenimiento. Esta disponibilidad continua puede dificultar que las personas se desvinculen de Internet, lo que conduce a un uso excesivo y a una posible adicción. Es importante reconocer el impacto de este fácil acceso a la hora de evaluar y abordar los problemas relacionados con la adicción a Internet (Kearns y Whitley, 2019).

Además, Internet es atractivo para los sentidos. Muchos sitios web y plataformas en línea utilizan colores vibrantes y llamativos, que pueden estimular los sentidos visuales de los usuarios y hacer que el entorno en línea sea visualmente atractivo. La capacidad de Internet para proporcionar información y respuestas rápidamente también contribuye a su naturaleza adictiva. Los tiempos de carga rápidos y la respuesta instantánea mantienen a los usuarios comprometidos e inmersos en las actividades en línea. Además, las interfaces fáciles de usar y la navegación intuitiva facilitan el acceso a los contenidos en línea y la interacción con ellos. La sencillez de uso fomenta un compromiso prolongado. Por último, la naturaleza interactiva de Internet, que incluye funciones como los enlaces en los que se puede hacer clic, los contenidos multimedia y las interacciones en las redes sociales, permite a los usuarios participar activamente en las experiencias en línea. Esta interactividad puede ser muy gratificante y estimulante.

Otra característica de Internet que puede facilitar el desarrollo de una adicción a la red son las interacciones sociales con muchas personas en tiempo real. Este aspecto social puede aumentar la sensación de inmersión y conexión, haciendo aún más fácil perder la noción del tiempo. La interacción con otras personas también puede crear una presión de grupo para ser activo en internet y despertar el miedo a perderse algo, lo que lleva a un mayor uso de las redes sociales.

Aparte de las características de internet, también hay rasgos de personalidad que hacen a los individuos más vulnerables a la adicción a internet.



**Funded by
the European Union**

Uno de esos rasgos de personalidad propensos es la timidez y la ansiedad social. Las personas que son muy tímidas o tienen dificultades para comunicarse con otras personas pueden refugiarse en Internet como vía de escape. Para estas personas, Internet se convierte en un puerto seguro donde pueden pasar el tiempo sin necesidad de comunicarse cara a cara. Las personas tímidas pueden expresarse mejor en el mundo online, revelar su personalidad y manifestarse con una identidad independiente de la realidad.

Otro rasgo de personalidad propenso es la tristeza. En algunos casos, la tristeza también puede llevar a las personas a la adicción a internet y a la tecnología. El tiempo que se pasa en Internet puede hacer olvidar temporalmente la tristeza. Las personas que pasan más tiempo en Internet y la tecnología para escapar de sus problemas se convierten en adictos a la tecnología.

El narcisismo también es un rasgo de personalidad propenso. El narcisismo se caracteriza por un sentido excesivo de autoimportancia, una necesidad de admiración y una falta de empatía hacia los demás. Las personas con rasgos narcisistas pueden sentirse atraídas por plataformas de redes sociales que hacen hincapié en la autopresentación, como Facebook o Instagram, ya que ofrecen una forma de exhibirse y buscar atención y admiración.

En este contexto, también es necesario mencionar la comorbilidad, que se refiere a la presencia de dos o más afecciones o trastornos médicos en un individuo al mismo tiempo. En este caso, la comorbilidad se refiere a la coexistencia de trastornos de salud mental, como la depresión, la ansiedad social o el TDAH, y la adicción a Internet. Esto significa que los trastornos mentales pueden aumentar la posibilidad de desarrollar una adicción a internet.

Existen varios tipos de adicción a internet, lo que pone de manifiesto la complejidad de su clasificación. A continuación, se enumeran diferentes subtipos de adicción a internet:

1. Ciberadicción a las relaciones: Este subtipo implica una implicación excesiva en las relaciones online. Las personas adictas a las relaciones cibernéticas pueden dar prioridad a las conexiones en línea sobre sus relaciones en la vida real.
2. Impulsos de la red: Este subtipo se refiere a comportamientos compulsivos



**Funded by
the European Union**

relacionados con actividades como las apuestas, las compras o el comercio en línea. A estos individuos les resulta difícil controlar sus impulsos en estas actividades online.

3. Ciberadicción sexual: Este subtipo implica un uso obsesivo de sitios web para adultos con contenido explícito. Los individuos con adicción cibersexual pueden dedicar una cantidad significativa de tiempo a actividades sexuales en línea.

En conclusión, la ubicuidad de Internet y los riesgos potenciales asociados a su uso excesivo, como la adicción, ponen de relieve la importancia de un comportamiento en línea responsable y equilibrado, especialmente entre los usuarios jóvenes. La adicción a Internet es un problema complejo con causas polifacéticas, y abordarlo requiere un planteamiento global que incluya educación, asesoramiento y servicios de apoyo.

4.2 Síntomas de la adicción a Internet

Una adicción a Internet puede desarrollarse lenta e imperceptiblemente, sin ningún síntoma que haga destacar a una persona. Esto también se debe a que mucha gente utiliza las redes sociales durante largos periodos de tiempo cada día y, por lo tanto, muchas personas no se dan cuenta de cuándo cruzan la frontera entre acceder a plataformas de redes sociales con regularidad y tener una adicción a las redes sociales.

No obstante, sigue habiendo algunos síntomas asociados a la adicción a Internet. Los síntomas directos incluyen el uso excesivo de internet; la pérdida de control cuando se trata de detener una sesión de internet o de intentar reducir el uso de internet; la preocupación, es decir, pensar frecuentemente en internet, planificar la siguiente sesión en línea o desear el uso de internet, incluso en situaciones inapropiadas o inconvenientes; síntomas de abstinencia, como inquietud, irritabilidad o ansiedad cuando no se puede acceder a Internet o durante periodos de uso reducido; comprobación compulsiva, es decir, comprobar constantemente si hay notificaciones, actualizaciones o mensajes, a menudo interrumpiendo otras actividades o conversaciones; falta de sinceridad sobre el grado de uso de Internet; y dar prioridad al uso de Internet sobre otras responsabilidades, planes o actividades de autocuidado.



**Funded by
the European Union**

Indirectamente, estos síntomas tienen otras consecuencias. Los adictos experimentan tensiones en sus relaciones con amigos y familiares, ya que dan prioridad al uso de Internet frente a los encuentros con ellos. Empiezan a descuidar los estudios o el trabajo porque dan prioridad a Internet o porque ya no les interesa, lo que les lleva a retrasarse y, en el caso del trabajo, incluso a ser despedidos, con los consiguientes problemas económicos. La adicción a Internet también puede provocar problemas de salud física como obesidad, atrofia muscular y problemas cardiovasculares debido a la falta de movimiento y ejercicio. También empiezan a tener patrones de sueño alterados, lo que conduce a un sueño insuficiente o irregular, así como a empezar a experimentar ansiedad o trastornos del estado de ánimo, como depresión e irritabilidad, especialmente cuando la gente intenta reducir su tiempo en las redes sociales.

En conclusión, aunque la gravedad de las consecuencias y los síntomas puede variar mucho de una persona a otra, la adicción a las redes sociales debe tomarse en serio, ya que puede tener efectos devastadores en la vida del adicto.

4.3 Combatir una adicción a Internet

Antes de poder combatir una adicción a Internet, hay que darse cuenta de ella. Para ello, la Dra. Kimberly Young (1996) y Staff, H. (2008) desarrollaron el primer cuestionario para diagnosticar la adicción a Internet. El breve cuestionario de ocho preguntas modificaba los criterios del juego para proporcionar una herramienta de detección del uso adictivo de Internet. Las ocho preguntas son:

1. ¿Se siente preocupado por Internet (responda pensando en sus actividades anteriores en línea o anticipando sus próximas actividades en línea)?
2. ¿Sientes la necesidad de aumentar el tiempo que pasas en internet para complacerte a ti mismo?
3. ¿Has intentado controlar, interrumpir o dejar de usar internet muchas veces y has fracasado?
4. ¿Se siente inquieto, malhumorado, deprimido o irritable cuando intenta reducir o detener el uso de Internet?
5. ¿Pasa más tiempo en internet del que realmente pretende?
6. ¿Ha puesto en peligro o en riesgo una relación importante, un trabajo o una oportunidad educativa o profesional a causa de internet?



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

7. ¿Ha mentido a familiares, terapeutas u otras personas para ocultar el alcance de su preocupación por Internet?

8. ¿Utiliza Internet para escapar de sus problemas o para aliviar un estado de ánimo disfórico (por ejemplo, impotencia, culpabilidad, ansiedad o depresión)?

Las personas que sí tienen adicción a internet responden con un "sí" a cinco o más preguntas. Young afirmó que tener cinco respuestas afirmativas para diagnosticar una adicción a internet era coherente con la adicción al juego patológico y era suficiente para distinguir el uso normal del uso patológico de internet.

Las personas adictas a internet deberían seguir los siguientes pasos para combatir su adicción a internet.

En primer lugar, los individuos deberían obtener opiniones de las personas que les rodean y hablar sobre lo que están experimentando. Las opiniones del exterior y las conversaciones abiertas pueden ayudar a evaluar mejor la propia situación.

Después, deben intentar distanciarse de Internet. Para ello, deben apagar las notificaciones y ocultar las aplicaciones de la pantalla de inicio de su smartphone o de su ordenador, de modo que internet y las plataformas de medios sociales dejen de estar tan presentes en sus vidas y les resulten menos tentadoras. También deberían controlar su comportamiento de uso del móvil y fijarse límites de tiempo. Estos límites de tiempo no tienen por qué ser drásticos al principio; los pequeños pasos también marcan la diferencia. Deberían intentar utilizar aplicaciones para establecer estos límites de tiempo que cierren inmediatamente las aplicaciones una vez alcanzado el límite de tiempo establecido. Además, deberían dirigir su atención a otras aficiones que no incluyan Internet y practicar la atención plena y la meditación para ayudarse a ser más conscientes de sus hábitos en línea y disponer de herramientas para gestionar los impulsos.

Cuando luches contra la adicción a las redes sociales, recuerda que no debes perder de vista tus objetivos. Celebra las pequeñas victorias y no seas demasiado duro contigo mismo. Las adicciones no desaparecen en un día.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

4.4 El papel de los padres

Antes de intentar combatir la adicción a Internet de sus hijos, los padres deben hacer dos cosas.

En primer lugar, deben comprobar que su hijo sufre una adicción a Internet. Para ello, deben hacerse las siguientes preguntas. Si la respuesta es "sí", es probable que su hijo sea adicto a Internet.

1. Tienes la impresión de que los pensamientos de tu hijo siempre giran en torno al smartphone, el ordenador, la consola o Internet, incluso mientras realiza otras actividades?
2. ¿Su hijo parece nervioso, irritable o triste cuando no puede acceder a internet?
3. Las ofertas que proporciona internet, ¿dominan sobre los intereses y aficiones que solía tener su hijo?
4. ¿Su hijo se salta comidas o actividades familiares para usar internet?
5. ¿Parece que el rendimiento académico de su hijo ha bajado debido a su comportamiento en internet?
6. ¿Su hijo ha ganado o perdido mucho peso?
7. ¿Su hijo está cansado más a menudo que antes?

En segundo lugar, antes de ayudar a sus hijos a combatir la adicción a internet o de poner en marcha medidas para evitar que desarrollen una adicción a internet, los padres deben mirarse a sí mismos para poder servir de modelo a sus hijos. Para ello, deben dedicar tiempo a informarse sobre los beneficios y los riesgos de Internet. Este conocimiento les permite guiar a sus hijos con eficacia, permitiéndoles explorar el mundo en línea y dotándoles al mismo tiempo de las habilidades de afrontamiento y la resiliencia necesarias para hacer frente a posibles daños. Al informarse sobre los riesgos en línea, los padres deben mantener una perspectiva equilibrada y prestar atención a no exagerarlos ni hacer demasiado hincapié en ellos. Esto podría volver a sus hijos demasiado cautelosos y temerosos, obstaculizando su capacidad de explorar y aprender en línea. Con los nuevos conocimientos, los padres deben mostrar un comportamiento responsable que sirva de modelo a sus hijos.

Después de informarse sobre el uso de las redes sociales, los padres pueden empezar a educar a sus hijos sobre los riesgos y beneficios que conllevan. Para ello, deben mantener una comunicación abierta, crear un entorno en el que sus hijos se



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

sientan cómodos para hablar de sus experiencias, preguntas o preocupaciones en la red, y asegurarse de que buscarán su ayuda si empiezan a tener problemas con el uso de Internet. Los padres también deben hablar con sus hijos sobre cómo manejar la presión social, ya que, como se ha mencionado anteriormente, los niños y adolescentes a menudo experimentan presión social cuando utilizan las redes sociales. Esto puede incluir discusiones sobre la presión de grupo, el comportamiento de riesgo en línea y la naturaleza adictiva de las redes sociales.

Los padres también deben establecer expectativas y normas claras sobre el comportamiento en línea de sus hijos. Esto es esencial para prevenir la adicción y, al mismo tiempo, permitir que su hijo disfrute de las ventajas de Internet. A continuación se ofrece una lista de normas que los padres pueden poner en práctica:

- Establezca límites de tiempo diarios o semanales. Explique a su hijo por qué establece estos límites, para que coopere y comprenda por qué son necesarios.
- Diseñe zonas libres de pantallas, como el comedor o el salón. Los padres también pueden establecer actividades sin pantalla, como comidas familiares o actividades en familia. Al principio, esto puede resultar difícil para el niño. Sea paciente pero firme y asegúrese de que su hijo entiende por qué es importante.
- Anime a su hijo a seguir una rutina diaria que incluya tiempo para los deberes, la actividad física, posibles tareas, interacciones sociales y tiempo frente a la pantalla, sin dar prioridad al tiempo frente a la pantalla sobre otras actividades.
- Los padres también pueden hacer que sus hijos terminen los deberes antes de darles acceso a las pantallas y a Internet.

Es importante que una vez que establezca estas normas, se asegure también de que se cumplen. También es recomendable que todos los miembros de la familia respeten las normas para que los niños o el niño no se sientan solos o tratados de forma diferente. Ver que sus padres o hermanos respetan las normas, les anima a respetarlas también.



**Funded by
the European Union**

Además, si su hijo desarrolla una adicción a las redes sociales, los padres deben apoyar la salud mental de sus hijos y buscar ayuda profesional. Un terapeuta o consejero experto en adicción digital puede proporcionar la orientación y el apoyo que los padres no pueden.

4.5 El papel de los profesores

Los profesores también desempeñan un papel fundamental a la hora de prevenir y tratar la adicción a Internet de sus alumnos.

Principalmente, deben incluir en sus clases la educación sobre Internet y la adicción a Internet. Esto significa que deben incorporar la alfabetización digital para ayudar a los alumnos a comprender los riesgos potenciales y los retos asociados a Internet. También pueden organizar programas y talleres de sensibilización sobre la adicción a internet, sus signos y sus consecuencias. Para ello, los profesores pueden invitar a expertos o asesores a hablar con los alumnos, para que comprendan la gravedad de una adicción a internet. Durante estos talleres, los alumnos también pueden desarrollar pautas de comportamiento saludables en internet. En este sentido, es importante destacar que el uso de internet no es necesariamente malo, sino que debe ser equilibrado para ser saludable. Además, se recomienda que algunos talleres enseñen a los alumnos sobre autorregulación para ayudarles a aprender habilidades como la gestión del tiempo, el establecimiento de objetivos y el control de los impulsos, así como que los talleres incorporen la autoevaluación y la reflexión para que los alumnos puedan evaluar su uso de las redes sociales.

Además de educar a sus alumnos sobre la adicción a Internet, los profesores deben animarles a hablar con un adulto si observan que ellos u otra persona muestran signos de adicción a Internet. Los profesores también deben crear un ambiente abierto en el aula, para que los alumnos se sientan cómodos hablando de sus experiencias y buscando ayuda de un profesor si lo desean.

Además, los profesores deben ser conscientes de lo que deben hacer si observan que uno de sus alumnos puede ser adicto a Internet. Deben saber que, en este caso, deben ponerse en contacto con los padres del alumno y, si es posible, con



**Funded by
the European Union**

el consejero escolar, así como conocer las políticas escolares relativas a la adicción a Internet que puedan existir.

En definitiva, los profesores deben ser conscientes de la importancia de su papel. El objetivo debe ser dotar a los alumnos de conocimientos sobre cómo tener una relación sana con Internet. Un objetivo también puede ser crear una comunidad de clase en la que los alumnos se sientan cómodos hablando con sus compañeros y su profesor sobre su comportamiento en internet, de modo que dispongan de una red social que pueda apoyarles si su comportamiento en internet se deteriora.

4.6 El papel de otros agentes clave

Las siguientes recomendaciones subrayan la importancia de la colaboración entre varios actores clave para crear un entorno de Internet más seguro para los niños y prevenir la adicción a Internet.

Un actor clave son los gobiernos. Deberían coordinar los esfuerzos de las distintas partes interesadas para mejorar la seguridad en Internet y en las redes sociales, garantizando una participación significativa de los jóvenes para poder incluir su punto de vista. También deberían apoyar contenidos en línea positivos adaptados a diferentes grupos de edad e intereses y revisar y actualizar las disposiciones legislativas para la regulación de los contenidos en línea. Además, el gobierno debería apoyar programas de formación del profesorado que incluyan el potencial de las herramientas en línea para la educación, destacando al mismo tiempo el peligro de la adicción a internet, así como aumentar su concienciación sobre su papel en lo que respecta al uso de las redes sociales por parte de sus hijos.

Otro actor clave es la industria de los proveedores de contenidos de internet, como las empresas de medios sociales. Deben centrarse en proporcionar herramientas de seguridad fáciles de usar y personalizables para niños y adolescentes, por ejemplo promoviendo características de "seguridad por defecto" en sus plataformas y sitios web en línea y proporcionando información sobre seguridad. También pueden incluir funciones en sus plataformas y sitios web que recuerden a



**Funded by
the European Union**

los usuarios que deben tomarse descansos y no utilizar Internet durante demasiado tiempo.

Un último actor clave son las comunidades. Deben organizar talleres para padres en los que se les eduque sobre internet y la prevención de adicciones, así como programas para jóvenes y grupos de apoyo que ofrezcan actividades alternativas e interacciones sociales para niños y adolescentes. También pueden lanzar campañas de concienciación pública para educar a la comunidad sobre el uso responsable de internet y apoyar la colaboración entre ellas, las escuelas, los profesionales sanitarios y las organizaciones de salud mental para abordar la adicción a internet como un problema comunitario.

4.7 Tratamiento de la adicción a las redes sociales

Existen varias formas de tratamiento de la adicción a internet y la forma de tratamiento debe adaptarse siempre a las necesidades específicas del individuo. A continuación se enumeran las distintas opciones de tratamiento:

- Asesoramiento y terapia: El asesoramiento y la terapia, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), pueden abordar los problemas psicológicos subyacentes que contribuyen a la adicción a internet y ayudar a crear medidas y estrategias específicamente adaptadas a las necesidades, los puntos fuertes y los puntos débiles de una persona.
- Grupos de apoyo: Unirse a un grupo de apoyo o a una comunidad donde las personas puedan compartir sus experiencias, recibir apoyo y aprender de otras que han superado la adicción a internet puede ayudar a superar una adicción a internet.
- Participación de la familia: Implicar a todos los miembros de la familia en el proceso de tratamiento puede crear un entorno de apoyo y comprensión y motivar a las personas. Por ejemplo, los miembros de la familia también pueden respetar los límites de tiempo.
- Recursos de autoayuda: Hay varios recursos de autoayuda disponibles, incluidos libros, foros en línea y aplicaciones móviles, diseñados para ayudar a las personas a gestionar y superar la adicción a las redes sociales. Estos recursos suelen ofrecer consejos, estrategias y apoyo motivacional.
- Contratos de comportamiento: Desarrollar un contrato o acuerdo de comportamiento con un amigo o familiar de confianza puede ayudar a las



**Funded by
the European Union**

personas a establecer límites claros y consecuencias para su comportamiento de juego. Esta responsabilidad externa puede ser un poderoso motivador.

Recuerda que a menudo se emplea una combinación de estrategias para abordar la adicción a las redes sociales. Se recomienda pedir ayuda a profesionales de la salud mental o a especialistas en adicciones para diseñar un plan de tratamiento que se adapte a las necesidades y circunstancias específicas de cada persona.

En conclusión, el reconocimiento precoz de la adicción a Internet y las intervenciones adaptadas son cruciales para prevenir su agravamiento y los riesgos asociados. Buscar ayuda profesional cuando sea necesario es esencial para recuperarse y mejorar la calidad de vida.

5. Uso saludable de Internet

Para garantizar que los niños y adolescentes utilicen internet de forma saludable y beneficiosa, hay algunos aspectos que deben tenerse en cuenta.

En primer lugar, se debe animar y capacitar a los niños y adolescentes para maximizar sus habilidades de alfabetización digital. Las habilidades de alfabetización digital incluyen tres áreas fundamentales que los niños necesitan discutir y aprender para llegar a ser digitalmente alfabetizados: el uso de herramientas digitales (ser capaz de utilizar la tecnología para buscar y crear contenidos), compartir e interactuar en línea (ser capaz de conectarse y comunicarse de manera efectiva en línea, aprender y colaborar con sus compañeros), y la seguridad y el bienestar en línea (ser capaz de reconocer los riesgos, mantenerse a salvo en línea, proteger su bienestar físico y emocional, y practicar comportamientos positivos en línea). Las habilidades de alfabetización digital son esenciales para navegar por el mundo en línea, con seguridad y sin hacerse daño.



**Funded by
the European Union**

Otro aspecto importante que contribuye a que los niños y adolescentes utilicen Internet de forma saludable es el fomento de la seguridad y la empatía en línea. Es esencial enseñar a los niños y adolescentes a compartir la responsabilidad de la seguridad en línea y el bienestar de los demás, especialmente en situaciones de intimidación y acoso en línea. También deben comprender el impacto que pueden tener como espectadores o participantes de las plataformas de Internet y del acoso en línea, así como ser conscientes del impacto que otros usuarios de Internet pueden tener sobre ellos.

Además, los niños y adolescentes deben aprender la importancia de respetar los límites de edad. Para ello, padres y profesores deben insistir en la importancia de respetar los límites de edad de los servicios en línea y de animar a los niños y adolescentes a asesorarse sobre la idoneidad de los servicios y contenidos a los que desean acceder.

Además, para garantizar un uso seguro de las redes sociales por parte de los niños y adolescentes, los adultos deben ayudarles a desarrollar estrategias proactivas de afrontamiento, como borrar mensajes, bloquear contactos no deseados y utilizar herramientas de denuncia para abordar situaciones problemáticas en línea. Para ello es esencial una comunicación abierta.

Por último, otro aspecto importante es recordar a los niños que pueden y deben pedir ayuda a un adulto de confianza si observan que su comportamiento en las redes sociales está cambiando o empeorando. Deben ser conscientes de que se trata de un paso necesario para prevenir la adicción a las redes sociales, y de que pedir ayuda no es algo de lo que deban avergonzarse o asustarse.

Con estos aspectos, los niños y adolescentes podrán tomar decisiones informadas y responsables en sus interacciones digitales y su uso de las plataformas de medios sociales, garantizando una experiencia en línea positiva y segura.



**Funded by
the European Union**

6. Casos prácticos

Estudio de caso 1: El aislamiento social de Sarah

Antecedentes:

Sarah, una estudiante de secundaria de 16 años, está cada vez más aislada debido a su uso excesivo de Internet. Pasa la mayor parte del día navegando por varias plataformas e interactuando con sus amigos en línea, mientras descuida las interacciones cara a cara.

Consecuencias:

Las notas de Sarah han bajado mucho y ha perdido el interés por las actividades extraescolares que antes le daban alegrías. También experimenta a menudo soledad y tristeza.

Intervención:

Sus padres se dan cuenta de que su comportamiento en Internet ha cambiado y la envían al consejero escolar. El consejero escolar inicia una conversación con Sarah sobre su uso de Internet. Se anima a Sarah a unirse a un grupo de apoyo para adolescentes que luchan contra la adicción a Internet. El consejero también trabaja con los padres de Sarah para establecer límites de tiempo de pantalla y promover la participación social fuera de línea.

Conclusión:

El caso de Sarah muestra las consecuencias típicas asociadas a la adicción a Internet. Demuestra lo importante que es que los padres presten atención al comportamiento de sus hijos en las redes sociales para poder detectar cualquier cambio en una fase temprana y proporcionar ayuda a sus hijos lo antes posible.

Caso práctico 2: David publica mensajes de forma compulsiva

Antecedentes:

David, un joven de 17 años aspirante a influencer, ha desarrollado el hábito compulsivo de publicar en varias plataformas de redes sociales. Siempre siente la necesidad de poner al día a sus seguidores sobre su vida y lo que está haciendo en ese momento. Además, busca constantemente validación a través de los "me



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

gusta" y los comentarios a sus publicaciones, y a menudo se queda despierto hasta altas horas de la noche para interactuar con sus seguidores. Por ello, pasa cada vez más tiempo en Internet.

Consecuencias:

El patrón de sueño de David se ve alterado, lo que le provoca fatiga crónica. Además, la autoestima de David depende en gran medida de la validación en las redes sociales y le cuesta mantener relaciones en la vida real debido al tiempo que dedica a sus cuentas en las redes sociales.

Intervención:

La profesora de David se da cuenta de que no interactúa con sus compañeros tanto como antes. También se da cuenta de que no para de hacer fotos de lo que hace. Pensando que podría estar publicando compulsivamente en las redes sociales, le da el contacto de un psicoterapeuta especializado en el campo de las redes sociales. David visita a la psicoterapeuta y hablan del uso que hace actualmente de las redes sociales, de la importancia de un comportamiento saludable en Internet y del estado de confianza de David en sí mismo. Animados por el psicoterapeuta, los padres de David le animan a hacer pausas en las redes sociales y a establecer límites. También dan más importancia a las actividades familiares para distraer a David de Internet y de sus cuentas en las redes sociales.

Conclusión:

El caso de David muestra la importancia de que los profesores sean conscientes del estado emocional de sus alumnos e intervengan cuando lo consideren necesario. También muestra cómo la familia puede ayudar a las personas con adicción a internet a superar su adicción.

Estudio de caso 3: La adicción a Internet de Emma

Antecedentes:

Emma, una estudiante universitaria de 18 años, era una alumna excelente hasta que empezó a pasar demasiado tiempo en Internet. Su adicción le ha llevado a hacer scroll hasta altas horas de la noche, procrastinar y disminuir su rendimiento académico. Los padres y profesores de Emma notan el cambio en su comportamiento.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

Consecuencias:

El rendimiento académico de Emma baja drásticamente y corre el riesgo de verse obligada a abandonar los estudios. Esto dificultaría la consecución de su sueño infantil de convertirse en abogada.

Intervención:

Los padres y el asesor académico de Emma colaboran para elaborar un plan. La animan a utilizar técnicas de gestión del tiempo y estrategias de desintoxicación digital. Emma también busca asesoramiento académico para ponerse al día con sus deberes. A medida que recupera el control sobre su uso de Internet, su rendimiento académico mejora y consigue graduarse.

Conclusión:

El caso de Emma demuestra las dramáticas consecuencias que puede tener la adicción a internet. Emma corría el riesgo de no alcanzar el sueño de su infancia, porque su uso de Internet había eclipsado la pasión que realmente siente.

Estudio de caso 4: La adicción a Internet de James

Antecedentes:

James, un estudiante universitario de 20 años, es adicto a Internet, concretamente al uso de las redes sociales. Suele pasarse las noches enteras en las redes sociales, descuidando sus estudios, su sueño y su bienestar personal.

Consecuencias:

James empieza a retrasarse en sus estudios. Su adicción también tiene graves consecuencias para su salud física y mental. Siente que está desperdiciando su vida y su autoestima disminuye.

Intervención:

James se apunta a un programa universitario de apoyo a las adicciones, donde recibe asesoramiento sobre su adicción a internet. A través de la terapia, desarrolla estrategias para gestionar el tiempo que pasa frente a la pantalla, priorizar sus estudios y mejorar su horario de sueño. También se apunta a un grupo de fitness del



**Funded by
the European Union**

campus para mejorar su salud física. Dando un giro a su vida y trabajando duro, recupera la confianza en sí mismo, aunque a veces tenga recaídas.

Conclusión:

El caso de James subraya la necesidad de programas especializados en adicciones que aborden los retos de la adicción a las redes sociales y a Internet al tiempo que promueven un estilo de vida más saludable.

Estudio de caso 5: El enamoramiento de Elena por Instagram

Antecedentes:

Elena lleva diez años activa en Instagram. Se enorgullece de utilizar Instagram de forma saludable. Sin embargo, un día se despierta y se da cuenta de que Instagram está experimentando dificultades técnicas, lo que significa que ya no puede acceder a la aplicación.

Consecuencias:

Elena nota cómo, durante el resto del día, está ansiosa y estresada porque no puede acceder a Instagram. En la escuela, se distrae con facilidad e intenta constantemente volver a acceder a su cuenta. Se da cuenta de que no tiene una relación tan sana con Instagram como siempre había pensado, y empieza a preguntarse si podría ser adicta a ella.

Intervención:

Elena habla con sus padres sobre sus sospechas y ellos le recomiendan que se informe con un libro que su padre ha encontrado en la biblioteca local sobre el tema. Elena aprende técnicas sencillas para distanciarse de Instagram y de Internet en general. Mediante el uso de estas técnicas, que incluyen no utilizar las redes sociales durante días concretos, desarrolla una mejor relación con las redes sociales y aprende a utilizarlas de forma saludable.

Conclusión:

El caso de Elena demuestra que la adicción a internet puede ser encubierta y que no tiene por qué expresarse en consecuencias directas (como la procrastinación o la falta de sueño). También demuestra que la gente puede pensar que hace un uso saludable de Internet, aunque en realidad no sea así.



**Funded by
the European Union**

7. Referencias

- (2023). "Digital Around the World", DataReportal, <https://datareportal.com/global-digital-overview>.
- Streim, Andreas, Wöstmann, Lina and Weiß, Rebekka (2022). "Online-Zeit von Kindern und Jugendlichen wächst auf 111 Minuten pro Tag [The time Spent Online of Children and Adolescents Increases to 111 Minutes per day]", bitkom, <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Online-Zeit-Kinder-Jugendliche-111-Minuten>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In Behavioral Addictions (pp. 119-141). Academic Press.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. Addictive Behaviors, 64, 287-293.
- European Commission. (2018). EU Kids Online: National perspectives, https://www.researchgate.net/publication/329690281_EU_Kids_Online_2018_National_perspectives
- European Commission. (2018). Educating for a connected world, <https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/educating-connected-world>
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). Risks and safety on the internet: The perspective of European children, <http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/final-full-report.pdf>
- Livingstone, S., Kalmus, V., & Görzig, A. (2015). EU Kids Online II: Final Report, <http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/eu-kids-online-ii-full-report.pdf>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 29(4), 1841-1848.
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction?. In Proceedings of the 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik (pp. 1-15).
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., ... &



**Funded by
the European Union**

- Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. PLoS ONE, 12(8), e0182146.
- Toma, C. L., Hancock, J. T., & Ellison, N. B. (2008). Separating fact from fiction: An examination of deceptive self-presentation in online dating profiles. Personality and Social Psychology Bulletin, 34(8), 1023-1036.
 - Guntuku, S. C., Yaden, D. B., Kern, M. L., Ungar, L. H., & Eichstaedt, J. C. (2017). Detecting depression and mental illness on social media: An integrative review. Current Opinion in Behavioral Sciences, 18, 43-49.
 - Blue, Jade (2022). "More than just using computers: understanding and developing Digital Literacy with our new guide", Cambridge, <https://www.cambridge.org/elt/blog/2022/04/07/understanding-developing-digital-literacy/>
 - Dennis, Michael Aaron and Kahn, Robert (2023). "Internet", Britannica, <https://www.britannica.com/technology/Internet>



Funded by
the European Union

“LOG IN BACK THE REAL LIFE”

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Educational Material

CHAPTER 3:

Teachers as Promoters of Internet Security

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

Developed by:

ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

Tabla de contenidos

1. Resumen	3
2. Reconocer la adicción a las redes sociales y a los videojuegos	4
3. Promover un entorno saludable en el aula	5
4. Alfabetización mediática	7
5. Conciencia de la privacidad	8
6. Ciberseguridad	10
7. Ciudadanía digital	13
8. Casos prácticos	14
9. Referencias	19



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

1. Resumen

Los estudios han demostrado que alrededor del 50% de las personas que viven en la Unión Europea y tienen entre once y dieciséis años se enfrentan a diferentes riesgos en Internet. Los estudios también muestran que más de la mitad de los mayores de ocho años (55%) y todos los mayores de catorce tienen acceso a Internet. Por ello, es importante y necesario que los niños y adolescentes aprendan a navegar por internet de forma segura, lo que incluye saber cómo proteger su información personal, cómo tratar a la gente en internet y cómo evitar ser estafado o recibir un virus.

Los profesores desempeñan un papel importante a la hora de garantizar que los adolescentes y jóvenes sepan cómo utilizar internet de forma segura, ya que desempeñan un gran papel en su educación en general. Pueden contribuir a la seguridad en internet impartiendo alfabetización digital, proporcionando información sobre concienciación en materia de ciberseguridad, fomentando el pensamiento crítico, facilitando información sobre el uso seguro de las redes sociales, permitiendo una comunicación abierta y prestando atención a si el comportamiento en internet de sus alumnos es saludable o si puede estar convirtiéndose en una adicción.

En conclusión, los profesores desempeñan un papel esencial en la promoción de la seguridad en Internet.

Traducción realizada con la versión gratuita del traductor DeepL.com



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

2. Reconocer la adicción a las redes sociales y a los videojuegos

Tanto la adicción a las redes sociales como la adicción a los videojuegos tienen síntomas y consecuencias similares que los profesores pueden detectar si prestan atención al comportamiento de sus alumnos. Reconocer la adicción a las redes sociales y a los videojuegos lo antes posible es esencial para minimizar el alcance de la adicción y sus consecuencias en la vida de la persona adicta.

Las personas adictas a las redes sociales o a los videojuegos no pueden controlar su comportamiento en las redes sociales o los videojuegos, ni su inicio, frecuencia, duración y fin. Esto significa que un signo de adicción puede ser que estén en las redes sociales o jugando durante las clases y en los descansos con más frecuencia, hasta el punto de que no interactúan con sus compañeros y ya no prestan atención a las clases. Las personas con este tipo de adicción también pueden experimentar síntomas de abstinencia en la escuela si no tienen acceso a las redes sociales o a los videojuegos, como frustración, tristeza y agresividad verbal o física.

También es importante mencionar que las personas con este tipo de adicción priorizan el juego/las redes sociales sobre otras actividades cotidianas. Esto tiene varias consecuencias. En primer lugar, pueden descuidar su salud física, ya que pueden priorizar el juego/las redes sociales sobre el autocuidado, el ejercicio, la alimentación, las revisiones médicas periódicas, el sueño y la higiene. Los profesores pueden darse cuenta de ello si observan cambios físicos en los alumnos (como un aumento o una pérdida repentina de peso). Además, las personas adictas al juego o a las redes sociales pueden dejar de quedar con amigos o familiares. Este abandono de sus relaciones puede provocar aislamiento social, ansiedad social y soledad. Los profesores pueden darse cuenta de ello si de repente los alumnos dejan de relacionarse con sus compañeros. Además, las responsabilidades relacionadas con la escuela, conducen a un descenso del rendimiento académico, que un profesor puede notar si un alumno deja de participar, parece visualmente perdido en clase, no termina los deberes, etc.

En conclusión, los profesores pueden ser capaces de notar señales de que su alumno podría ser adicto a los videojuegos o a las redes sociales. Si es así, deben actuar lo antes posible y, por ejemplo, hablar con el alumno sobre sus observaciones. Prevenir la escalada de una adicción de este tipo es también un papel esencial que desempeñan los profesores a la hora de promover la seguridad en Internet.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

3. Promover un entorno saludable en el aula

Promover un entorno sano en el aula y fomentar la seguridad en Internet van de la mano. Esto se debe a que, si el entorno del aula es saludable, es decir, si los alumnos se tratan con respeto, si se sienten valorados por su profesor y si se fomenta una comunicación abierta, será más probable que hablen sobre su uso de Internet y que comenten cualquier problema que puedan encontrar. También contarán con un entorno de apoyo, lo que disminuirá la posibilidad de que intenten utilizar internet como vía de escape de su vida cotidiana, algo que el acoso o la exclusión escolar podrían provocarles.

Si el ambiente en el aula empeora, los profesores pueden utilizar el siguiente programa de intervención para contrarrestar este cambio. Este programa está específicamente diseñado para promover relaciones sanas y combatir la adicción a Internet entre los alumnos. Se puede utilizar si hay un problema actual, pero también se puede adaptar para que sirva de herramienta de prevención de problemas.

Título:

Fomentar relaciones sanas y combatir la adicción a Internet entre los estudiantes.

Descripción del problema:

Puede haber conflictos en el grupo de alumnos, a menudo con manifestaciones de abuso verbal y emocional. Algunos alumnos pueden mostrar signos de adicción a internet y tienden a aislarse del resto del grupo.

Objetivo:

Abordar y resolver los conflictos dentro de los grupos de alumnos, reducir las manifestaciones de abuso verbal y emocional y proporcionar apoyo a los alumnos que muestren signos de adicción a Internet, centrándose en la reintegración en el grupo.

Este programa de intervención está dividido en ocho sesiones:

- Sesión 1: Introducción al programa
Comience con una cálida bienvenida y la presentación de los objetivos del programa. Destaque la importancia de un entorno de aprendizaje seguro e



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

integrador. Puede organizar actividades para romper el hielo, de modo que los alumnos puedan relajarse y sentirse cómodos con la presencia de los demás.

- **Sesión 2: Entender el conflicto**
Definir el conflicto y sus causas más comunes entre los alumnos. Discutir el impacto de los conflictos no resueltos en los individuos y en el grupo. En este punto, puedes pedir a los alumnos que compartan cómo se sienten con respecto a la clase actual, si es que hay alguna. Hazlo sin permitir que estalle una discusión entre los alumnos sobre el conflicto actual. Este no es el lugar para tal discusión, sino para que los alumnos utilicen la empatía para intentar comprender a sus compañeros. Comparta ejemplos reales de conflictos y su resolución.
- **Sesión 3: Técnicas de resolución de conflictos**
Enseñar técnicas de resolución de conflictos, como la escucha activa, la empatía y el compromiso. Realice ejercicios de escenificación para que los alumnos practiquen la resolución de conflictos. Para ello, elija escenarios que no guarden relación con el conflicto actual, si es que lo hay. Haga hincapié en la importancia de encontrar soluciones con las que estén de acuerdo todas las partes y que sean beneficiosas para todas ellas.
- **Sesión 4: Crear empatía**
Definir la empatía y su papel en la comprensión de las perspectivas de los demás. Destacar la importancia de la empatía. Participar en actividades y debates para fomentar la empatía. Animar a los alumnos a expresar lo que sienten y a escucharse unos a otros.
- **Sesión 5: Identificar y abordar el acoso escolar**
Definir el acoso, incluido el acoso verbal, emocional y cibernético. Discutir los signos del acoso y sus consecuencias. Los alumnos deben, mediante el uso de la empatía, intentar ver el acoso tanto desde la perspectiva de la víctima como del acosador. Animar a los alumnos a denunciar el acoso y discutir estrategias de intervención.
- **Sesión 6: Concienciación sobre la adicción a Internet**
Concienciar sobre la adicción a Internet y sus signos. Destacar la importancia de informar sobre los signos de adicción a Internet. Discutir las consecuencias negativas del uso excesivo de Internet. Compartir recursos y estrategias para superar la adicción a Internet.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

- Sesión 7: Creación de equipos
Planifique actividades de grupo que fomenten el trabajo en equipo, la confianza y la cooperación. Anime a los alumnos a colaborar y a resolver retos juntos. Destacar la importancia de apoyarse mutuamente.
- Sesión 8: Autocuidado y gestión del estrés
Enseñar estrategias de autocuidado para gestionar el estrés y promover el bienestar. Discutir la importancia de establecer límites saludables y las consecuencias si esto no sucede. Animar a los alumnos a buscar ayuda cuando se enfrenten al estrés o a una adicción.
- Sesión 9: Resolución de conflictos en la práctica
Ahora, aplique las técnicas aprendidas al conflicto que existe actualmente en el aula. Recuerde a los alumnos que, sobre todo, deben utilizar la empatía y escucharse unos a otros. Supervise y guíe las interacciones entre los alumnos para garantizar resultados positivos. Celebre los éxitos en la resolución de conflictos.
- Sesión 10: Apoyo y reintegración
Abordar las necesidades de los alumnos que muestren signos de adicción a Internet. Crear un entorno de apoyo para su reintegración en el grupo con el fin de prevenir futuros conflictos. Fomentar la comunicación abierta y la empatía entre compañeros.
- Sesión 11: Reflexión y pasos futuros
Permitir que los alumnos reflexionen sobre su crecimiento personal a lo largo del programa. Debatir las formas en que pueden seguir fomentando relaciones sanas. Planificar futuras iniciativas para mantener un entorno positivo en el aula.

En conclusión, la creación de un entorno saludable en el aula y la resolución de conflictos son aspectos cruciales para evitar que los alumnos utilicen Internet de forma negativa y para fomentar la seguridad en Internet.

4. Alfabetización mediática

La alfabetización mediática es la capacidad de acceder a los mensajes de los medios de comunicación y analizarlos, así como de crear, reflexionar y actuar



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

utilizando las herramientas de información y comunicación que crean los medios. Esto puede aplicarse a internet, ya que internet ofrece muchas formas diferentes de medios de comunicación, incluidos los medios tradicionales, como periódicos, televisión y programas de radio, así como los medios sociales, incluidas plataformas como WhatsApp, Instagram, Facebook y YouTube.

Los profesores deben ser conscientes de la importancia de la alfabetización mediática de sus alumnos. Al fin y al cabo, nuestras ideas y opiniones se forman a partir de lo que vemos, oímos y leemos. Esto significa que Internet desempeña un papel fundamental en la formación de las opiniones de los niños de hoy en día. Ser capaz de navegar por Internet, es decir, tener conocimientos sobre los medios de comunicación, puede ayudar a los niños a contrarrestar los estereotipos que tienen y a educarse a sí mismos. Por ejemplo, si saben investigar a partir de fuentes con diferentes puntos de vista políticos, pueden conocer diferentes perspectivas y formular opiniones y valores bien informados. Al mismo tiempo, no tener conocimientos sobre los medios de comunicación puede hacer que los niños sólo vean una perspectiva, porque sólo estarán expuestos a una opinión.

La alfabetización mediática es importante cuando se trata de la seguridad en Internet, ya que puede, por un lado, prevenir el ciberacoso. Si los niños aprenden que todo lo que ven en Internet tiene un trasfondo y muchas perspectivas diferentes, también aprenderán a no acosar a las personas que llegan a conocer en línea por las fotos que cuelgan, los vídeos que suben o las opiniones que comparten. Aprenderán a respetar las opiniones y las historias de los demás y a no juzgar a la gente por lo que ven en Internet. Por otro lado, evitarán desarrollar estereotipos dañinos, como que las personas de la comunidad LGBTQ+ no son válidas. En este caso, al poder navegar por Internet y escuchar la perspectiva de personas de la comunidad LGBTQ+, aprenderán que todas las personas son válidas, independientemente de su género u orientación sexual.

Además de enseñar a los niños la alfabetización mediática, los profesores deben mencionar siempre que los alumnos deben hablar con un adulto de confianza si encuentran algo en Internet que les asusta o que consideran inapropiado. Junto con el adulto, pueden hacer algo al respecto, como denunciarlo. Los alumnos también deben hablar con un adulto de confianza si ven algo que no entienden o si tienen alguna pregunta sobre un tema que encuentren en internet.

5. Protección de datos

Los alumnos deben aprender a proteger su identidad y sus cuentas en Internet.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

En primer lugar, los alumnos deben aprender sobre las huellas digitales. Cada persona tiene una huella digital, compuesta por la información que existe en internet sobre ella y por los datos de ella que existen en internet. Esto incluye fotos, comentarios, mensajes, grabaciones, sitios web a los que accede, correos electrónicos, etc. Los alumnos deben ser conscientes de que la información es una forma de poder. Cuanta más información tenga alguien sobre ti, más vulnerable serás ante él. Pueden averiguar dónde vives, tus puntos débiles, lo que has vivido y mucho más. Con esto, pueden avergonzarte y arruinar tu reputación. Por eso es necesario enseñar a los alumnos cómo pueden proteger la información que existe sobre ellos en Internet.

Para ello, los profesores deben explicar a sus alumnos cómo crear contraseñas seguras. Siempre deben incluir letras mayúsculas y minúsculas, números y símbolos, y deben tener al menos ocho símbolos. He aquí una idea de cómo los profesores pueden enseñar a los alumnos a crear una contraseña segura:

1. Piensa en una frase que puedas recordar. Puede ser la letra de tu canción favorita, el título de un libro, una frase de una película, un chiste interno, etc.
2. Elige la primera letra o las dos primeras letras de cada palabra de la frase.
3. Escribe algunas letras en mayúsculas y otras en minúsculas.
4. Incluye números. Lo mejor es que estos números se ajusten a la frase para que puedas recordarlos (por ejemplo, si has elegido una frase parecida a los doce días de Navidad). Si no, también puedes probar a cambiar la letra "i" por el número "1" o la letra "o" por el número "0".
5. Incluye símbolos. Puedes, por ejemplo, cambiar la palabra "y" por el símbolo "&" o "+". También puedes añadir símbolos como "!", "?", "." para incluir entonación a tu frase.

Los alumnos también deben aprender que no deben utilizar la misma contraseña para diferentes cuentas y que deben cambiar sus contraseñas con regularidad.

Los profesores también deben enseñar a los alumnos la configuración de la privacidad. Deben recomendar a sus alumnos que mantengan las cuentas privadas, que rechacen siempre, si es posible, las cookies o las notificaciones, y que comprueben la configuración de privacidad de cualquier cuenta nueva que creen para ver si han pasado algo por alto.

Otros aspectos que los profesores deben asegurarse de que sus alumnos conocen son:



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

- Si los alumnos abren una cuenta nueva, deben hacerlo con un adulto de confianza y repasar juntos la política de privacidad. También deben hacer dos listas con el adulto. Una lista debe incluir las cosas que nunca deben compartir públicamente y la otra debe incluir las cosas que pueden compartir públicamente.
- No deben compartir sus secretos ni información, fotos o vídeos que no quieran que todo el mundo conozca en Internet. Una vez que la información está en línea, es muy difícil volver a bajarla, lo que significa que puede ser accesible para una gran parte del mundo.
- Deben introducir la menor cantidad posible de información personal sobre sí mismos. Esto significa que, si se les pide información personal, deben analizar qué información de la que se les pide tienen que dar realmente y si es factible que mientan sobre su información personal. También es mejor recomendar a los alumnos que se pongan en contacto con un adulto de confianza cuando se les pida que introduzcan información personal.
- Los alumnos deben evitar dar acceso a su ubicación a aplicaciones y sitios web.

6. Ciberseguridad

Los niños deben ser conscientes de que, aunque Internet ofrece muchas cosas interesantes y entretenidas, no todo el mundo es amable en la red. Existen piratas cibernéticos que intentan constantemente explotar y comprometer a los usuarios, especialmente a los más vulnerables y con menos conocimientos, como los niños. Los niños deben conocer los siguientes aspectos.

En primer lugar, deben evitar compartir información personal. También deben hablar con sus padres sobre la protección antivirus y mantener el software actualizado. Esto es importante para garantizar que los dispositivos que utilizan los niños tengan menos probabilidades de ser infectados por un virus o pirateados por hackers. Además, los estudiantes deben estar atentos al phishing. Phishing es cuando alguien finge que te conoce para recibir dinero o información de ti. Los alumnos deben ser capaces de identificar los indicadores clave del phishing u otros tipos de estafa, como la ortografía incorrecta y las direcciones de correo electrónico poco profesionales. Deben aprender a preguntarse si el mensaje tiene sentido y si la persona que conocen pediría lo que se le pide. Además, los alumnos deben tener cuidado con lo que pulsan. Deben ser precavidos cuando visiten sitios web desconocidos o descarguen documentos de sitios web desconocidos. Tampoco deben hacer clic en ventanas emergentes ni en mensajes y correos



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

electrónicos en los que no conozcan al remitente. Podrían contener spam, contenidos inapropiados o virus. Los niños tampoco deben marcar casillas sin la aprobación de un adulto de confianza.

Por último, los profesores deben destacar la importancia de informar inmediatamente a un adulto de confianza si se sienten incómodos con algo que encuentran en línea o si no están seguros de algo. A este respecto, es importante que los profesores tengan en cuenta que a los niños se les ha enseñado o condicionado a no delatar a los demás durante tanto tiempo que esto se ha convertido en una norma social. Esto significa que los niños pueden dudar en contarle a un adulto algo que les parece mal si conocen a la persona que lo ha publicado. Ayude a sus alumnos a ver que buscar ayuda cuando son testigos de cosas perjudiciales que ocurren en Internet no es algo incorrecto o de lo que avergonzarse, sino una forma de ayudarse a sí mismos o a las personas perjudicadas. Si un alumno acude a ti preocupado por algo que ha visto en internet o si te cuenta cómo ha denunciado algo en internet, es importante que se sienta orgulloso y valiente por haber actuado, sobre todo si te lo cuenta delante de sus compañeros.

El siguiente programa pretende mejorar las habilidades de los niños en materia de ciberseguridad, especialmente las habilidades de pensamiento crítico, aprender a ver los retos desde múltiples perspectivas y participar activamente en la búsqueda de soluciones a los problemas relacionados con Internet. Este programa se centra en los retos que plantea internet, y puede adaptarse a retos específicos de ciberseguridad, como el correo basura o los virus:

Título:

Programa de asesoría colectiva para estudiantes.

Objetivo:

Mejorar la capacidad de pensamiento crítico de los estudiantes, promover el debate abierto y proporcionar una plataforma para analizar y abordar los retos relacionados con Internet.

Este programa de intervención se divide en ocho sesiones:

- Sesión 1: Introducción al asesoramiento colectivo
Explicar el propósito y el objetivo del programa. Destacar la importancia del pensamiento crítico y la colaboración. Establecer reglas básicas para debates respetuosos y constructivos y animar a los alumnos a expresar sus opiniones, experiencias y preguntas.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

- **Sesión 2: Identificar los retos de Internet**
Presente diversos retos o dificultades que pueden surgir debido al uso de Internet (por ejemplo, ciberacoso, desinformación y adicción). Forme pequeños grupos y asigne a cada uno un reto específico para investigar. Los grupos presentan sus conclusiones y debaten el impacto de estos retos y las consecuencias que pueden experimentar las personas debido a estos retos.
- **Sesión 3: Sombreros para el pensamiento crítico**
Presente las técnicas de los Seis sombreros para pensar críticamente. En esta técnica, cada "sombrero" representa una forma diferente de pensar. Estos seis sombreros son:
 1. Sombrero blanco (hechos e información): Se centra en recopilar y presentar hechos e información sobre el tema. Este sombrero se ocupa de los datos y los detalles objetivos.
 2. Sombrero rojo (emociones e intuición): Se ocupa de las emociones, los sentimientos y las intuiciones. Permite a los participantes expresar sus reacciones viscerales y emociones sin necesidad de justificarlas.
 3. Sombrero amarillo (juicio positivo): Fomenta el pensamiento optimista y explora los beneficios y ventajas de una situación. Se centra en lo que es bueno y en cómo podrían funcionar las cosas.
 4. Sombrero negro (juicio negativo): Adopta una visión crítica y busca posibles riesgos, peligros y problemas. Es el sombrero del "abogado del diablo" que ayuda a identificar los puntos débiles.
 5. Sombrero verde (creatividad e innovación): Fomenta el pensamiento creativo y la generación de nuevas ideas y alternativas. Piensa fuera de la caja.

Divida la clase en seis grupos y asigne un "sombrero" a cada grupo. Debatid sobre los retos de Internet desde diferentes perspectivas utilizando los sombreros.

- **Sesión 4: Lluvia de ideas para encontrar soluciones**
Anima a los alumnos a que aporten soluciones creativas a los retos. Cada grupo presenta las soluciones propuestas. Facilitar un debate sobre la viabilidad y los posibles resultados de las soluciones.
- **Sesión 5: Análisis de casos prácticos**
Compartir estudios de casos reales relacionados con los retos de Internet. Dividir a los alumnos en grupos para analizar y debatir estos casos. Explorar los aspectos éticos y la toma de decisiones.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

- Sesión 6: Puesta en práctica de soluciones
Hacer que los grupos perfeccionen sus propuestas de solución basándose en los estudios de casos. Debatir cómo pueden actuar los alumnos para hacer frente a los retos de Internet en su comunidad. Fomentar el compromiso personal para promover la seguridad en línea.
- Sesión 7: Presentación de las soluciones
Los grupos presentan sus soluciones finales a la clase. Fomente los comentarios y las sugerencias de mejora de los compañeros. Destacar el papel de la consulta colectiva en la resolución de problemas.
- Sesión 8: Evaluación y pasos futuros
Reflexionar sobre el impacto de los programas en el pensamiento crítico y la capacidad de resolución de problemas. Debatir cómo pueden los estudiantes seguir abordando los retos de Internet después del programa. Proporcionar recursos para un mayor aprendizaje y compromiso.

7. Ciudadanía digital

La ciudadanía digital abarca los derechos y deberes que tenemos en internet.

Un aspecto importante de la ciudadanía digital que deben aprender los alumnos es cómo tratar a las personas que encuentran en internet. Deben aprender a tratarlas como si las conocieran en la vida real, con personalidades y sentimientos. Esto significa que deben aprender a respetarlas, a mostrar empatía y a ser amables. Los alumnos también deben aprender que, dado que en Internet no existen elementos de comunicación como la comunicación no verbal o el tono, deben prestar mucha atención a cómo se comunican, para que sus intenciones queden claras. Deben aprender a utilizar fórmulas que se centren en lo que piensan y lo que sienten (yo-afirmaciones) en lugar de fórmulas que culpen o se enfrenten a la otra persona (tú-afirmaciones).

Los niños también deben aprender a no descargar su frustración o enfado en las personas que conocen en Internet. Esto ocurre a menudo, ya que la gente tiende a despersonalizar a las personas que conoce en Internet. Esto significa que, como las conocen en forma de cuentas o nombres y no como personas reales, pueden olvidar que, de hecho, son personas reales con emociones y sentimientos. Por ello, pueden considerar aceptable insultarles o hacerles sentir mal porque ellos mismos se sienten mal en ese momento. Hay que concienciar a los alumnos de que las personas que conocen son personas reales. Esto puede hacerse mediante



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

ejercicios de fomento de la empatía o mostrando a los alumnos ejemplos de mensajes o publicaciones malintencionados y preguntándoles qué sienten.

Por último, una parte de la ciudadanía digital son los deberes que tenemos en Internet. Estos deberes incluyen que defendamos a las personas que no son bien tratadas. Los profesores deben capacitar a los alumnos para que se sientan lo suficientemente seguros como para defender lo que consideran correcto en Internet. Para ello también es importante fomentar la empatía, porque si los alumnos son conscientes de lo dañinos que pueden ser los contenidos, es más probable que intervengan. Otro factor importante es que los propios alumnos se sientan seguros y apoyados. Sólo entonces se sentirán lo suficientemente seguros como para arriesgarse a llevarle la contraria a alguien, decirle que está equivocado y, tal vez, ser excluidos. Para ello es importante un entorno de apoyo en el aula.

8. Casos prácticos

Caso práctico 1: La adicción al juego de John

Antecedentes:

John, un estudiante de secundaria de 17 años, siempre había sido un ávido jugador. Su interés por los juegos en línea empezó de forma bastante inocente, pero con el tiempo se convirtió en un grave problema.

Comportamiento problemático:

John empezó a pasar cada vez más tiempo jugando a juegos en línea, a veces quedándose despierto toda la noche. Empezó a descuidar sus deberes y sus notas empezaron a bajar. Se alejó de su familia y amigos y prefirió relacionarse con sus amigos de juegos en línea. Incluso dejó de practicar deportes y otras actividades que antes le gustaban.

Consecuencias:

Como consecuencia de su adicción a los juegos, John empeora su rendimiento académico y se aísla socialmente. Sus padres se dan cuenta de los cambios en su comportamiento e intentan intervenir, pero él se pone irritable y a la defensiva cuando le sugieren que deje de jugar. La adicción de John afecta a su salud mental y física, y finalmente se le diagnostica depresión.

Intervención:



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

Los padres de John piden ayuda a un terapeuta especializado en la adicción a Internet y a los juegos. John se somete a una terapia cognitivo-conductual (TCC) para tratar su adicción y los problemas subyacentes que contribuyen a su depresión. Con ayuda profesional y apoyo familiar, John reduce gradualmente sus horas de juego, se reencuentra con amigos y familiares y trabaja para mejorar su salud mental.

Caso práctico 2: La adicción a Internet de Emily

Antecedentes:

Emily siempre ha sido una usuaria entusiasta de las redes sociales e internet en general. Utiliza varias plataformas para estar con sus amigos, mantenerse al día de las noticias y para sus investigaciones escolares. Sin embargo, con el tiempo, su uso de Internet se vuelve problemático.

Comportamiento problemático:

El uso de Internet de Emily empieza a interferir en su vida diaria. Consulta constantemente sus cuentas en las redes sociales, incluso en el colegio y durante las clases, lo que provoca un descenso de su rendimiento académico. Le resulta difícil concentrarse en las tareas, ya que a menudo se distrae con vídeos y publicaciones en Internet. Sus patrones de sueño se resienten porque se queda despierta hasta altas horas de la noche navegando por internet.

Consecuencias:

El uso excesivo de Internet por parte de Emily empieza a afectar a su vida escolar y personal. Su productividad escolar disminuye considerablemente, lo que le lleva a recibir advertencias de sus profesores. Se aleja de las actividades sociales en persona y prefiere las interacciones en línea. La salud física de Emily se deteriora, ya que deja de hacer ejercicio y adquiere malos hábitos alimentarios. También experimenta un aumento de la ansiedad, especialmente cuando no puede acceder a Internet.

Intervención:

Emily reconoce el impacto negativo de su adicción a Internet y decide buscar ayuda. Pregunta a su profesora si conoce a algún profesional de la salud mental y acude al psicoterapeuta que le recomienda. En terapia, aprende cuáles son las causas profundas de su adicción, como la soledad y la necesidad de validación a través de las redes sociales.

Emily trabaja para desarrollar mecanismos de afrontamiento más saludables y habilidades de gestión del tiempo. Pone en práctica estrategias como establecer límites de tiempo específicos para el uso de Internet, bloquear los sitios web que la



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

distraen durante las horas de trabajo y dedicarse a aficiones y actividades sociales fuera de la red. También se une a un grupo de apoyo para personas que sufren adicción a internet, lo que le proporciona un sentimiento de comunidad y responsabilidad.

Resultados:

Con terapia y un firme compromiso de cambio, Emily consigue superar su adicción a internet. Mejora gradualmente su rendimiento académico y recupera un uso sano y equilibrado de internet. Emily recupera sus relaciones sociales en persona y empieza a dar prioridad a su salud física y mental. Su ansiedad disminuye a medida que aprende a gestionarla mejor.

El caso de Emily demuestra cómo la adicción a internet puede afectar a varios aspectos de la vida y cómo buscar ayuda profesional, así como hacer cambios en el estilo de vida, puede conducir a la recuperación y a una relación más sana con internet.

Caso práctico 3: Uso excesivo de Internet por parte de Nora

Antecedentes:

Usted, profesor, se ha dado cuenta de que una de sus alumnas, Nora, presenta los siguientes síntomas debido a un uso excesivo de Internet. No hace los deberes, falta a clase y llega tarde. Tampoco participa en actividades sociales en el colegio y siempre juega con su smartphone durante los recreos, en lugar de socializar, como solía hacer. En resumen, Nora muestra los siguientes síntomas asociados al uso excesivo de internet:

1. Tareas incompletas: Nora constantemente no completa las tareas escolares.
2. Absentismo y retrasos: Nora falta con frecuencia a clase o llega tarde.
3. Aislamiento: Nora evita participar en actividades sociales en el colegio y no socializa con sus compañeros.
4. Dependencia del smartphone: Durante los recreos, Nora está constantemente ocupada con su smartphone en lugar de interactuar con sus compañeros.

Intervención:

Al reconocer los signos de un uso excesivo de Internet, usted decide intervenir para ayudar a Nora a superar este problema y mejorar su bienestar general.

1. Comunicación abierta: Inicias una conversación privada y no conflictiva con Nora y le expresas tu preocupación por los recientes cambios en su



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

comportamiento. Le preguntas por las razones de su uso excesivo de Internet, asegurándote de que se siente escuchada y apoyada.

2. Implicar a los padres: Te pones en contacto con los tutores de Nora para hablar de la situación y buscar su apoyo para abordar el problema. La colaboración entre el hogar y la escuela es crucial para el éxito de la intervención.
3. Implicación del orientador escolar: Colabora con el orientador escolar, que puede proporcionar orientación y apoyo adicionales. El orientador puede realizar una evaluación más profunda del bienestar mental y emocional de Nora.
4. Plan educativo: Trabaja con Nora y el orientador escolar para crear un plan educativo que incluya estrategias para ponerse al día con las tareas pendientes y mejorar la asistencia. Le proporcionas expectativas claras sobre su rendimiento académico, sin presionarla demasiado.
5. Reestructuración de los descansos: Anima a Nora a limitar el uso del smartphone durante los descansos y, en su lugar, a interactuar cara a cara con sus compañeros. Puedes sugerirle actividades extraescolares o clubes donde pueda socializar y desarrollar intereses fuera de internet.
6. Apoyo entre iguales: Te centras en fomentar un ambiente de apoyo e inclusión en el aula donde los compañeros de clase de Nora sean comprensivos y apoyen sus esfuerzos por reducir el uso de internet.
7. Control periódico: Realice un seguimiento de los progresos de Nora controlando su asistencia, la realización de los deberes y sus interacciones sociales. Periódicamente se reúne con ella para hablar de sus dificultades y sus éxitos.

Resultados:

Con el apoyo de la escuela, los padres y los compañeros, Nora empieza a hacer cambios positivos. Reduce gradualmente su uso excesivo de Internet, lo que mejora su asistencia a clase y vuelve a hacer los deberes. También empieza a participar en actividades escolares y a relacionarse cara a cara con sus compañeros.

Este caso pone de relieve la importancia de que los profesores y los orientadores intervengan pronto cuando los alumnos muestren signos de uso excesivo de Internet. Si se aborda el problema con prontitud y en colaboración, el alumno puede recuperar su vida académica y social, lo que en última instancia conduce a un estilo de vida más sano y equilibrado.

Caso práctico 4: La adicción de Emma a las redes sociales

Antecedentes:



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

Sarah, es una estudiante muy trabajadora, pero lucha contra una adicción a las redes sociales.

Comportamiento problemático:

Sarah revisa sus cuentas en las redes sociales de forma obsesiva y sin poder controlarlo, pasando varias horas al día desplazándose por sus feeds, dando "me gusta", compartiendo y comentando publicaciones. A menudo pierde la noción del tiempo, descuidando sus tareas laborales y responsabilidades personales. Sus interacciones en persona con amigos y familiares disminuyen.

Consecuencias:

El rendimiento laboral de Sarah se resiente, ya que no cumple los plazos y no alcanza sus objetivos. Sus relaciones personales se vuelven tensas porque cancela planes y a menudo está físicamente presente pero mentalmente ausente, ya que no puede dejar de pensar en sus cuentas de las redes sociales. Cuando no puede acceder a las redes sociales, experimenta síntomas de ansiedad y depresión.

Intervención:

Sarah se da cuenta del alcance de su adicción cuando se pierde una presentación importante en la escuela debido a su uso excesivo de las redes sociales. Decide pedir ayuda a un terapeuta especializado en adicción a la tecnología. En terapia, Sarah explora las razones emocionales de su necesidad de validación constante a través de las redes sociales.

Sarah trabaja en el establecimiento de límites, incluidos los horarios designados para consultar las redes sociales. También aprende formas más sanas de afrontar el estrés y la ansiedad, como escribir un diario y dedicarse a aficiones que le gustan.

Resultados:

Gracias a la terapia y a su compromiso con el cambio, Sarah recupera el control sobre el uso de las redes sociales. Se vuelve más productiva en el trabajo escolar, entrega los deberes y las tareas y mejora sus relaciones. Aunque sigue utilizando las redes sociales, ya no consumen su vida y ha encontrado un equilibrio más saludable entre sus actividades online y offline.

Caso práctico 5: La adicción de Jason a las compras por Internet

Antecedentes:

Jason ha desarrollado una adicción a las compras por Internet.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

Comportamiento problemático:

Jason realiza compras impulsivas en Internet todos los días, a menudo de artículos que no necesita. Utiliza todo el dinero de bolsillo que recibe y presta dinero de sus amigos. Oculta sus compras a sus padres por miedo a ser juzgado.

Consecuencias:

Los amigos de Jason dejan de confiar en él y se enfadan porque no les devuelve el dinero que les presta. Miente a menudo a su familia sobre el uso que hace de su dinero de bolsillo y se siente estresado por la tensión que las mentiras han causado en la relación con sus padres.

Intervención:

Los padres de Jason descubren toda la ropa y objetos que ha comprado en las últimas semanas escondidos en su armario y se enfrentan a él. Le envían a terapia conductual y acuden juntos a terapia familiar para sanar su relación. En la terapia, Jason explora los desencadenantes emocionales de su adicción a las compras, incluido el hecho de utilizarlas como mecanismo de afrontamiento del estrés y la infelicidad.

Jason y sus padres trabajan en un plan presupuestario para su dinero de bolsillo y en una estrategia de devolución del dinero que le han prestado sus amigos. Jason también asiste a grupos de apoyo sobre la adicción a las compras para aprender de otras personas que han superado con éxito problemas similares.

Resultados:

Gracias a la terapia y a un plan sólido, Jason reduce gradualmente su comportamiento impulsivo de compra. Él y sus padres trabajan juntos para reparar su situación financiera y reconstruir la confianza en su relación. Jason desarrolla mecanismos más sanos para hacer frente al estrés y encuentra otras formas de aumentar su felicidad sin recurrir a las compras excesivas.

9. Referencias

- “Cybersecurity for teachers”, Fraunhofer ACADEMY,
<https://www.academy.fraunhofer.de/en/continuing-education/information-communication/cybersecurity-for-teacher.html>



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

- “Cybersecurity in Education: What Teachers, Parents and Students Should Know”, Berkeley Extension,
<https://bootcamp.berkeley.edu/blog/cybersecurity-in-education-what-teachers-parents-and-students-should-know/>
- “Teaching kids about Internet Safety”, GCFGlobal,
<https://edu.gcfglobal.org/en/internetsafetyforkids/teaching-kids-about-internet-safety/1/#>
- (2023). “Digital Safety Resources”, Be Internet Awesome,
https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us/educators
- (2007). “Creating & Connecting // Research and Guidelines on Online Social – and Educational – Networking”, National School Boards Association,
https://grunwald.com/pdfs/Grunwald_NSBA_Study_Kids_Social_Media.pdf
- Espinosa, P., & Clemente, M. (2010). Media effects on antisocial behavior in children and adolescents. In M. Frías-Armenta & V. Corral-Verdugo (Eds.), *Bio-psycho-social perspectives on interpersonal violence* (pp. 233–257). Nova Science Publishers.
- Marker, C., Gnambs, T. & Appel, M. Active on Facebook and Failing at School? Meta-Analytic Findings on the Relationship Between Online Social Networking Activities and Academic Achievement. *Educ Psychol Rev* 30, 651–677 (2018). .
- Shensa A, Sidani JE, Dew MA, Escobar-Viera CG, Primack BA. Social Media Use and Depression and Anxiety Symptoms: A Cluster Analysis. *Am J Health Behav*. 2018 Mar 1;42(2):116-128. doi: 10.5993/AJHB.42.2.11. PMID: 29458520; PMCID: PMC590478<https://doi.org/10.1007/s10648-017-9430-66>.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659–671.
[https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2) .
- Anderson, Monica, and Jiang, Jingjing (2018). “Teens, Social Media and Technology 2018”, Pew Research Center,
<https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Ólafsson, K., Livingstone, S., & Haddon, L. (2014). Children’s Use of Online Technologies in Europe. A review of the European evidence base. LSE, London: EU Kids Online. Revised edition.
- Perren, S., Malti, T., & McDonald K. (2011). International research on peer relations in the 21st century: What’s new? In A. Ittel, H. Merken, & L. Stecher (Hrsg.). *Jahrbuch Jugendforschung* (10. Ausgabe 2010) (S. 290-315). Wiesbaden: Verlag Sozialwissenschaften
- Livingstone, S., & Haddon, L. (2009). Kurzversion von EU Kids Online: Abschlussbericht. www.eudkidsonline.net
- Mak KK, Lai CM, Watanabe H, Kim DI, Bahar N, Ramos M, Young KS, Ho RC, Aum NR, Cheng C. Epidemiology of internet behaviors and addiction among



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

- adolescents in six Asian countries. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2014 Nov;17(11):720-8. doi: 10.1089/cyber.2014.0139. PMID: 25405785.
- Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet Addicts and Non-Addicts in Taiwanese High School. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>
 - Tonioni F, D'Alessandris L, Lai C, Martinelli D, Corvino S, Vasale M, Fanella F, Aceto P, Bria P. Internet addiction: hours spent online, behaviors and psychological symptoms. *Gen Hosp Psychiatry*. 2012 Jan-Feb;34(1):80-7. doi: 10.1016/j.genhosppsych.2011.09.013. Epub 2011 Oct 28. PMID: 22036735.
 - Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 119–125
 - Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
 - Moore, D. (1995). *The Emporor's virtual clothes: The naked truth about the internet culture*. Chapel Hill, North Carolina: Alogonquin.
 - Young K.S. (1999a) The research and controversy surrounding internet addiction. *Cyberpsychol Behav*. ;2(5):381-3. doi: 10.1089/cpb.1999.2.381. PMID: 19178209.
 - Griffiths, Mark D.. "Internet Addiction - Time to be Taken Seriously?" *Addiction Research* 8 (2000a): 413 - 418.
 - Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. *Cyber Psychology and Behavior*, 3, 211-218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
 - Griffiths MD, Kuss DJ, Billieux J, Pontes HM. The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addict Behav*. 2016 Feb;53:193-5. doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.001. Epub 2015 Nov 2. PMID: 26562678.
 - Kuss DJ, Griffiths MD, Karila L, Billieux J. Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Curr Pharm Des*. 2014;20(25):4026-52. doi: 10.2174/13816128113199990617. PMID: 24001297.
 - Vondráčková P, Gabrhelík R. Prevention of Internet addiction: A systematic review. *J Behav Addict*. 2016 Dec;5(4):568-579. doi: 10.1556/2006.5.2016.085. Epub 2016 Dec 21. PMID: 27998173; PMCID: PMC5370363.
 - Greenfield, David (1999b). "The Addictive Properties of Internet Usage", The Center for Internet and Technology Addiction, <https://virtual-addiction.com/wp-content/pdf/The%20Addictive%20Properties%20of%20Internet%20Usage.pdf>
 - Throuvala MA, Griffiths MD, Rennoldson M, Kuss DJ. School-based Prevention for Adolescent Internet Addiction: Prevention is the Key. *A Systematic*



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

- Literature Review. *Curr Neuropsychopharmacol.* 2019;17(6):507-525. doi: 10.2174/1570159X16666180813153806. PMID: 30101714; PMCID: PMC6712298.
- Wells, J., Barlow, J., & Stewart-Brown, S. (2003). A Systematic Review of Universal Approaches to Mental Health Promotion in Schools. *Health Education*, 103, 197-220. <https://doi.org/10.1108/09654280310485546>.
 - Tsitsika, Artemis; Janikian, Mari; Greydanus, Donald E.; Omar, Hatim A.; and Merrick, Joav, "A New Millennium: A New Age of Behavioral Disorders?" (2013). Pediatrics Faculty Publications. 127.
 - Young, K. S. (1998a). Caught in the net: How to recognize the signs of Internet addiction – And a winning strategy for recovery. New York, NY: John Wiley & Sons.
 - Young, K. S. (1998b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237
 - Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. doi:10.1177/0002764204270278
 - Lindenbergh K, Halasy K, Schoenmaekers S. A randomized efficacy trial of a cognitive-behavioral group intervention to prevent Internet Use Disorder onset in adolescents: The PROTECT study protocol. *Contemp Clin Trials Commun.* 2017 Mar 29;6:64-71. doi: 10.1016/j.conctc.2017.02.011. PMID: 29740637; PMCID: PMC5936841.
 - Cash H, Rae CD, Steel AH, Winkler A. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Curr Psychiatry Rev.* 2012 Nov;8(4):292-298. doi: 10.2174/157340012803520513. PMID: 23125561; PMCID: PMC3480687.
 - Caldwell, C. D., & Cunningham, T. J. (2010). Internet addiction and students: Implications for school counselors. Retrieved from http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_61.pdf
 - Chou, C., Condon, L., & Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17, 363-388. <http://dx.doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1>.
 - Küçükali, M. & Bülbül, H.İ. (2015). FATİH PROJESİ KAPSAMINDA İNTERNETİN BİLİNÇLİ, GÜVENLİ KULLANIMININ ARTIRILMASI . *TÜBAV Bilim Dergisi* 8(2), 1-18, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tubav/issue/21539/231009>.
 - Hsu, Shihkuan & Shihkuan (2015). Exploring Teacher ' s Role in Students ' Internet Overuse Problems: Instructional Strategies and Emotional Support, DOI:[10.6137/RECT.2015.112.01](https://doi.org/10.6137/RECT.2015.112.01)
 - Şimşek, N., Akça, N. K., & Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TAV Preventive Medicine Bulletin* 2015, Vol. 14, Issue 1. p7-14. 8p.



Erasmus+



Funded by
the European Union

“LOG IN BACK THE REAL LIFE”

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Material educativo

CAPÍTULO 4:

ALFABETIZACIÓN EN MEDIOS SOCIALES Y SUS APLICACIONES EN LA EDUCACIÓN

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

Desarrollado por:
ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH



2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324/“LOG IN BACK THE REAL LIFE” 1



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ello. Financiado por la Unión Europea.





Funded by
the European Union

CAPÍTULO 4: ALFABETIZACIÓN EN MEDIOS SOCIALES Y SUS APLICACIONES EN LA EDUCACIÓN

Tabla de contenido

1. Introducción.....	236
2. Objetivos de aprendizaje.....	237
3. Redes Sociales.....	238
4. Alfabetización en redes sociales.....	240
4.1 Una definición de alfabetización en redes sociales.....	240
4.2 Conceptos de alfabetización en redes sociales.....	240
4.3 Efectos de la alfabetización en redes sociales sobre la adicción a las redes sociales.....	242
4.4 Competencias de alfabetización en redes sociales.....	245
4.5 La importancia de la alfabetización en redes sociales.....	253
4.6 ¿Qué deben tener en cuenta los profesores y los padres al enseñar a los niños sobre alfabetización en redes sociales?.....	254
5. Cuestionario para evaluar en qué medida se manifiesta la adicción patológica a Internet.....	265
6. Planes de lecciones.....	267
7. Estudios de caso.....	279
8. Referencias.....	289





**Funded by
the European Union**

1. Introducción

En el mundo en constante cambio del siglo XXI, la influencia omnipresente de la tecnología digital ha cambiado la forma en que vivimos, trabajamos, nos comunicamos y obtenemos información. La alfabetización digital se ha convertido en un conjunto de habilidades fundamentales que las personas deben tener para navegar con éxito en este complejo ecosistema digital. Va más allá de la simple capacidad de utilizar dispositivos o software digitales; en cambio, abarca una gama más amplia de habilidades que permiten a las personas interactuar críticamente con las herramientas, los medios y la información digitales.

La alfabetización digital significa la capacidad de comprender, evaluar y utilizar eficazmente las tecnologías digitales. Tener una alfabetización digital no es sólo una ventaja sino una necesidad en un mundo donde los límites entre los ámbitos físico y digital son cada vez más borrosos. Proporciona a las personas la capacidad de adaptarse a los avances tecnológicos, identificar la validez de la información en línea y participar activamente en la sociedad digital.

El término "alfabetización digital" también incluye la capacidad de comprender, evaluar y aplicar tecnologías digitales. En un mundo cada vez más conectado, tener un conocimiento sólido de la tecnología digital no sólo es ventajoso sino también esencial. Brinda a las personas las habilidades que necesitan para adaptarse a las nuevas tecnologías, juzgar la confiabilidad de la información que se encuentra en línea y participar plenamente en la sociedad digital.

Lo siguiente le proporcionará amplia información con respecto a las redes sociales, la alfabetización en redes sociales y planes de lecciones que puede utilizar en su





**Funded by
the European Union**

clase para educar a sus alumnos sobre la importancia de la alfabetización en redes sociales. Como volveremos a señalar más adelante, no se puede enfatizar lo suficiente cuán vitales son las competencias que componen la alfabetización en medios sociales en la era posmoderna. Por lo tanto, es aún más importante enseñar esto a fondo.

2. Objetivos de aprendizaje

Con la ayuda de estos objetivos de aprendizaje, los estudiantes deberían poder participar en las plataformas de redes sociales de manera responsable e inteligente, brindándoles una comprensión profunda de la alfabetización en redes sociales, sus complejidades y sus usos en contextos educativos. En esta parte se cubrirán los siguientes temas y se han desarrollado planes de estudio sobre temas de aprendizaje pertinentes. Obtener una comprensión profunda de las redes sociales implica investigar sus numerosas plataformas, características y efectos sociales.

Examinar la alfabetización en redes sociales: aprenda sobre el significado, las ideas fundamentales, los efectos de la adicción a las redes sociales, las competencias y la importancia de la alfabetización en redes sociales. La alfabetización en medios sociales se define como: Dar una descripción precisa de la alfabetización en medios sociales y explicar en qué se diferencia del uso ordinario de los medios. Examine los conceptos de alfabetización en redes sociales: obtenga un conocimiento más profundo de las ideas fundamentales que componen la alfabetización en redes sociales investigándolas. Analizar el impacto en la adicción a las redes sociales: examinar las formas en que la alfabetización en redes sociales influye y mitiga las posibles consecuencias adversas de la adicción a las redes sociales.

Determinar las competencias de la alfabetización en redes sociales: identificar las





**Funded by
the European Union**

habilidades fundamentales necesarias para que las personas utilicen las redes sociales de manera adecuada.

Resalte el valor de la alfabetización en redes sociales: enfatice el papel que desempeña la alfabetización en redes sociales para fomentar una conducta en línea responsable e informada. Un manual para instructores y tutores: para brindar a los padres y educadores sugerencias sobre los problemas que deben tener en cuenta al educar a los niños sobre la alfabetización en redes sociales.

Planes para lecciones de alfabetización en redes sociales: obtenga acceso a planes de lecciones bien estructurados que cubren el tema en profundidad y están destinados a educar en la alfabetización en redes sociales.

Estudios de casos: examine estudios de casos del mundo real que ilustren las dificultades y los usos prácticos de la alfabetización en redes sociales en un entorno de aprendizaje. Utilice referencias: para obtener más información sobre la alfabetización en redes sociales y sus aplicaciones educativas, consulte una selección cuidadosamente recopilada de referencias de sitios e investigaciones confiables.

3. Redes sociales

Las redes sociales incluyen todas las plataformas, sitios web y aplicaciones digitales y en línea que permiten a las personas crear, compartir y acceder a contenido e información, en forma de textos, imágenes, videos y enlaces. A través de las plataformas de redes sociales, las personas también pueden interactuar entre sí, contactarse y escribirse mensajes, independientemente del tiempo o el lugar. Hoy en día, las redes sociales están profundamente arraigadas en nuestra sociedad y desempeñan un papel en la atención sanitaria, la política, el activismo, la educación y los deportes.





**Funded by
the European Union**

Las diferentes plataformas de redes sociales se pueden clasificar en dos tipos: las redes sociales que se utilizan principalmente para la comunicación, como WhatsApp o Signal, y las redes sociales que se utilizan principalmente para difundir contenido a una audiencia global, como Instagram o Facebook. Sin embargo, todas las plataformas de redes sociales se pueden utilizar para difundir conocimientos, opiniones y otra información.

Hay características específicas por las que las redes sociales son conocidas y cada una tiene sus ventajas y desventajas.

Las redes sociales son accesibles constantemente desde todo el mundo y para todos los que también tienen acceso a Internet. También existe una gran variedad de plataformas de redes sociales, lo que significa que las redes sociales se pueden utilizar para muchos propósitos diferentes. Por un lado, esto implica que las personas pueden contactar entre sí, lo que puede ayudar a mantener amistades, encontrar trabajo, crear conciencia, acceder a información y noticias de todo el mundo, aprender sobre diferencias culturales y más. Por otro lado, esto también significa que las personas pueden acosar constantemente a otros, difundir estereotipos y rumores, difundir información falsa, utilizar las redes sociales para promover sus ideologías personales, engañar y estafar a las personas, y más.

Hoy en día, más de 4.620 millones de personas utilizan las redes sociales, y cada día son más las que se unen a las plataformas de redes sociales (datareportal, 2023). Se está volviendo especialmente popular entre los niños y adolescentes, que utilizan las redes sociales para comunicarse, entretenerse, educarse e informarse y mantenerse políticamente activos. Debido a su amplio uso y a lo peligrosas que





**Funded by
the European Union**

pueden ser las redes sociales, es importante aprender a utilizarlas de forma saludable y segura. Esto incluye aprender sobre alfabetización en redes sociales y adquirir habilidades de alfabetización en redes sociales.





**Funded by
the European Union**

4. Alfabetización en redes sociales

4.1 Una definición de alfabetización en redes sociales

La alfabetización en redes sociales se basa en el concepto de alfabetización mediática. La alfabetización mediática es la capacidad de acceder y analizar mensajes de los medios, así como de crear, reflexionar y actuar utilizando las herramientas de información y comunicación que crean los medios.

Esto se puede aplicar a las redes sociales, incluidas plataformas como WhatsApp, Instagram, Facebook y YouTube. En este contexto, la alfabetización en medios sociales se centra en el usuario como individuo y analiza sus elecciones con respecto a su uso de las plataformas de medios sociales, para qué usan las plataformas de medios sociales, sus valores que influyen en otros usuarios, la forma en que son influenciados por otros usuarios, cómo interactúan con otros usuarios, etc. Al hacer esto, se tiene en cuenta la naturaleza cambiante de las redes sociales y las posibilidades siempre cambiantes de las redes sociales.

4.2 Conceptos de alfabetización en redes sociales

Hay varios conceptos relacionados con la alfabetización en redes sociales.

Uno de los conceptos es el yo de las redes sociales, es decir, el usuario de las redes sociales. Esto incluye información sobre las motivaciones, elecciones, redes e interacciones del yo, y puede diferir de la personalidad real del usuario, ya que las redes sociales son una plataforma donde las personas pueden comportarse de manera diferente a como lo harían en la vida real. El yo de las redes sociales está directamente relacionado e influenciado por sus elecciones de medios y entornos de red, e influye en ellos (ver imagen 1). Esto también significa que la conciencia



sobre uno mismo en las redes sociales es un paso fundamental hacia la alfabetización en redes sociales (Cho, 2022).

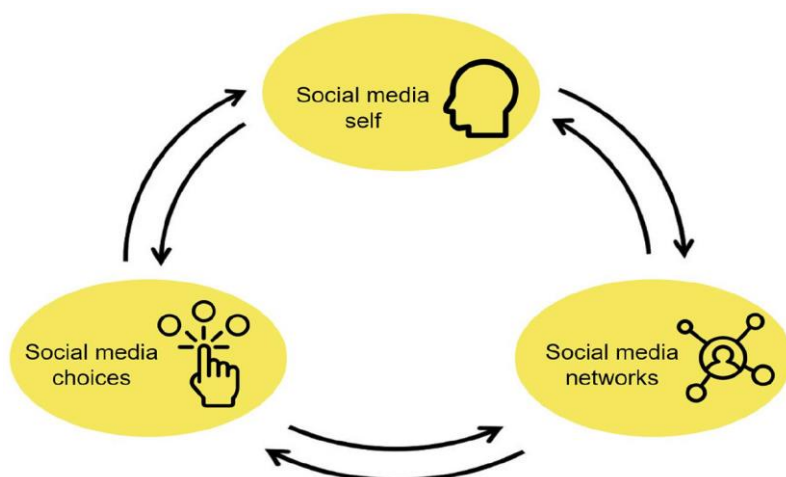


Imagen 1: Yo mismo en las redes sociales

Normalmente, los usuarios de las redes sociales son conscientes de sus motivaciones e intereses. Dado que estos influyen en la elección de lo que acceden en las redes sociales, y esto, a su vez, y debido a los algoritmos digitales, influye en lo que se les recomienda, los usuarios de las redes sociales evalúan contenidos mediáticos cada vez más personalizados. Esta burbuja de las redes sociales también influye en el usuario, fija firmemente determinadas opiniones en su mente y, en ocasiones, incluso conduce a la radicalización. Para evitar esto, parte de la alfabetización en redes sociales es poder identificar esta burbuja de redes sociales y también buscar activamente contenido fuera de esta burbuja, para estar expuesto a diferentes perspectivas y opiniones.

Otro concepto relacionado con la alfabetización en redes sociales son las diferentes plataformas de redes sociales. Estos tienen ciertas características específicas, entre ellas su dinámica y fluidez que se basan en lo técnicamente posible y lo normalizado por los usuarios o para qué utilizan los usuarios las



**Funded by
the European Union**

plataformas. Estas características también incluyen la ausencia de protocolos y convenciones periodísticas para el abastecimiento y la verificación de hechos, lo que ha llevado a que las redes sociales se llenen de desinformación y discursos de odio.

Este concepto también incluye el hecho de que las plataformas de redes sociales son de propiedad privada y que estas empresas pueden influir en el contenido disponible en la plataforma de redes sociales, ya que pueden eliminar contenido o cancelar cuentas, así como el hecho de que la aplicación de la ley se considera arbitraria, en lugar de eficaz. En términos de alfabetización en redes sociales, esto significa que las personas necesitan saber qué información es falsa, así como qué información podría haber sido ocultada por las plataformas de redes sociales y por qué motivos.

Finalmente, un concepto de alfabetización en redes sociales es la realidad. Como ya hemos mencionado, la realidad en las redes sociales suele verse distorsionada por información falsa. Otros factores, como el encuadre, es decir, la forma en que se crea el contenido para transmitir un determinado significado e ignorar otras perspectivas, también contribuyen a la distorsión de la realidad en las redes sociales. Por lo tanto, un aspecto clave de la alfabetización en redes sociales es aprender a determinar la realidad detrás del contenido que se puede ver en las plataformas de redes sociales. Esto se puede hacer mejor mediante referencias cruzadas, es decir, comparando diferentes fuentes y las perspectivas e información que estas diferentes fuentes proporcionan.

4.3 Efectos de la alfabetización en redes sociales sobre la adicción a las redes sociales





**Funded by
the European Union**

La alfabetización en redes sociales juega un papel fundamental como factor protector con respecto a la adicción a las redes sociales (Eskandari y Baratzadeh Ghahramanloo, 2020). Además, parece que el apoyo latente que se encuentra en las redes sociales también influye en el desarrollo de la adicción a Internet. Es decir, podemos detener o disminuir la adicción a Internet si fomentamos relaciones genuinas y apoyo social, y fomentamos el desarrollo de la alfabetización en medios sociales.

Sin embargo, el apoyo social puede mediar en la relación entre la inteligencia emocional y la adicción a Internet, por lo que es lógico que una mayor inteligencia emocional también aumente el apoyo social. En consecuencia, esto impacta en la mitigación de la adicción a las redes sociales virtuales. Como resultado, la inteligencia emocional puede disminuir la adicción a las redes sociales virtuales, ya sea directa o indirectamente a través del efecto mediador del apoyo social.

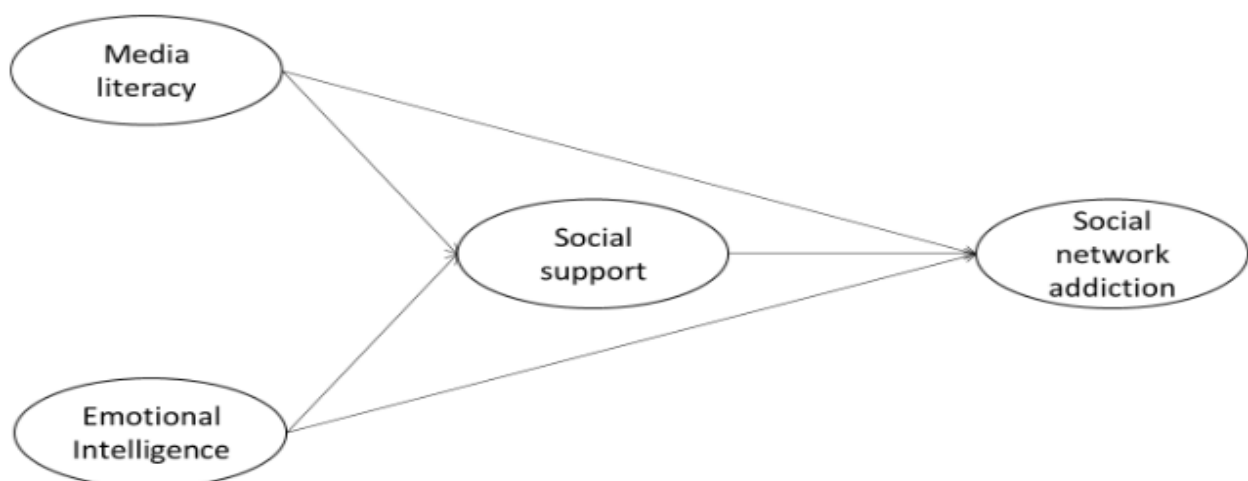


Imagen 2: Un modelo conceptual para visualizar los factores protectores para prevenir la adicción a las redes sociales.





**Funded by
the European Union**

Considerando todo esto, los hallazgos de varios estudios demuestran que la alfabetización en redes sociales tiene un impacto favorable en la adicción a las redes sociales. En otras palabras, un mayor grado de alfabetización en medios sociales está relacionado tanto con una disminución de la adicción a las redes sociales como con un aumento del apoyo social. La adicción a las redes sociales se ve afectada por la alfabetización mediática, que también mejora el apoyo social. En otras palabras, una menor adicción a las redes sociales y un mayor nivel de apoyo social se asocian con una mayor alfabetización mediática. El apoyo social también tiene un impacto en la adicción a las redes sociales; un mayor nivel de apoyo social está relacionado con un menor nivel de adicción a las redes sociales. Los resultados muestran que el apoyo social juega un papel mediador en la relación entre la inteligencia emocional y la adicción a las redes sociales, así como en la relación entre la alfabetización mediática y la adicción a las redes sociales.

Los resultados son consistentes con los publicados por Burnay, Billieux, Blairy y Larøi (2015), Floros y Siomos (2013) y Lu y Yeo (2015). Por ejemplo, se ha informado que la depresión, la soledad y los eventos estresantes junto con las aberraciones cognitivas son fuertes predictores de la adicción a Internet entre los estudiantes en un artículo reciente titulado "adicción a Internet entre los estudiantes malayos: factores de riesgo y papel de la aberración cognitiva".

Las personas que conocen los medios son más capaces de controlar cómo interactúan y utilizan los medios. El término "alfabetización mediática" se refiere a una colección de comprensión, habilidades, experiencias y conocimientos que se utilizan para acceder, evaluar, utilizar, crear y comunicarse con una variedad de





**Funded by
the European Union**

medios, incluidas las redes sociales e Internet. En lugar de ser al revés, los usuarios con este tipo de conocimientos y habilidades pueden hacerse cargo de la red social. Dicho de otra manera, la alfabetización mediática reduce la dependencia psicológica de las personas de los medios.

El contexto en el que se emplean la alfabetización mediática y la inteligencia emocional es un problema importante, aunque ambas pueden impactar directamente la adicción a las redes sociales. Las personas que experimentan relaciones positivas y satisfactorias fuera del ciberespacio, hacen crecer su red social y reciben apoyo social contribuyen a la creación de este contexto (Morgan et al., 2017). En esta situación, la alfabetización mediática puede ser especialmente beneficiosa para identificar y evaluar el contenido cibernético, así como para desarrollar la inteligencia emocional para controlar las emociones en el mundo virtual.

La adicción a las redes sociales se correlaciona fuertemente con los síntomas médicos. Por lo tanto, es imperativo enfatizar los posibles riesgos que las redes sociales y en su medida Internet representan para las personas y especialmente para los menores y los estudiantes. El nivel percibido de ansiedad, problemas de comportamiento, depresión, hiperactividad y mala salud física de una persona se correlacionan positivamente con la cantidad de tiempo que pasa en línea, mientras que su calidad de vida se correlaciona negativamente (Machimbarrena et al., 2019; El Asam et al. ., 2019; Lin et al., 2016; El uso excesivo de Internet puede generar un mayor número de amigos virtuales, pero también está relacionado con puntuaciones más bajas de calidad de vida basadas en la salud y una menor sensación de apoyo social (Takahashi et al., 2018; Müller et al., 2014). .





**Funded by
the European Union**

Los efectos negativos del abuso de Internet cPuede reducirse y gestionarse de varias maneras, entre ellas promoviendo y generalizando el uso de Internet en muchas esferas de la vida, enseñando alfabetización mediática (conocimientos y habilidades) y desarrollando la inteligencia emocional. Por lo tanto, para disminuir las repercusiones negativas de la adicción a las redes sociales, es posible promover la alfabetización mediática y la inteligencia emocional entre los usuarios, además de aumentar el apoyo social.

4.4 Competencias de alfabetización en redes sociales

En la era de la información, donde las plataformas digitales se han convertido en parte integral de la comunicación, la educación y la interacción social, la alfabetización en medios sociales se ha convertido en un conjunto de habilidades fundamentales.

Hay tres competencias principales de la alfabetización en redes sociales: análisis, evaluación y contribución.

- El análisis es la capacidad de observar y monitorear el comportamiento de diferentes personas en las redes sociales. Esto incluye las plataformas de redes sociales utilizadas, el contenido de las redes sociales visto, los patrones de consumo y las interacciones con otros usuarios.
- La evaluación es la capacidad de, utilizando lo analizado, identificar las creencias, los valores y las experiencias personales que son las razones detrás del uso de Internet y la comprensión e interpretación del contenido visto.
- La contribución incluye el contenido que uno crea y comparte en las diferentes plataformas de redes sociales.





**Funded by
the European Union**

De esta manera, la alfabetización en medios sociales considera cómo los medios sociales se extienden más allá de las habilidades necesarias para navegar en los medios sociales y también incluye la comprensión y el conocimiento sobre el papel del yo en el rol de los medios sociales, cómo el yo interactúa con los medios sociales y cómo el yo, basándose en experiencias y valores personales, comprende e interpreta el contenido que encuentra en las redes sociales.

- El primer concepto importante es el valor de la privacidad. A medida que las personas comparten diversos aspectos de sus vidas en las redes sociales, comprender la configuración de privacidad y administrar la información personal se vuelve crucial. La alfabetización en medios sociales exige ser consciente de los riesgos potenciales asociados con compartir demasiado y la importancia de salvaguardar la privacidad. Los usuarios deben ser expertos en configurar ajustes de privacidad para controlar quién puede acceder a su contenido y datos personales.
- La segunda competencia vital es el pensamiento crítico. Los estudiantes deben poder distinguir la información verdadera de la falsa. Es igualmente importante que los estudiantes hagan las siguientes preguntas: ¿quién se beneficia de este tipo de mensajes, por ejemplo, para quién es perjudicial, quién es el más directamente afectado, quién muestra la mayor cantidad de experiencia con respecto a este tema? ¿contraargumentos u otras perspectivas?
- En tercer lugar, los estudiantes deben conocer la seguridad en línea. Los estudiantes deben ser conscientes de las amenazas comunes como el





**Funded by
the European Union**

phishing, el ciberacoso y el robo de identidad. La competencia en esta área implica reconocer y responder a riesgos potenciales, emplear contraseñas seguras y comprender la importancia de mantener actualizados el software y las herramientas antivirus.

- Por último, la competencia cultural y la diversidad son conceptos muy importantes que debemos conocer. La alfabetización en redes sociales implica la capacidad de navegar esta diversidad de manera respetuosa e inclusiva. Los estudiantes y, por extensión, los usuarios deben ser conscientes de los matices culturales, evitar perpetuar estereotipos y participar en un diálogo constructivo que promueva la comprensión y la empatía entre diferentes orígenes.

Además, las otras competencias básicas que también son aplicables a otras situaciones diferentes al entorno de las redes sociales. Estos también son útiles, por ejemplo, para las tareas que se realizan en las aulas escolares normales. Estas competencias deben aprenderse para utilizar Internet de una manera más consciente y segura.

- **Análisis:** según el diccionario de Cambridge un análisis es “el acto de estudiar o examinar algo en detalle, con el fin de descubrir o comprender más sobre ello, o su opinión y juicio después de hacer esto”. En el contexto de la alfabetización en redes sociales, se puede definir como la capacidad de observar y monitorear el contenido de las redes sociales y las elecciones, el consumo y los comportamientos de participación en las redes sociales, y discernir los patrones y conexiones entre ellos (Cho, 2022).





**Funded by
the European Union**

El contenido de los medios es el foco de análisis en la alfabetización en redes sociales. Dado que fue producido por organizaciones de medios y profesionales, este contenido es independiente de uno mismo y refleja los ideales de las organizaciones, así como los de sus patrocinadores, financiadores, intereses especiales y partidarios.

El análisis de la alfabetización en redes sociales debe centrarse en uno mismo, sus redes sociales y el contenido que elige. Las decisiones que uno mismo toma en las redes sociales sobre qué crear, modificar y mantener como redes en diversas plataformas, así como con qué contenido interactuar y consumir, dependen mutuamente. La capacidad de rastrear y observar los patrones de comportamiento, los factores motivadores y las consecuencias del uso de las redes sociales es un componente de la competencia de análisis de las redes sociales.

El alcance de la observación incluye todo, desde la cantidad de tiempo y la frecuencia del tiempo pasado en las redes sociales hasta la capacidad de identificar, categorizar y establecer conexiones entre los tipos de redes que uno tiene y el contenido que elige crear, incluidas las redes. estructura (p. ej., variedad, uniformidad) y vínculos (fuerza, debilidad). Los procesos de autorregulación requieren calidad (por ejemplo: precisión, coherencia) en el seguimiento de la conducta y de los aspectos relevantes, como explica la teoría cognitiva social (Bandura, 1997).

- Evaluación: según el diccionario de Cambridge una evaluación es “el proceso de juzgar o calcular la calidad, importancia, cantidad o valor de





**Funded by
the European Union**

algo". En el contexto de la alfabetización en redes sociales, la capacidad de analizar la veracidad de los mensajes de las redes sociales identificando, cuestionando y reconociendo los valores, experiencias y creencias que los sustentan.

La autenticidad del contenido que un individuo elige consumir es el foco principal de la competencia de evaluación en la literatura sobre redes sociales. Más allá de la simple información fáctica, el realismo percibido en las redes sociales abarca opiniones sobre la precisión con la que el contenido representa las experiencias de la vida real de los creadores. La resonancia entre las propias experiencias, valores y perspectivas y la información disponible puede ser un factor que hace que un mensaje en las redes sociales parezca real (Cho et al., 2014, 2019).

Los usuarios deben tomar nota de la diversidad y plasticidad de las realidades en las redes sociales. Un individuo que posee conocimientos de redes sociales muestra una comprensión de los diversos estándares mediante los cuales las personas evalúan el realismo y la autenticidad, así como los inconvenientes de depender únicamente de la propia conexión emocional y la aparente coherencia de una publicación en las redes sociales para determinar el realismo.

Por lo tanto, ayudar a las personas a explorar el yo, el medio y cómo estas intersecciones crean realidades que son susceptibles a evaluaciones sesgadas de la información puede ser una parte crucial para promover la alfabetización mediática y combatir la desinformación. Además de la verificación de datos, los usuarios también deben tener acceso a





**Funded by
the European Union**

herramientas y recursos que les ayuden a comprender los valores y visiones del mundo que impulsan la creación y difusión de información errónea, así como las experiencias vividas a través de las cuales se percibe, reconoce y comprende la información errónea.

Los estudios han indicado que la creencia en teorías de la conspiración podría no ser resultado de la ignorancia. Más bien, la creencia en las teorías de la conspiración fue predicha por la falta de confianza en que las organizaciones, asociaciones e individuos en general actuarían moralmente) (Miller et al., 2016). La similitud de valores percibidos es un determinante importante de la confianza social (Earle y Cvetkovich, 1995).

Estos valores pueden reconocerse e investigarse, aunque con frecuencia se suscitan implícitamente, de forma rápida y automática en las situaciones (Cvetkovitch, 1999). Por ejemplo, un estudio descubrió que las diferentes valoraciones de las personas sobre los riesgos asociados con los problemas sociales estaban determinadas por sus diferentes valores culturales, independientemente de su raza o género (Kahan et al., 2007). Los usuarios pueden comprender mejor el impacto de la realidad que co-crean al considerar sus propios valores y los de otros creadores de contenido en su entorno de redes sociales.

- Contribución: según el diccionario de Cambridge una contribución es algo que haces para ayudar a producir o lograr algo junto con otras personas, o para ayudar a que algo tenga éxito. En el contexto de la alfabetización en redes sociales, se puede definir como la capacidad de crear, comunicar y difundir mensajes para el bien común y objetivos cívicos.





**Funded by
the European Union**

La capacidad de crear contramensajes a los mensajes predominantes en los medios de comunicación que pueden tener efectos negativos se conoce como producción en la alfabetización en medios sociales (por ejemplo, anuncios de tabaco). Por dos razones principales, la producción en la alfabetización en medios sociales se modifica para convertirse en una competencia de contribución.

Las redes sociales esperan que los usuarios tengan un conjunto de habilidades más allá del conjunto de habilidades de "producción", eliminando obstáculos a la entrega y difusión de mensajes cualitativos. La producción para la alfabetización en medios sociales frecuentemente toma la forma de presentaciones de PowerPoint, carteles en el aula o resúmenes sucintos de fenómenos importantes en Internet. Los educadores no pudieron tener en cuenta cómo se compartirían estos mensajes y cómo afectarían a los estudiantes fuera del aula debido a la naturaleza diversa de las redes sociales. Los contramensajes deben llegar a la atención del público tanto en un sentido cognitivo como emocional para poder tener un impacto social. Los jóvenes deben estar preparados para estos objetivos a través de competencias de alfabetización en redes sociales.

Además, la contribución se diferencia de la producción en que la primera implica la orientación de objetivos cívicos. Las personas deberían utilizar su agencia para participar en el discurso sociocultural y político en las redes sociales como parte de una orientación cívica que las comprometa con el bien común (Mihailidis, 2018). Los contramensajes deben ser aquellos que promuevan el bien común de manera ética. Para utilizar las redes sociales



para crear contramensajes precisos y compartirlos con otros para lograr un impacto social positivo, la contribución requiere una variedad de conocimientos y habilidades. Estas habilidades cambiarán a medida que el medio y el individuo crezcan (Brough et al., 2020). Pero las orientaciones cívicas y de objetivos deberían seguir siendo las mismas. Como resultado, esta competencia de contribución está estrechamente vinculada a las dimensiones de contenido, la realidad y el yo del medio.

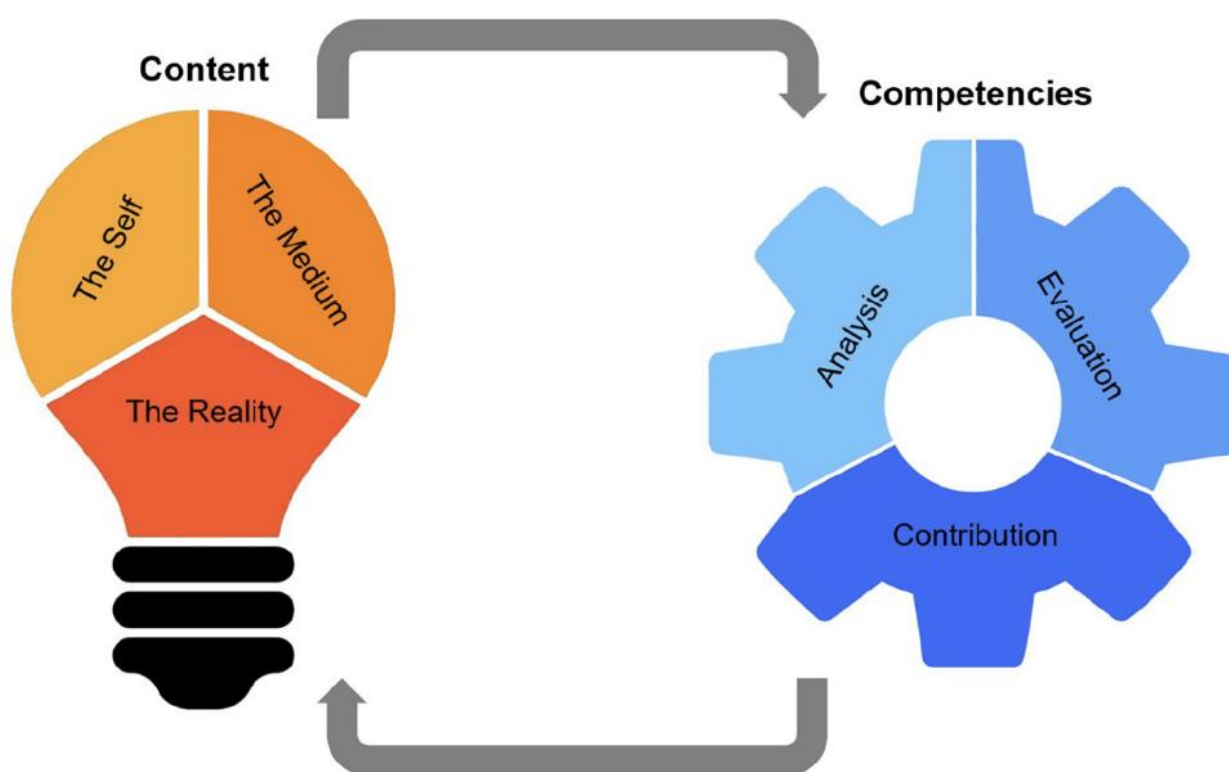


Imagen 3: Representación de las interacciones entre la percepción de los contenidos y determinadas competencias que tiene un individuo.

Este diagrama muestra las interacciones entre el contenido mostrado en las redes sociales que depende de uno mismo, el medio y la realidad, y las competencias



**Funded by
the European Union**

necesarias para procesar el contenido de manera adecuada y crítica. Las competencias entre otros conceptos, como hemos comentado anteriormente, la capacidad de analizar, evaluar y aportar.

4.5 La importancia de la alfabetización en redes sociales

Es fundamental que aprendan sobre los medios sociales para poder utilizar las plataformas de redes sociales de forma correcta y segura, a medida que Internet gana cada vez más importancia en la era posmoderna. Por lo tanto, es aún más importante que los estudiantes jóvenes y, en mayor medida, la población en general lo utilicen de manera segura, crítica y consciente.

En primer lugar, las personas deben tener conocimientos de redes sociales para poder proteger su información personal y su identidad en las redes sociales. Las plataformas de redes sociales son espacios donde las personas publican información sobre sí mismas, por lo que es esencial saber cómo utilizar correctamente la configuración de privacidad y cómo disminuir su huella digital, habilidades que abarca la alfabetización en redes sociales. Las personas también necesitan aprender cómo evitar depredadores, estafas y virus, así como cómo proteger sus cuentas a través de

El conocimiento de las redes sociales también es importante para poder navegar por las redes sociales. Esto incluye saber qué plataformas usar para qué objetivo, cómo usar estas plataformas, cómo encontrar información de calidad, etc. Sólo sabiendo cómo hacer esto, las personas sabrán cómo acceder a los beneficios que las redes sociales pueden brindar sin ser víctimas de sus beneficios. peligros.





**Funded by
the European Union**

Aprenda a pensar críticamente: las personas deben decidir si el contenido tiene sentido, por qué se incluyó o no información, cuáles son las ideas clave del contenido y cuál es la intención detrás del contenido.

Conviértete en un consumidor inteligente de contenidos en las redes sociales. Tenga en cuenta cuando alguien intenta, con su contenido, lograr un objetivo ulterior, como conseguir que usted consiga algo.

Reconocer el punto de vista del creador o autor para evitar manipulaciones y apreciar diferentes perspectivas. Esté abierto a nuevas perspectivas.

Crear contenido responsable, incluido reconocer su punto de vista personal, reconocer claramente que es, de hecho, su punto de vista y verificar su contenido antes de subirlo a las redes sociales.

Los niños y adolescentes utilizan constantemente las plataformas de redes sociales. Como nativos digitales y parte de la generación Z, crecieron rodeados de acceso gratuito a las redes sociales. Por lo tanto, Internet los afecta más significativamente que los extranjeros digitales. Sin embargo, también muestran un mayor conocimiento sobre el uso de Internet en general.

4.6 ¿Qué deben tener en cuenta los profesores y los padres al enseñar a los niños sobre alfabetización en redes sociales?

Otros aspectos que los niños deben aprender:

Privacidad en línea:





**Funded by
the European Union**

Importancia de proteger la información personal:

La tesis principal que describe la importancia de proteger la información personal se realizó en un artículo publicado por Rachels. Sugiere que mantener la variedad de relaciones interpersonales que las personas valoran requiere privacidad. Según Rachels, acciones particulares e intercambios de información específicos conforman las relaciones personales (Rachels, 1975). La teoría de Rachels consta de dos secciones.

A continuación se ofrecen algunos consejos para crear una contraseña segura para usted y su estudiante:

Al crear su contraseña, cree mnemónicos creando una oración que recordará repetidamente y que solo use la letra inicial de cada palabra y la puntuación. La contraseña, por ejemplo, sería algo así como "Caperucita Roja fue tragada por el Lobo Feroz después de haber sido engañada por él" LRRHwsbtBBWahbtbh. Lo ideal es que esta frase haya sido creada por ti y no tomada de algún lugar.

Otro consejo útil es utilizar contraseñas largas que tengan al menos 20 a 25 caracteres y puedan constar de varias palabras consecutivas separadas por caracteres especiales de su elección. Por ejemplo: Amo mucho a mi familia.

Aunque pueda resultar inconveniente, ¡evite utilizar la misma contraseña para varios servicios! Los extraños podrían descubrir fácilmente incluso variantes como LRRHwsbtBBWahbtbh.-E-Mail para la cuenta de correo electrónico y LRRHwsbtBBWahbtbh.-PC para iniciar sesión en la computadora.





**Funded by
the European Union**

Sólo si es necesario, registre la contraseña en un lugar seguro en lugar de en papel, si es posible, en su computadora, en su billetera o en su calendario. Lo mismo se aplica a los teléfonos inteligentes y las PC: no cree archivos desprotegidos y sin contraseña que sean fácilmente accesibles para extraños.

¡Simplemente escriba una parte de sus contraseñas! El primer paso es crear una contraseña segura y fácil de recordar (de seis a ocho caracteres) que pueda utilizar en cualquier lugar. Agrega varias combinaciones de caracteres a esto para cada acceso, anotándolas al final de la contraseña principal que recuerda. Luego podrá tener contraseñas únicas para cada una de sus cuentas. Incluso si alguien logra obtener su lista, no podrá acceder a ella sin la parte inicial almacenada en su mente.

Por ejemplo: R0ckst4r (recordado como secuencia central "rockstar")

Escriba sufijos variables para cada sitio web individual;

Correo electrónico: R0ckst4r.e-m4il

Banca en línea: R0ckst4r-Onlin3-B4nking!!!

Plataforma de redes sociales: R0ckst4r@soci4lm3di4!

Lo que registrarás en tu libreta de contraseñas secretas:

Correo electrónico: .e-m4il

Banca en línea: -Onlin3-B4nking!!!

Plataforma de redes sociales: @soci4lm3di4!

Riesgo de compartir información personal en línea:

Su huella digital es el rastro de información que crea cada vez que utiliza Internet. Cuando compras algo en línea, te suscribes a un boletín informativo, publicas algo





**Funded by
the European Union**

en las redes sociales o dejas una reseña en línea, por ejemplo, estás dejando una huella digital.

Sin embargo, hay situaciones en las que dejar un rastro de datos es menos evidente. Por ejemplo, las aplicaciones pueden recopilar datos sin su conocimiento y los sitios web pueden rastrear su actividad instalando cookies en su dispositivo. Darle a una organización acceso a sus datos le brinda la posibilidad de venderlos o cederlos a otras partes. O peor aún, una violación de datos podría permitir que alguien acceda a su información personal.

Cuando se habla de huella digital, se utilizan con frecuencia los términos "activa" y "pasiva".

Huella digital activa

Una huella digital activa indica que el usuario ha compartido voluntariamente información personal en línea, como al publicar en las redes sociales o participar en un foro. Todas las publicaciones de un usuario se incluyen en su huella digital activa cuando accede a un sitio web con un nombre de usuario o perfil registrado. Suscribirse a una newsletter, aceptar cookies en el navegador y completar un formulario online son algunas otras acciones que crean una huella digital activa.

Huella digital pasiva

La información sobre un usuario que se recopila sin su conocimiento se denomina huella digital pasiva. Esto ocurre, por ejemplo, cuando los sitios web monitorean la dirección IP, la ubicación y la frecuencia de las visitas a la página de un usuario. El usuario no siempre es consciente de este proceso porque ocurre en secreto. Las plataformas de redes sociales y los anunciantes que utilizan sus Me gusta, acciones





**Funded by
the European Union**

y comentarios para crear un perfil suyo y dirigirse a usted con contenido particular son otros ejemplos de huellas pasivas.

Sin duda, su huella digital o la de sus estudiantes permanecerá permanentemente en Internet, lo que plantea un grave riesgo para su futuro. Si su huella digital es enorme, otros pueden usar la información para hacerse pasar por ellos o para causarles daño. Apoyar ciertas posiciones (sean políticas o no) puede perjudicar sus posibilidades de empleo, ya que ciertos empleadores guardan rencor contra ciertas instituciones, minorías, personas, etnias o ciertos individuos específicos, por ejemplo. Por lo tanto, es de suma importancia enseñar a sus alumnos y a usted mismo cómo proteger su privacidad e identidad de manera efectiva.

Pensamiento crítico: evaluación crítica del contenido en línea; Los niños deben hacerse las siguientes preguntas:

¿Quién creó esto? ¿Era una empresa o un particular? ¿Fue alguien conocido por apoyar una opinión específica? ¿Fue en fuente anónima? ¿Fue un comediante?

¿Por qué crearon el contenido? ¿Fue creado para informar, entretener, cambiar tu opinión o comportamiento, hacerte reír o hacerte comprar algo, por ejemplo?

¿Para quién es el contenido? ¿Este contenido está creado para niños, adultos o determinadas personas que comparten intereses particulares?

¿Qué técnicas se utilizaron para hacer creíble el contenido? ¿Se utilizaron los siguientes elementos: estadísticas, qué fuente, citas de expertos, qué expertos, apariencia profesional, evidencia?





Funded by
the European Union

¿Quedó algo fuera? ¿Faltaban detalles o perspectivas? ¿Se discutió sólo un lado de la historia? ¿Se necesita más información para entender el mensaje?

¿Cómo te hace sentir el contenido? ¿Esto te haría sentir incómodo, feliz o triste? ¿Por qué? ¿Los demás sentirían emociones diferentes?





**Funded by
the European Union**

Concientización sobre el cyberbullying, ejemplos y consecuencias que experimentan las víctimas:

Cualquiera que sea víctima de acoso escolar acaba experimentando molestias físicas o psicológicas, como dificultad para dormir, dolores de cabeza incesantes, náuseas o ansiedad por tener que ir al trabajo. Con el tiempo, todas las víctimas de violencia psicológica continua pierden el equilibrio. El acoso puede causar un trauma a largo plazo y el desarrollo de un trastorno de estrés postraumático en sus víctimas, de forma muy parecida a lo que ocurre en las víctimas de accidentes graves, delitos o desastres naturales. Esto puede manifestarse como ansiedad, depresión, ira reprimida o excesiva, dificultad para concentrarse, alteraciones del sueño o impotencia.

En otras palabras, se podría pensar en un trauma como una lesión en el alma. El acoso constante y a largo plazo que ocurre durante el acoso es demasiado para que el subconsciente lo procese. En otras palabras, el subconsciente quiere encontrar una manera de asegurarse de que nunca vuelvas a experimentar algo similar.

El trauma es más común en aquellos que no pueden comprender por qué son objeto de acoso. Uno no puede comprender realmente por qué son intimidados si su propia visión del mundo se limita a la idea de que algunas personas simplemente disfrutan intimidando a otros o que algunas personas usan intencionalmente métodos inmorales para promover sus propios objetivos. Pero sin este conocimiento, no podrás protegerte del acoso en el futuro con ningún tipo de plan eficaz. Los sistemas de miedo del cerebro identifican esta situación desagradable y, en un





**Funded by
the European Union**

intento de encontrar una salida, traen repetidamente a la conciencia los sentimientos y recuerdos desagradables.

Tenga en cuenta que muchos pequeños detalles desagradables de los que usted o sus alumnos quizás ni siquiera sean plenamente conscientes pueden causar sentimientos devastadores hacia otras personas. Por lo tanto, por favor, crea conciencia sobre el ciberbullying para evitar daños por parte de tus alumnos y sus compañeros y también de otras posibles víctimas.

El ciberacoso puede surgir de muchas formas. A continuación se muestran algunos ejemplos: intimidación o persecución continua (ciberacoso), amenaza de violencia física (ciberamenaza), exclusión social, publicación de imágenes o vídeos ofensivos en línea (bofetadas felices), provocación e insulto mutuo (flaming), intimidación y acoso de forma regular. base, robo de identidad mediante suplantación de identidad, envío de mensajes ofensivos o desagradables a través de WhatsApp, SMS o correo electrónico, publicación de imágenes, vídeos o comentarios desagradables o hirientes en salas de chat, sitios web o redes sociales, realización de llamadas telefónicas desagradables u ofensivas y difamaciones.

Comportamiento online respetuoso y responsable:

Comprender los fundamentos de la decencia y el civismo es el primer paso hacia una conducta adecuada en línea. Implica utilizar las palabras con cuidado y ser consciente de su poder. Es fundamental tener cuidado al seleccionar palabras en el ámbito de las redes sociales, ya que con frecuencia se pasan por alto el tono y el contexto. Es fundamental hablar de manera educada, abstenerse de decir cosas duras o hirientes y recordar que hay una persona real detrás de la pantalla.





**Funded by
the European Union**

Otro aspecto de una etiqueta digital decente es respetar la privacidad de los demás. Esto implica ser cauteloso con imágenes e información que pueda preocupar a otras personas, así como abstenerse de revelar información personal sin autorización. En general, una cultura en línea positiva, educada y saludable depende en gran medida de la etiqueta digital. Al cumplir con estas pautas no escritas, mejoramos el bienestar digital de toda la comunidad en línea además del nuestro.

Comprender los algoritmos: ¿qué es un algoritmo?

Las secuencias de operaciones limitadas y predefinidas se denominan algoritmos y se emplean para resolver problemas. Se emplean para convertir valores de entrada en valores de salida o para realizar tareas específicas utilizando secuencias de pasos predeterminadas. Los pasos se ejecutan en un orden predeterminado y están predeterminados con precisión. Además, los algoritmos se utilizan en una variedad de aplicaciones del mundo real, como funciones de llamada de ascensores y semáforos, además de en matemáticas e informática, así como en motores de búsqueda o en el contenido recomendado en las redes sociales que podría utilizar su estudiantes o usted.

El flujo de acciones de un algoritmo debe ser eficiente y obvio en cada etapa. Esto significa que para obtener un resultado o valor de salida, cada declaración debe ser relevante y adecuada para la aplicación. Cada paso y acción debe tener sentido y poder llevarse a cabo. Transformar datos de entrada en datos de salida es el objetivo de un algoritmo. Sólo puede ser así si el proceso es finito. Debido a





**Funded by
the European Union**

esto, los algoritmos deben tener una forma finita, lo que podría lograrse poniendo un límite al número de caracteres o al uso de memoria.

Dentro de un período de tiempo finito, los pasos individuales ejecutables, lógicos y finitos deben dar como resultado un resultado. Como resultado, la secuencia debería tener un propósito y no conducir a un bucle infinito que no produce nada. Los mismos resultados deben resultar de los mismos insumos en las mismas circunstancias. Los algoritmos sólo pueden garantizar la confiabilidad de una aplicación y su solución de esta manera. Sólo hay una forma de proceder con la solución del problema dados los pasos del algoritmo. Como resultado, los resultados intermedios definen claramente los pasos posteriores, que no son aleatorios (Udupa y Samarasekera, 1996).

Cómo los algoritmos en las redes sociales crean una burbuja de información personal

Las plataformas de redes sociales quieren mantener a sus usuarios en línea el mayor tiempo posible, porque cuanto más tiempo permanece un usuario en línea, más anuncios ve, lo que a su vez genera mayores ingresos para la plataforma de redes sociales. Es por eso que sus algoritmos determinan qué tipo de contenido le gusta o no al usuario. Utiliza su respuesta emocional prevista como medio para seguir captando la atención del usuario. Todas las respuestas emocionales, siendo la ira la más efectiva, hacen que un usuario permanezca en línea durante un período de tiempo más largo, excluyendo la tristeza. Cuando un usuario se siente triste, aumenta la probabilidad de que se desconecte.





**Funded by
the European Union**

Ésta es la razón por la que los algoritmos de las redes sociales están diseñados para crear burbujas en las que las opiniones preexistentes (sean políticas o no) se refuerzan constantemente. Esto significa que si apoyara a un partido político ficticio A, por ejemplo, se le recomendaría contenido que respalde la agenda de ese partido político. El lado opuesto del argumento está desacreditado. Si estos contenidos no se examinan y cuestionan críticamente, después de haber aprendido a leer y escribir sobre las redes sociales, se producirá una radicalización de opiniones en la llamada cámara de resonancia. Dentro de esta cámara de resonancia ciertas declaraciones se comunican una y otra vez, haciéndose eco de sus opiniones (Sargento y Tagg, 2019).

En las etapas finales de este proceso, el usuario perderá una comprensión básica del lado opuesto del argumento e incluso podría pensar que le están lavando el cerebro. A medida que llegan a este usuario más y más declaraciones que no están siendo verificadas ni cuestionadas, el usuario puede inclinarse a tomar medidas radicales que podría considerar justas. Un ejemplo de esto serían los acontecimientos del 6 de enero de 2021 en Estados Unidos, donde miles de personas se reunieron para asaltar el capitolio estadounidense, pensando que las elecciones estaban amañadas.

Si las opiniones de grupos de la población se polarizan de esta manera, esto puede plantear graves riesgos para la cohesión social dentro de una comunidad y, en un nivel más amplio, dentro de una sociedad. Esto subraya la necesidad de que la educación promueva la alfabetización en redes sociales para mitigar los riesgos mencionados.

Crear y compartir contenido:





**Funded by
the European Union**

Es muy importante que enseñe a sus alumnos a no divulgar información privada publicando contenido en las redes sociales. Esto también incluye publicar fotos tuyas y de tus amigos sin su consentimiento. Siempre debe solicitar consentimiento al publicar información personal de otras personas y debe evitar hacerlo cuando sea posible. Respetar la privacidad de los demás es muy importante para evitar posibles robos de identidad o uso indebido de los contenidos publicados por parte de personas malintencionadas para intimidar a las víctimas, por ejemplo.

Es igualmente importante tener mucho cuidado de no acosar a otros, ya sea accidental o intencionado. Si hay un problema personal entre dos personas, lo mejor es solucionarlo de manera civilizada y respetuosa, dando a ambas partes la oportunidad de expresar sus puntos de vista y tal vez incluso llegar a un entendimiento o compromiso mutuo. Como profesor, siempre debes fomentar esta forma de resolver problemas y desalentar enfáticamente el uso de las redes sociales para acosar cibernéticamente a las víctimas.

Compromiso de adultos:

Si los estudiantes se sienten incómodos de alguna manera o no saben qué hacer, deben comunicarse con un adulto en quien confíen. Es de suma importancia que transmitas este mensaje de forma adecuada pero decidida a tus alumnos, ya que las repercusiones psicológicas del ciberbullying son muy graves. Es vital que busquen ayuda para detener el acoso lo antes posible. Tanto el desarrollo social como los resultados académicos de la víctima se ven afectados por el ciberbullying, disminuyendo su calidad de vida significativamente. Informe a sus estudiantes que no están solos y deben buscar ayuda. También debes decirles que buscar ayuda no es algo de lo que avergonzarse, ya que algunos podrían pensar





**Funded by
the European Union**

que pedir ayuda es un signo de debilidad, cuando en realidad es un signo de valentía y debe ser elogiado.





**Funded by
the European Union**

5. Cuestionario para evaluar en qué medida se exhibe la adicción patológica a Internet

El siguiente cuestionario puede ser utilizado por los profesores como herramienta para evaluar en qué medida sus alumnos pueden sufrir una adicción patológica a Internet. En este caso, se aconseja buscar ayuda médica y psicológica profesional. Cuanto mayores son los puntos acumulados respecto a las respuestas dadas, más probable es que la persona que responde el cuestionario presente alguna forma de adicción patológica a Internet (Nazir et al., 2019).

Escala de respuesta del 1 al 5 (puntuación 1 = nunca, 2 = rara vez, 3 = a veces, 4 = a menudo y 5 = siempre).

1. Cuando no estoy en la escuela, paso mucho tiempo usando mi dispositivo.
2. Siento la necesidad de pasar más tiempo usando mi dispositivo.
3. Me siento molesto cuando no puedo usar mi dispositivo.
4. Les miento a mis padres sobre la cantidad de tiempo que paso usando mi dispositivo.
5. Usar mi dispositivo me ayuda a olvidar mis problemas.
6. No paso tiempo con mis familiares porque prefiero usar mi dispositivo.
7. He pasado cada vez más tiempo en mi dispositivo.
8. Me siento molesto cuando me piden que deje de usar mi dispositivo.
9. Mis padres intentan impedirme o limitar el uso de mi dispositivo, pero no lo consiguen.
10. Duermo menos porque estoy usando mi dispositivo.





**Funded by
the European Union**

11. Cuando no tengo mi dispositivo, pienso en lo que hago en él (videojuegos, redes sociales, mensajes de texto, etc.).
12. Me siento frustrado cuando no puedo usar mi dispositivo.
13. Tengo problemas con mis padres sobre la cantidad de tiempo que paso usando mi dispositivo.
14. Usar mi dispositivo es lo más importante en mi vida.
15. Usar mi dispositivo es más divertido que hacer otras cosas.
16. Les miento a mis padres sobre lo que hago en mi dispositivo.
17. No puedo controlar el uso de mi dispositivo.
18. He perdido interés en pasatiempos u otras actividades porque prefiero usar mi dispositivo.
19. Cuando dejo de usar mi dispositivo, no pasa mucho tiempo antes de que empiece a usarlo nuevamente.
20. Reviso mi dispositivo cuando hago la tarea u otras cosas importantes.
21. Me siento frustrado cuando me piden que deje de usar mi dispositivo.
22. Discuto con mis padres cuando me piden que deje de usar mi dispositivo.
23. Gasto demasiado dinero en cosas para mi dispositivo.
24. Usar mi dispositivo me hace sentir mejor cuando me siento mal.
25. Continúo usando mi dispositivo a pesar de que mis calificaciones en la escuela son cada vez más bajas.





**Funded by
the European Union**

6. Planes de lecciones

Capítulo 4 – Plan de lección 1: "Uso seguro de las redes sociales y ciudadanía digital"

Objetivo: Los estudiantes comprenderán la importancia del uso seguro de las redes sociales y desarrollarán habilidades para una ciudadanía digital responsable.

Materiales:

1. Pizarra y marcadores o una herramienta de presentación digital.
2. Dispositivos con acceso a internet (opcional, según recursos del aula).
3. Folletos o recursos digitales sobre consejos de seguridad en las redes sociales.
4. Escenarios interactivos o estudios de casos relacionados con el uso de las redes sociales.

Duración: 75 minutos

Introducción (15 minutos):

Actividad para romper el hielo (5 minutos): comience con una breve actividad para romper el hielo para evaluar la familiaridad de los estudiantes con las redes sociales. Pregúntales sobre sus plataformas favoritas y si han tenido alguna experiencia positiva o negativa.

Discusión sobre ciudadanía digital (10 minutos): Defina ciudadanía digital y discuta su importancia. Enfatice que ser un ciudadano digital responsable incluye el uso seguro y ético de las redes sociales.





**Funded by
the European Union**

Actividades principales (30 minutos):

Presentación interactiva (15 minutos): utilice una presentación para cubrir conceptos clave relacionados con el uso seguro de las redes sociales. Incluya temas como configuración de privacidad, etiqueta en línea, reconocimiento y denuncia del ciberacoso y la permanencia de las huellas digitales. Analice ejemplos de la vida real para que la información sea identificable.

Estudios de casos o escenarios (15 minutos): presente a los estudiantes escenarios interactivos o estudios de casos relacionados con el uso de las redes sociales. Fomente discusiones en grupos pequeños donde los estudiantes puedan analizar las situaciones y proponer estrategias para respuestas seguras y responsables.

Actividad grupal (15 minutos):

Cree una campaña de seguridad en las redes sociales (15 minutos): divida a los estudiantes en grupos pequeños y asigne a cada grupo un tema específico de seguridad en las redes sociales (p. ej., configuración de privacidad, reconocimiento de estafas, comunicación respetuosa). Haga que cada grupo cree una minicampaña que incluya un cartel, un eslogan o una presentación breve para educar a sus compañeros sobre el tema asignado.

Discusión en clase (15 minutos):

Presentaciones y debates grupales (10 minutos): cada grupo presenta a la clase su campaña de seguridad en las redes sociales. Fomente una discusión en clase sobre la importancia de cada tema y cómo los estudiantes pueden aplicar las lecciones en su propio uso de las redes sociales.

Reflexión individual (5 minutos):





**Funded by
the European Union**

Escribir un diario (5 minutos): Haga que los estudiantes reflexionen sobre la lección escribiendo en sus diarios. Pídales que consideren algo que hayan aprendido sobre el uso seguro de las redes sociales y cómo pueden aplicarlo a sus actividades en línea.

Tarea (opcional):

Participación familiar (opcional): anime a los estudiantes a discutir la lección con sus familias. Proporcione recursos o temas de discusión para que los padres participen en conversaciones sobre el uso seguro de las redes sociales en casa.

Evaluación: evalúe la comprensión de los estudiantes a través de la participación en clase, la colaboración grupal y la calidad de sus campañas de seguridad en las redes sociales. Utilice las reflexiones del diario para evaluar la comprensión y aplicación individual de los conceptos de la lección.

A lo largo de la lección, enfatice la idea de que el uso responsable y seguro de las redes sociales es una responsabilidad compartida y que cada individuo contribuye a crear un entorno digital positivo.





**Funded by
the European Union**

Capítulo 4 – Plan de lección 2: "Desarrollar el pensamiento crítico en la alfabetización en redes sociales"

Objetivo: Los estudiantes mejorarán sus habilidades de pensamiento crítico con respecto al contenido publicado en línea, entendiendo cómo evaluar la credibilidad, el sesgo y el impacto potencial de la información en las redes sociales.

Materiales:

1. Pizarra y marcadores o una herramienta de presentación digital.
2. Dispositivos con acceso a internet.
3. Ejemplos de publicaciones de varias plataformas de redes sociales.
4. Folletos con marcos o pautas de pensamiento crítico.
5. Pizarras pequeñas o papel para actividades individuales o grupales.

Duración: 100 minutos

Introducción (15 minutos):

Actividad para romper el hielo (10 minutos): comience con una breve actividad que resalte la prevalencia y la influencia de las redes sociales. Pida a los estudiantes que compartan una publicación reciente que les haya parecido interesante o impactante y discutan por qué.

Definir el pensamiento crítico en las redes sociales (5 minutos): Introduzca el concepto de pensamiento crítico en el contexto de las redes sociales. Enfatique la importancia de cuestionar, analizar y evaluar el contenido encontrado en línea.

Actividades Principales (50 minutos):





**Funded by
the European Union**

Marco de pensamiento crítico (15 minutos): presente un marco de pensamiento crítico para evaluar contenido en línea. Céntrese en elementos como la credibilidad de la fuente, la intención del autor, la evidencia y el posible sesgo. Analice cada elemento con ejemplos.

Análisis de publicaciones en redes sociales (25 minutos): proporcione a los estudiantes ejemplos de publicaciones en redes sociales. En parejas o grupos pequeños, pídale que analicen el contenido utilizando el marco del pensamiento crítico. Fomente debates sobre si las publicaciones son creíbles, los posibles sesgos presentes y el impacto de la información.

Discusión en clase (10 minutos): Haga que cada grupo comparta su análisis, lo que dará lugar a una discusión en clase. Explore diferentes perspectivas y conocimientos obtenidos de la evaluación crítica del contenido de las redes sociales.

Actividad grupal (15 minutos):

Cree una campaña de desacreditación (15 minutos): divida a los estudiantes en grupos y asigne a cada grupo una publicación popular o viral en las redes sociales. Su tarea es investigar y presentar si la información es precisa o engañosa. Cada grupo debe crear una campaña que eduque a sus compañeros sobre el pensamiento crítico y cómo verificar la información.

Discusión en clase (10 minutos):

Presentaciones grupales y discusión (10 minutos): Cada grupo presenta su campaña desacreditadora a la clase. Fomentar un debate sobre los desafíos de discernir información creíble en línea y las estrategias para la evaluación crítica.





**Funded by
the European Union**

Reflexión individual (10 minutos):

Diario (10 minutos): Pida a los estudiantes que reflexionen individualmente sobre la lección. ¿Qué aprendieron sobre el pensamiento crítico en el contexto de las redes sociales? ¿Cómo pueden aplicar estas habilidades a sus interacciones en línea?

Tarea (opcional):

Tarea de verificación de datos (opcional): asigne una tarea de verificación de datos en la que los estudiantes necesiten verificar la exactitud de un artículo de noticias o una publicación en las redes sociales. Anímelos a utilizar sitios web de verificación de datos acreditados y a informar sus hallazgos.

Evaluación: evalúe la comprensión de los estudiantes a través de su participación en debates, la calidad de su análisis crítico de las publicaciones en las redes sociales y la creatividad y efectividad de sus campañas de desacreditación.

Nota: A lo largo de la lección, enfatice la importancia de ser consumidores exigentes de información en línea y el papel del pensamiento crítico en el fomento de una sociedad digital más informada y responsable. Puede utilizar las siguientes imágenes para demostrar la importancia de la forma en que se presenta la información al usuario. Cambiar de punto de vista puede dar lugar a un significado diferente de la imagen.





Funded by
the European Union



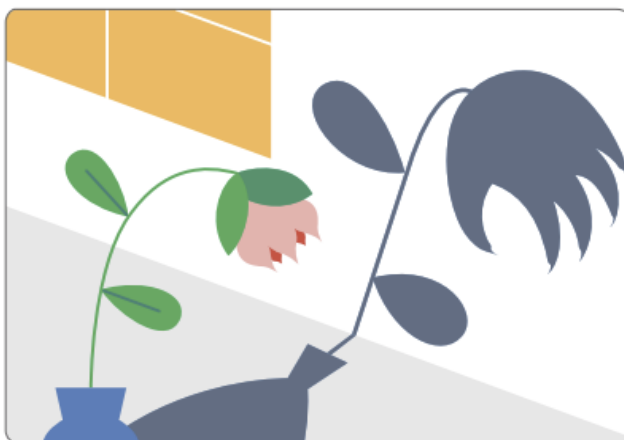
1A



1B



2A



2B





Funded by
the European Union



3A



3B





**Funded by
the European Union**

Capítulo 4 – Plan de lección 3: "Empatía o navegar por la empatía en un mundo digital"

El plan de lección centrado en los mensajes negativos en línea de las redes sociales.

Objetivo: Cultivar la empatía entre los estudiantes examinando mensajes negativos en línea en las redes sociales, entendiendo las causas fundamentales y desarrollando estrategias para respuestas empáticas.

Duración: 110 minutos

Introducción (15 minutos):

- Comience con una breve discusión sobre la empatía, su importancia en las interacciones tanto en línea como fuera de línea.
- Conectar la empatía con el mundo digital y las redes sociales, destacando los desafíos y oportunidades.

Actividad 1: Estudios de caso de interacciones negativas en línea (30 minutos):

- Presentar estudios de casos o escenarios de mensajes negativos en línea encontrados en varias plataformas de redes sociales.
- En parejas o en pequeños grupos, haga que los estudiantes analicen los casos de estudio, centrándose en el impacto emocional tanto en el remitente como en el destinatario.
- Fomentar debates sobre los posibles motivos detrás de los mensajes negativos y sus implicaciones más amplias.

Ejercicio interactivo (15 minutos):





**Funded by
the European Union**

- Realizar un ejercicio interactivo donde los estudiantes compartan sus experiencias personales u observaciones de interacciones negativas en línea.
- Facilitar una discusión guiada sobre cómo les hicieron sentir estos casos y las posibles razones detrás de tal comportamiento.

Actividad 2: Mapeo de empatía (25 minutos):

- Introducir el concepto de mapeo de empatía. En grupos pequeños, proporcione hojas de papel grandes o plataformas digitales para que los estudiantes creen mapas de empatía.
- Haga que los estudiantes identifiquen elementos clave: pensamientos, sentimientos, acciones del remitente y el impacto en el destinatario en las interacciones negativas en línea.
- Fomentar la creatividad y la representación visual en sus mapas de empatía.

Respuestas empáticas en juegos de roles (15 minutos):

- Asignar escenarios derivados de los casos de estudio para el juego de roles.
- En parejas, los estudiantes representan escenarios, centrándose en responder con empatía. Enfatice la importancia de comprender en lugar de reaccionar.
- Permitir la reflexión y la retroalimentación después de cada juego de roles.

Reflexión y Planificación de Acción (10 minutos):

- Liderar un debate reflexivo sobre las actividades, enfatizando el papel de la empatía en la resolución de conflictos online.
- Pida a los estudiantes que piensen en estrategias viables para promover la empatía en las redes sociales.

Expresión Creativa (5 minutos):





**Funded by
the European Union**

- Concluya la lección con una actividad de expresión creativa donde los estudiantes creen contenido digital positivo (por ejemplo, carteles, infografías o mensajes cortos) para contrarrestar la negatividad.
- Compartir estas creaciones dentro de la clase.

Tarea para casa: Asigne un ensayo reflexivo donde los estudiantes compartan sus ideas sobre los desafíos de promover la empatía en línea y propongan formas de fomentar una comunidad digital más empática.

Nota: Este plan de lección tiene como objetivo explorar la empatía en el contexto de mensajes negativos en línea a través de estudios de casos, ejercicios interactivos, mapeo de empatía, juegos de roles y expresión creativa. Ofrece un enfoque variado para involucrar a los estudiantes en el pensamiento crítico y proactivo sobre cómo fomentar la empatía en el ámbito digital.





**Funded by
the European Union**

Capítulo 4 – Plan de lección 4: "Alfabetización en redes sociales"

Objetivo: mejorar las habilidades de alfabetización en redes sociales de los estudiantes, permitiéndoles navegar en plataformas digitales de manera crítica y responsable.

Duración: 65 minutos

Introducción (10 minutos):

- Discuta brevemente la importancia de la alfabetización en redes sociales en la era digital.
- Definir términos clave: alfabetización en redes sociales, ciudadanía digital y comportamiento responsable en línea.

Actividad 1: Comprender la huella digital (15 minutos):

- Explicar el concepto de huella digital y sus implicaciones.
- Discutir cómo se comparte información personal en línea y sus posibles consecuencias.
- Involucrar a los estudiantes en una breve actividad para explorar y analizar sus propias huellas digitales.

Actividad 2: Evaluación de información en línea (15 minutos):

- Introducir habilidades críticas de evaluación de contenidos online.
- Discutir la importancia de verificar los hechos y discernir fuentes confiables.
- Realizar un ejercicio interactivo donde los estudiantes evalúen la credibilidad de la información encontrada en las redes sociales.





**Funded by
the European Union**

Actividad 3: Exploración de la configuración de privacidad (10 minutos):

- Guíe a los estudiantes a través de una demostración de cómo ajustar la configuración de privacidad en una plataforma de redes sociales popular.
- Discutir la importancia de controlar la información personal y administrar la configuración de privacidad.

Actividad 4: Publicación responsable (10 minutos):

- Discutir el impacto potencial de las publicaciones y comentarios en las redes sociales.
- Proporcionar directrices para la publicación responsable, incluido evitar la desinformación y promover la participación positiva.
- Involucrar a los estudiantes en una breve discusión sobre las consecuencias del comportamiento irresponsable en línea.

Reflexión y preguntas y respuestas (5 minutos):

- Dé tiempo a los estudiantes para que reflexionen sobre lo que han aprendido durante la lección.
- Abra el espacio para preguntas y anime a los estudiantes a compartir sus opiniones sobre la alfabetización en redes sociales.

Asignación de tareas:

- Asigne a los estudiantes que investiguen y analicen un estudio de caso que involucre las consecuencias de la desinformación o el comportamiento inapropiado en las redes sociales.
- Solicitar una breve reflexión escrita sobre la importancia de la alfabetización en redes sociales en el panorama digital actual.





**Funded by
the European Union**

Este plan de lección está diseñado para proporcionar una descripción general completa de la alfabetización en redes sociales en un período de 65 minutos. Cubre aspectos clave como la comprensión de las huellas digitales, la evaluación de la información en línea, la exploración de la configuración de privacidad y la promoción de un comportamiento responsable en línea. Se pueden hacer ajustes en función de las necesidades y dinámicas específicas de la clase.

7. Estudios de caso

Materiales:

1. Pizarra y marcadores o una herramienta de presentación digital.
2. Dispositivos con acceso a internet.
3. Ejemplos de publicaciones de varias plataformas de redes sociales.
4. Folletos con marcos o pautas de pensamiento crítico.
5. Pizarras pequeñas o papel para actividades individuales o grupales.

Nivel de grado: Escuela intermedia (grados 6.º a 8.º)

Duración: 110 minutos





**Funded by
the European Union**

Estudio de caso 1: Intervención en cyberbullying (15 minutos)

Fondo:

Sarah, una estudiante de 14 años, estaba sufriendo acoso cibernético en una plataforma de redes sociales. Sus compañeros de clase publicaban comentarios hirientes sobre su apariencia, lo que provocaba angustia emocional.

Preguntas de discusión:

Pregunte a la clase cómo se sentirían en su situación. ¿Qué debería hacer Shanna a continuación? ¿Qué posibles motivos puede tener la persona que escribió este mensaje para publicarlo?

Intervención:

La docente, al enterarse de la situación, inició un debate en el aula sobre el cyberbullying. El profesor educó a los estudiantes sobre las consecuencias de sus acciones en línea y la importancia de la empatía. Además, la maestra denunció el incidente a la administración de la escuela e involucró a un consejero para que brindara apoyo a Sarah.

Conclusión:

La intervención dio como resultado una mayor conciencia sobre el ciberacoso entre los estudiantes. La clase desarrolló colectivamente un compromiso contra el ciberacoso, fomentando un entorno en línea de mayor apoyo. Sarah recibió apoyo emocional y la escuela implementó debates continuos sobre ciudadanía digital y empatía.





**Funded by
the European Union**





**Funded by
the European Union**

Estudio de caso 2: *Concientización sobre la huella digital (15 minutos)*

Fondo:

Alex, un joven de 16 años, desconocía la permanencia de las huellas digitales. Alex publicó contenido inapropiado en línea, sin darse cuenta de su impacto potencial en las admisiones universitarias y las oportunidades futuras.

Preguntas de discusión:

Pregunte a la clase si han publicado contenido que pueda ser potencialmente peligroso para oportunidades futuras. ¿Qué medidas puede tomar Alex para mitigar los efectos de su huella digital? ¿Tus alumnos son conscientes de su huella digital? ¿Existe también una huella que desconocen? Fomente debates constructivos entre los estudiantes y motívelos a cuestionar creencias preexistentes para maximizar el éxito de la lección.

Intervención:

El profesor impartió una lección sobre las huellas digitales, haciendo hincapié en las consecuencias a largo plazo del comportamiento en línea. La clase discutió ejemplos de la vida real y los estudiantes participaron en actividades para evaluar y curar sus huellas digitales. Además, la profesora se puso en contacto con Alex en privado y le ofreció orientación sobre un comportamiento responsable en línea.

Conclusión:

Alex se volvió más consciente del contenido compartido en línea y trabajó activamente para mejorar la alfabetización digital. La escuela implementó un plan





**Funded by
the European Union**

de estudios de ciudadanía digital, educando a los estudiantes sobre la importancia de mantener una presencia digital positiva.

Estudio de caso 3: *Configuración de privacidad Educación (15 minutos)*

Fondo:

Emma, una joven de 15 años, vio su información personal expuesta en línea debido a la laxa configuración de privacidad en sus cuentas de redes sociales. Enfrentó riesgos potenciales si extraños accedían a su información.

Preguntas de discusión:

Pregunte a sus alumnos qué harían para evitar que esto suceda. ¿Qué puede hacer Emma ahora? ¿Los estudiantes consideran que su configuración de privacidad es demasiado laxa? ¿Qué riesgos potenciales existen con respecto a una configuración de privacidad laxa?

Intervención:

La escuela organizó un taller sobre privacidad y seguridad en línea. El taller cubrió el establecimiento de contraseñas seguras, el ajuste de la configuración de privacidad y el reconocimiento de intentos de phishing. Los maestros y los padres colaboraron para garantizar mensajes y apoyo consistentes.

Conclusión:

Emma y sus compañeros entendieron mejor la privacidad en línea. La escuela estableció una asociación con expertos en ciberseguridad para ofrecer talleres





**Funded by
the European Union**

continuos, garantizando que los estudiantes se mantuvieran informados sobre las últimas prácticas de seguridad en línea.

Estudio de caso 4: *Verificación de hechos y desinformación (15 minutos)*

Fondo:

John, un joven de 17 años, compartía información con frecuencia sin verificar su exactitud, lo que contribuía a la difusión de información errónea dentro de su red social.

Preguntas de discusión:

¿Qué indicadores utilizan los estudiantes para determinar la confiabilidad de una fuente? ¿Por qué es importante verificar los hechos? ¿Conocen los estudiantes conceptos como burbujas de redes sociales y cámaras de eco? ¿Conocen sus alumnos algún ejemplo de uso generalizado de información errónea? ¿Qué es la propaganda? ¿Conocen ejemplos de propaganda? ¿Cómo se diferencia entre propaganda y realidad? ¿Qué tipo de intervención recomiendan los estudiantes para ayudar a John? ¿También comparten contenido sin verificar su exactitud?

Intervención:

El profesor integró en el plan de estudios una lección sobre alfabetización mediática y verificación de hechos. Los estudiantes aprendieron a evaluar fuentes, identificar información confiable y discernir noticias falsas. La maestra también involucró a John en una conversación individual, brindándole recursos sobre verificación de hechos y pensamiento crítico.





**Funded by
the European Union**

Conclusión:

John se volvió más exigente con la información que compartía. La escuela implementó un club de alfabetización digital, que permitió a los estudiantes combatir activamente la desinformación mediante la promoción de la verificación de datos y el intercambio responsable de información.

Estudio de caso 5:*Promoción de comportamiento positivo en línea (15 minutos)*

Fondo:

Sophia, una niña de 13 años, fue víctima de la negatividad en línea. Su autoestima se vio afectada debido a los comentarios negativos y las comparaciones con sus pares en las redes sociales.

Preguntas de discusión:

¿Sentirán empatía con Sofía? ¿Qué es la empatía? ¿Culpan a Sophia por sus inseguridades? ¿Es normal sentirse inseguro respecto a algunas cosas? ¿Debería uno avergonzarse de pedir ayuda en este tipo de situaciones? ¿Qué harías para evitar que esto suceda? ¿Cómo intervendría para ayudar a Sofía?

Intervención:

El consejero escolar inició un programa de tutoría entre pares centrado en el comportamiento positivo en línea. Los estudiantes mayores sirvieron como mentores, guiando a los estudiantes más jóvenes sobre ciudadanía digital, empatía y construyendo una comunidad en línea de apoyo. La escuela también organizó una campaña dirigida por estudiantes para promover la bondad en línea.





**Funded by
the European Union**

Conclusión:

Sophia experimentó un aumento de confianza y apoyo de sus compañeros. El programa de tutoría se convirtió en una iniciativa para toda la escuela, lo que influyó positivamente en la cultura en línea. La escuela continuó enfatizando el comportamiento positivo a través de campañas y actividades continuas.

Material adicional (15 minutos):

Puedes utilizar el siguiente material para generar conciencia y empatía con respecto al ciberbullying entre tus alumnos. Puedes dividirlos en grupos o discutir los mensajes en clase. Pregúnteles qué emociones evoca en ellos cada mensaje individual. ¿Cómo reaccionarían? ¿Han encontrado mensajes como este antes? ¿Qué harían si estos mensajes estuvieran dirigidos a ellos? Si así lo cree, ¿cómo podrían considerarse ofensivos los mensajes?

Am I the only one who thinks Shanna looks kinda like a little green alien?

LOL Connor is the only one in class not going on the camping trip this weekend.

Everybody wear purple tomorrow but don't tell Lilly.

Sorry I don't think you can come to my party. It'll cost too much money.





**Funded by
the European Union**

No offense but your handwriting is a mess so you should probably switch groups for this project.

This makes me cringe—who told her she can sing??

You can only join our group if you give me the login to your account.

Reflexión individual (15 minutos):

Resuma con sus alumnos lo que han aprendido hoy. ¿Podrían empatizar con todos? ¿Se sienten seguros al utilizar Internet? Pregúnteles qué tan frecuente creen que es el ciberacoso. Sorpréndelos con el hecho de que en cada clase, compuesta por 20 estudiantes, 1 o 2 estudiantes en promedio ya han experimentado ciberacoso. Puedes despedirlos preguntándoles cómo pueden ayudar a sus compañeros que podrían estar pasando por esto.

Tarea (opcional):

Pida a sus alumnos que investiguen su huella digital para dejar claro cuán enorme puede ser potencialmente. Pida a sus alumnos que investiguen cómo identificar información falsa y cómo verificarla y presentarla en clase. Pida a sus alumnos que investiguen cuáles son las consecuencias del ciberacoso para las víctimas.





**Funded by
the European Union**

Puede utilizar la alfabetización multimodal a su favor para aumentar el éxito del aprendizaje además de utilizar estos planes de lecciones. A continuación se proporciona primero una definición de alfabetización multimodal y luego se pasa a la importancia de la multimodalidad en la educación.

Definición de alfabetización multimodal

- La alfabetización multimodal describe el estudio del lenguaje donde se combinan múltiples modos de significado.
- Según la Oxford Research Encyclopedia, los modos de significado son “recursos o estructuras semióticas social y culturalmente moldeados para generar significado”. Esto significa que los ejemplos de modos incluyen el habla, los gestos, el lenguaje escrito, los dibujos, las imágenes, la música, etc. Cualquier cosa que pueda expresar un significado.
- Nuestra sociedad siempre ha utilizado diferentes modos de expresarse. Sin embargo, el auge de Internet y el aumento de la globalización han aumentado, innegablemente, el número de textos multimodales que circulan constantemente por el mundo. Por ello, muchos textos con los que nos topamos a diario incluyen diferentes modalidades. Los artículos utilizan lenguaje escrito e imágenes, los informes de noticias utilizan vídeos y archivos de audio, y el entretenimiento hoy en día incluye movimiento, vídeos, voz, archivos de audio, música, imágenes, dibujos y más.
- La alfabetización multimodal es la capacidad de acceder y analizar textos multimedia, así como de crear textos multimodales y expresarse mediante la creación de dichos textos. Es importante tener habilidades de alfabetización multimodal, ya que, de lo contrario, la cantidad de textos multimodales podría abrumar a los individuos y es posible que tampoco sean capaces de





**Funded by
the European Union**

utilizar e interpretar correctamente los textos multimodales y las interacciones entre los diferentes modos.

Importancia de la multimodalidad en la educación

1. Se sabe que los niños combinan diferentes modalidades, mucho antes de asistir a centros educativos como guarderías, preescolares o escuelas. Hablan, dibujan, cantan y juegan roles al mismo tiempo, principalmente con fines de entretenimiento, pero también para comunicar sus emociones sin usar palabras.
1. La educación multimodal ya está arraigada en los planes de estudio de varios países, incluidos los Estados Unidos de América, Canadá, Australia, Singapur, Suecia y Australia. Por ejemplo, en el plan de estudios australiano, el plan de estudios de inglés "tiene como objetivo garantizar que los estudiantes (...) aprendan a escuchar, leer, ver, hablar, escribir, crear y reflexionar sobre textos orales, escritos y multimodales cada vez más complejos y sofisticados en un mundo cada vez mayor". variedad de contextos con precisión, fluidez y propósito" (ACARA, 2015, citado en Mills y Unsworth, 2017). Esto muestra que hay un énfasis en acercar a los estudiantes a la multimodalidad en todos los grados. Sin embargo, esto no significa necesariamente que la prueba de conocimientos también examine las habilidades de alfabetización multimodal de los estudiantes, como no es el caso en Estados Unidos, Inglaterra o Australia. Aquí, las pruebas de los estudiantes se basan principalmente o únicamente en el lenguaje escrito, y no incluyen imágenes ni archivos de audio.
2. Los investigadores consideran necesario transformar el plan de estudios y los métodos educativos actuales para poder preparar mejor a los estudiantes para la sociedad multimodal en la que vivimos (Mills, 2015A, citado en Mills y





**Funded by
the European Union**

Unsworth, 2017). Los niños y jóvenes de nuestra sociedad necesitan una educación multimodal para hacer frente a un mundo que se vuelve cada vez más digitalizado y complejo a medida que avanza el tiempo.

8. Referencias

- Bandura, A., Freeman, WH y Lightsey, R. (1999). Autoeficacia: el ejercicio del control.
- Brough M., Literat I., Ikin A. (2020) “¿Buenas redes sociales?”: perspectivas de los jóvenes subrepresentados sobre el diseño ético y equitativo de las plataformas de redes sociales. *Redes Sociales + Sociedad* 6(2): 1–11.
- Burnay, J., Billieux, J., Blairy, S. y Larøi, F. (2015). ¿Qué factores psicológicos influyen en la adicción a Internet? Evidencia a través de un modelo integrador. *Computadoras en el comportamiento humano*, 43(0): 28-34.





**Funded by
the European Union**

- Cho, H., Cannon, J., López, R. y Li, W. (2022). Alfabetización en redes sociales: un marco conceptual. *Nuevos medios y sociedad*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/14614448211068530>
- Cho H, Li W, Shen L, et al. (2019) Redes sociales y actitud hacia el uso de cigarrillos electrónicos entre adolescentes: motivaciones, mediadores y moderadores. *Revista de investigación médica en Internet* 21(6): e14303.
- Cho H, Shen L, Wilson KM (2014) Realismo percibido: dimensiones y roles en la persuasión narrativa. *Investigación en comunicación* 41(6): 828–851.
- Cvetkovitch G. (1999) La atribución de confianza social. En: Cvetkovich G, Lofstedt R (eds) *Confianza social y gestión del riesgo*. Londres: Earthscan, págs. 53–61.
- Earle TC, Cvetkovich GT (1995) *Confianza social: hacia una sociedad cosmopolita*. Westport, CT: Praeger.
- El Asam, A., Samara, M. y Terry, P. (2019). Uso problemático de Internet y salud mental entre niños y adolescentes británicos. *Adicto. Comportamiento*. 90: 428-436. doi: 10.1016/j.addbeh.2018.09.007.
- Eskandari, H. y Baratzadeh Ghahramanloo, N. (2020). Investigar el papel mediador del apoyo social en la relación entre adicción a las redes sociales, alfabetización mediática e inteligencia emocional. *Revista de estudios del ciberespacio*, 4(2), 129-151.
- Floros, G. y Siomos, K. (2013). La relación entre paternidad óptima, adicción a Internet y motivos para las redes sociales en la adolescencia. *Investigación en psiquiatría*, 209(3): 529-534.
- Gillespie, T. (2014). La relevancia de los algoritmos. En *Tecnologías de los medios* (págs. 167-194). Prensa del MIT..





**Funded by
the European Union**

- Kahan DM, Braman D., Gastil J., et al. (2007) Cultura y cognición protectora de la identidad: explicando el efecto del hombre blanco en la percepción del riesgo. *Revista de estudios jurídicos empíricos* 4(3): 465–505.
- Lin, L., Sidani, JE, Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, JB, Hoffman, BL, Giles, LM y Primack, BA (2016). Asociación entre el uso de las redes sociales y la depresión entre los adultos jóvenes estadounidenses. *Depresión y ansiedad*, 33(4): 323-331.
- Livingstone, S. y Third, A. (2017). Los derechos de los niños y los jóvenes en la era digital: una agenda emergente. *Nuevos medios y sociedad*, 19(5), 657–670.
- Lu, X. y Yeo, KJ (2015). Uso patológico de Internet entre estudiantes universitarios de Malasia: factores de riesgo y el papel de la distorsión cognitiva. *Computadoras en el comportamiento humano*, 45: 235-242.
- Machimbarrena, JM González-Cabrera, J., Ortega-Barón, J., Beranuy-Fargues, M., Álvarez-Bardón, A. y Tejero B. (2019). Perfiles de uso problemático de Internet y su impacto en la calidad de vida relacionada con la salud de los adolescentes, *Int J Environ Res Public Health*, 16(20): 3877.
- Morgan, C., Webb, RT, Carr, MJ, Kontopantelis, E., Green, J., Chew-Graham, CA, ... Ashcroft, DM (2017). Incidencia, manejo clínico y riesgo de mortalidad después de autolesiones entre niños y adolescentes: un estudio de cohorte en atención primaria. *BMJ* (en línea), 359. doi: 10.1136/bmj. J4351.
- Mihailidis P. (2018) Alfabetizaciones cívicas en los medios: reinventar el compromiso para la intencionalidad cívica. *Aprendizaje, medios y tecnología* 43(2): 152-164.
- Miller JM, Saunders KL, Farhart CE (2016) El respaldo de la conspiración como razonamiento motivado: los roles moderadores del conocimiento político y la confianza. *Revista Estadounidense de Ciencias Políticas* 60(4): 824–844.





**Funded by
the European Union**

- Mills, KA y Unsworth, L. (2017). Alfabetización multimodal. prensa de la Universidad de Oxford
- Müller, KW, Glaesmer, H., Brähler, E., Woelfling, K. y Beutel, ME (2014). Prevalencia de la adicción a Internet en la población general: resultados de una encuesta poblacional alemana. *Comportamiento. inf. Tecnología*, 33(7): 757-766.
- Nazir S. Hawi, Maya Samaha y Mark D. Griffiths *Ciberpsicología, comportamiento y redes sociales* 2019 22:12, 771-778, <https://www.liebertpub.com/action/showCitFormats?doi=10.1089%2Fcyber.2019.0132> .
- Pearse, J. (2021). La importancia de la alfabetización en redes sociales, Nueva Era Digital, <https://newdigitalage.co/social-media/the-importance-of-social-media-literacy/>
- Raquels, J. (1975). Por qué la privacidad es importante. *Philos Public Aff*, 4(4), 323–333
- Seargeant, P. y Tagg, C. (2019). Las redes sociales y el futuro del debate abierto: un enfoque orientado al usuario al enigma de la burbuja de filtros de Facebook. *Discurso, contexto y medios*, 27, 41-48.
- Takahashi, M., Adachi, M., Nishimura, T., Hirota, T., Yasuda, S., Kuribayashi, M. y Nakamura, K. (2018). Prevalencia del uso patológico y desadaptativo de Internet y la asociación con la depresión y la calidad de vida relacionada con la salud en niños japoneses en edad de escuela primaria y secundaria. *Soc. Psiquiatría Psiquiatría. Epidemiol*, 53: 1349-1359.
- Twenge, JM, Joiner, TE, Rogers, ML y Martin, JN (2017). Aumentos en los síntomas depresivos, los resultados relacionados con el suicidio y las tasas de suicidio entre los adolescentes estadounidenses después de 2010 y vínculos





**Funded by
the European Union**

con un mayor tiempo frente a la pantalla de los nuevos medios. *Ciencia Psicológica Clínica*.17-3 :(1)6.

- Udupa, JK y Samarasekera, S. (1996). Conectividad difusa y definición de objetos: teoría, algoritmos y aplicaciones en la segmentación de imágenes. *Modelos gráficos y procesamiento de imágenes*, 58(3), 246-261.
- Maderas, HC (2016). El uso de las redes sociales en la adolescencia se asocia con mala calidad del sueño, ansiedad, depresión y baja autoestima. *Revista de la Adolescencia*, 51: 41-49.
- (2020). "¿Qué es la alfabetización mediática y por qué es importante?", *Common Sense Media*, [¿Qué es la alfabetización mediática y por qué es importante? | Medios de sentido común](#)





Funded by
the European Union

“LOG IN BACK THE REAL LIFE”

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Educational Material

CHAPTER 5:

VIDEO GAME ADDICTION

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

Developed by:

ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH



Erasmus+



Funded by
the European Union

Table de contenidos

Introducción	2
Videojuegos	4
2.1 Definición de videojuegos	4
2.2 Historia de los videojuegos	4
2.3 Tipos de videojuegos	5
2.4 Situación actual del uso de videojuegos	6
Adicción a los videojuegos	7
3.1 Definición de adicción a los videojuegos	7
3.2 Síntomas de la adicción a los videojuegos	7
3.3 Consecuencias de la adicción a los videojuegos	8
3.4 Factores de riesgo y causas	9
Tratamiento de la adicción a los videojuegos	10
4.1 Ayuda que pueden brindar los padres	10
4.2 Ayuda que pueden brindar los maestros	12
4.3 Tratamiento profesional	13
4.4 Otros métodos de tratamiento	14
Métodos de prevención	15
5.1 El papel de los maestros	15
5.2 El papel de los padres	17
Juego saludable	19
Estudios de caso	19
Programa de intervención	26
Referencias	29





**Funded by
the European Union**

1. Introducción

A medida que aumenta el número de jugadores, es decir, usuarios de videojuegos, también aumenta el número de personas con riesgo de adicción a los videojuegos. Aunque los videojuegos se supone que son divertidos, la adicción a los videojuegos tiene graves consecuencias en la salud mental, física, relaciones sociales, vida académica y vida laboral de un individuo. En el siguiente documento, elaboraremos sobre los videojuegos, la adicción a los videojuegos y los métodos de tratamiento y prevención que pueden ser implementados por los maestros y los padres. También proporcionaremos estudios de casos y un programa de intervención extenso. El objetivo aquí es ayudar a prevenir el aumento del número de personas adictas a los videojuegos centrándonos en el apoyo a niños y adolescentes, un grupo de riesgo.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

2. Videojuegos

2.1 Una definición de videojuegos

Un videojuego es un juego electrónico o digital que se juega en una pantalla de video, generalmente en un televisor, un monitor de computadora, una consola de juegos o un dispositivo móvil, a través de la interacción con una interfaz. A menudo incorporan métodos de audio, visual e interactivos para involucrar a los jugadores en un mundo virtual o escenario. Los videojuegos pueden jugarse offline u online, y a veces también con múltiples jugadores.

2.2 La historia de los videojuegos

El concepto de los videojuegos se remonta a los primeros programas informáticos y experimentos de las décadas de 1950 y 1960. Estos primeros juegos eran frecuentemente basados en texto y tenían elementos gráficos limitados. Además, no eran ni de lejos tan accesibles para la población en general como lo son hoy en día.

En la década de 1970, surgió el primer videojuego arcade comercialmente exitoso, incluyendo juegos conocidos como "Pong" y "Space Invaders". Estos juegos sentaron las bases para la industria de los salones recreativos y la industria del juego en general.

El lanzamiento de las consolas de juegos para el hogar, como el Atari 2600 y el Nintendo Entertainment System (NES) a finales de la década de 1970 y en la década de 1980, llevó los videojuegos a los hogares de las personas y los hizo más accesibles para un público más amplio.

En 1983, la industria de los videojuegos enfrentó una grave crisis debido a la sobre saturación de juegos de baja calidad y a la saturación del mercado. Esto llevó a la quiebra de varias compañías de juegos. Sin embargo, la industria se recuperó a finales de la década de 1980 con el lanzamiento del Sega Genesis y el Super Nintendo Entertainment System (SNES). La década de 1990 trajo innovaciones, como los gráficos 3D, que transformaron la experiencia de juego y los hicieron más atractivos.

Entre la década de 1990 y la de 2000, los juegos multijugador en línea se popularizaron debido a la introducción de Internet. En la década de 2000, la introducción de los teléfonos inteligentes llevó al auge de los juegos móviles, con juegos populares como "Angry Birds" y "Candy Crush".



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

Hoy en día, existe una variedad de tipos diferentes y de alta calidad de videojuegos, lo que significa que todos pueden encontrar un tipo de juego que les guste. En el futuro, se predice que tecnologías como la realidad virtual (VR) y la realidad aumentada (AR) se expandirán, permitiendo a los jugadores sumergirse en mundos virtuales o interactuar con su entorno real.

2.3 Tipos de videojuegos

Hay muchos tipos diferentes de videojuegos que difieren en el género, la cantidad de jugadores que pueden jugar simultáneamente, si se pueden jugar en línea o fuera de línea, y en qué dispositivo se pueden jugar.

Existen varios géneros de videojuegos. Ejemplos incluyen juegos de acción que enfatizan desafíos que incluyen combate, exploración y tareas basadas en reflejos (por ejemplo, "Assassin's Creed" y "Tomb Raider"), juegos de aventuras que combinan juego impulsado por la narrativa, resolución de acertijos y exploración con historias complejas y desarrollo de personajes (por ejemplo, "The Legend of Zelda" y "Monkey Island"), juegos de simulación donde se replican actividades o escenarios de la vida real (por ejemplo, "The Sims" o "Microsoft Flight Simulator"), juegos de deportes y carreras que simulan deportes del mundo real y juegos de carreras (por ejemplo, "FIFA" y "Need for Speed"), y muchos más (incluidos juegos de rompecabezas, juegos de horror, juegos educativos, juegos de guerra, etc.).

Estos diferentes géneros de juegos se pueden jugar con diferentes cantidades de jugadores, dependiendo del tipo de juego. Esto también se relaciona con si el juego se puede jugar en línea o no, ya que los juegos en línea tienden a permitir más participantes. Un ejemplo de estos son los juegos multijugador masivos en línea (MMO) que permiten que un gran número de participantes interactúen en un mundo en línea. Sin embargo, los juegos en línea no siempre necesitan permitir que un gran número de personas jueguen simultáneamente. En FIFA, por ejemplo, puedes jugar en línea pero con solo otra persona, que luego es tu oponente. Además, si juegas un juego en un dispositivo con múltiples consolas, también puedes jugar con otros sin que el juego tenga que ser un juego en línea. Algunos juegos también permiten que varias personas jueguen juntas sin tener diferentes consolas. En estos juegos, los jugadores suelen jugar después de los demás y no simultáneamente, aunque también hay algunas excepciones aquí, donde los jugadores juegan en el mismo dispositivo al mismo tiempo (esto ocurre en algunos juegos que se pueden



Erasmus+



Funded by
the European Union

jugar en el teléfono inteligente).

En conclusión, la amplia variedad de videojuegos atiende a diversas preferencias e intereses de los jugadores, lo que hace que los videojuegos sean atractivos.

2.4 The Current Situation of Video Game Use

El número de jugadores activos (es decir, personas que juegan videojuegos) está aumentando constantemente, año tras año. Esto se puede observar en el siguiente gráfico:

Year	Number of Gamers	Increase	Increase Rate
2015	2.03 billion	-	-
2016	2.17 billion	140 million	↑ 6.9%
2017	2.23 billion	160 million	↑ 7.37%
2018	2.49 billion	160 million	↑ 6.87%
2019	2.64 billion	150 million	↑ 6.02%
2020	2.81 billion	170 million	↑ 6.44%
2021	2.96 billion	150 million	↑ 5.34%
2022	3.09 billion	130 million	↑ 4.39%
2023	3.22 billion	130 million	↑ 4.21%
2024	3.32 billion	100 million	↑ 3.11%

Imagen 1:

Imagen 1: Gráfico del número de jugadores en todo el mundo de 2015 a 2024 (Harscha, Kiran, 2023)

El gráfico publicado en 2023 proporciona información sobre el número de jugadores en todo el mundo de 2015 a 2023, y una estimación del número de jugadores en todo el mundo en 2024. Como se puede ver, el número de jugadores ha estado aumentando de 2.03 mil millones en 2015 a 3.22



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

mil millones en 2023, y se estima que aumentará aún más a 3.32 mil millones en 2024. Además, se puede observar que la tasa de crecimiento está disminuyendo. Se estima que el número de jugadores en todo el mundo alcanzará su punto máximo en 2027 (Statista, 2023).

Hay varias razones que podrían haber creado el crecimiento en el número de usuarios de videojuegos, incluida la creciente accesibilidad de los videojuegos y la creciente accesibilidad a Internet. La mayoría de las personas juegan para pasar el tiempo, para entretenerse o para escapar de su vida diaria.

3. Adicción a los videojuegos

3.1 Definición de adicción a videojuegos

La adicción a los videojuegos, también conocida como trastorno de los videojuegos, se caracteriza por un juego excesivo y compulsivo que conduce a un malestar significativo o deterioro en diversas áreas de la vida. Ha sido reconocida como una condición de salud mental y se incluye en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La OMS reconoció la adicción a los videojuegos en 2018, cuando se incluyó en el nuevo catálogo de la CIE-11 bajo el diagnóstico oficial de "Trastorno del Juego". Esto significa que el comportamiento problemático y perjudicial asociado con la adicción a los videojuegos fue, a partir de entonces, clasificado como una enfermedad. La decisión de la OMS de incluir el trastorno del juego en el catálogo de la CIE-11 y reconocerlo oficialmente como una enfermedad fue objeto de un intenso debate entre expertos. Existían preocupaciones de que especialmente los jóvenes pudieran ser mal clasificados como dependientes o estigmatizados debido a su entusiasmo por su hobby de los videojuegos. Por otro lado, los expertos creían que clasificar a las personas con adicción a los videojuegos como enfermas era beneficioso ya que proporcionaba una base más sólida para seguir desarrollando la investigación, diagnósticos y terapias para la adicción a los videojuegos con el fin de ayudar a los afectados de la mejor manera posible. Debido a este debate, la OMS destacó que reconoce que la adicción a los videojuegos se expresa de manera diferente para diferentes individuos, y que por lo tanto no es posible dar una definición general de con cuántas horas de juego una persona se considera adicta a los videojuegos.

En cuanto a la información demográfica sobre el trastorno del juego, la CIE-11 establece que los varones son más afectados por el trastorno del juego durante la adolescencia y la edad adulta (entre los 12 y los 20 años), pero que las niñas,



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

aunque se diagnostican menos frecuentemente, podr í an tener m á s probabilidades de desarrollar problemas emocionales o de comportamiento.

3.2 Síntomas de la adicción a los videojuegos

Según la CIE-11, un trastorno del juego se "caracteriza por un patr ó n de comportamiento persistente o recurrente en los videojuegos" y se manifiesta por los siguientes aspectos:

Control deteriorado sobre la actividad de juego, incluyendo su inicio, frecuencia, duración y finalización.

Si el juego tiene una prioridad aumentada y prevalece sobre otros intereses de la vida y actividades diarias. Esto puede llevar a que los individuos descuiden su salud. Si las actividades de juego continúan a pesar de las consecuencias negativas y el reconocimiento de tales consecuencias.

La CIE-11 también menciona que el patrón de comportamiento de juego que tiene los aspectos de los tres puntos debe existir durante un período prolongado de tiempo y que los individuos con un trastorno del juego pueden sentir la necesidad de aumentar la duración o frecuencia de su comportamiento de juego o jugar juegos más desafiantes para mantener o superar la emoción que sienten. Las personas con trastornos del juego también pueden experimentar síntomas de abstinencia como frustración, tristeza y agresión verbal o física.

La CIE-11 también elabora mencionando que un trastorno del juego a menudo coexiste con otros trastornos, incluyendo ansiedad, trastornos relacionados con el miedo, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).

También es importante distinguir el trastorno del juego del juego peligroso, que se refiere a personas que muestran un comportamiento problem á tico en los videojuegos que aumenta el riesgo de problemas de salud física o mental, pero a ún no ha alcanzado el grado de un trastorno del juego.

3.3 Consecuencias de las adicciones a los videojuegos

Aunque las consecuencias de la adicción a los videojuegos, de manera similar a todo tipo de adicciones, no pueden generalizarse debido a la individualidad de cada persona, existen algunos aspectos y consecuencias que la mayoría de las personas con adicción a los videojuegos experimentan.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

En primer lugar, existen patrones que pueden observarse en niños y adolescentes que desarrollan una adicción a los videojuegos. Hasta los seis años, la extensión y la intensidad del consumo de videojuegos correlacionan claramente con los trastornos del desarrollo del lenguaje identificados cada vez más por los médicos. A partir de los siete años, existen correlaciones claras entre el rendimiento académico, el TDAH y los trastornos relacionados socialmente, y la duración del uso de videojuegos. En la adolescencia, hay un aumento en los trastornos del sueño y también trastornos de ansiedad, que se consideran precursores de la depresión posterior. La obesidad en la infancia y la adolescencia se correlaciona con el consumo extremo de videojuegos y especialmente con la cantidad de dulces y bebidas azucaradas consumidas.

En segundo lugar, se puede decir que, en general, el juego excesivo puede tener efectos adversos en la salud física, llevando a estilos de vida sedentarios y problemas de salud relacionados (Griffiths et al., 2016). Esto se debe al hecho de que las personas con trastorno de juego priorizan el juego sobre el autocuidado y los aspectos de salud relacionados con la vida, incluido el ejercicio, la alimentación, los chequeos médicos regulares y la higiene. También puede afectar la salud mental, contribuyendo a síntomas de depresión, ansiedad y aislamiento social (Mentzoni et al., 2011).

En tercer lugar, las consecuencias de la adicción a los videojuegos también se transfieren a otras partes de la vida que no incluyen directamente la salud. Una adicción a los videojuegos tiene un impacto serio en la vida académica de los adolescentes, ya que quedarse despierto toda la noche y los trastornos del sueño hacen que la concentración en la escuela disminuya. Además, rara vez se hacen las tareas escolares y muchos jóvenes adictos a los videojuegos abandonan la escuela, ya sea porque ven el juego como más importante o porque no pueden dejar de jugar. El trastorno de juego tiene efectos similares en la vida laboral de las personas, ya que dejan de ir al trabajo y hacer un esfuerzo, lo que a menudo conduce al desempleo y, consecuentemente, a dificultades financieras y pobreza. Además, la falta de contactos sociales y el aislamiento en la juventud impiden que la persona afectada tome pasos de desarrollo naturales, como construir amistades y experiencias románticas y sexuales.

En conclusión, los trastornos de juego tienen consecuencias devastadoras en la vida de las personas y, por lo tanto, deben tomarse en serio.

3.4 Factores de riesgo y razones



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

Los niños y adolescentes representan un grupo particularmente vulnerable para el desarrollo de patrones riesgosos y patológicos en el uso de los videojuegos debido a los procesos incompletos de maduración neuronal, las extensas tareas de desarrollo por dominar en la adolescencia y las pruebas emocionales durante la pubertad. Los videojuegos despiertan el deseo de aventura y satisfacen la necesidad de éxito. Esto, junto con la diversidad de videojuegos y su constante evolución, los hace muy tentadores para los niños y adolescentes. Las adicciones a los videojuegos también pueden surgir debido a razones psicológicas, como la frustración, la insatisfacción, la falta de autoestima y el deseo de alejarse de los obstáculos que uno experimenta en la vida.

Como la adicción a los videojuegos es una forma de adicción, puede explicarse con la tríada del desarrollo de adicciones de Kielholz y Ladewig (1973), que se utiliza para explicar el desarrollo de adicciones. Kielholz y Ladewig se dieron cuenta de que una adicción generalmente tiene causas en tres áreas diferentes: la personalidad de la persona afectada, las características del objeto/sustancia adictiva y la familia, el entorno y la sociedad de la persona afectada. En el contexto de una adicción a los videojuegos, estos tres aspectos podrían considerarse de la siguiente manera:

La personalidad de la persona afectada: Algunas personas son genéticamente más propensas a las adicciones. Los introvertidos y tímidos tienen menos amigos y pasatiempos, lo que significa que los videojuegos son más tentadores para ellos. La soledad y la inestabilidad emocional también son desfavorables.

Las características de los videojuegos: Los desarrolladores de juegos construyen intencionalmente mecanismos de recompensa que desencadenan sentimientos de placer y satisfacción. Los juegos gratuitos y los juegos de rol en particular utilizan trucos psicológicos para motivar a las personas a continuar jugando y engancharse al juego el mayor tiempo posible. Para la mayoría de los jugadores, esto no es un problema, pero una pequeña parte se vuelve adicta a ello. Además, si juegas solo o en modo multijugador en Internet, también hace una diferencia, ya que otras personas pueden, a través de la presión de grupo, alentarte a seguir jugando.

La familia, el entorno y la sociedad de la persona afectada: Una familia puede proteger contra la adicción. Sin embargo, los problemas familiares, los conflictos, las experiencias de acoso y los golpes de la vida como la muerte o el divorcio a menudo contribuyen a una adicción a los videojuegos. A veces, los padres son malos modelos a seguir ellos mismos. Si el individuo tampoco tiene una red de apoyo social, como amigos cercanos, miembros de la familia, clubes y sociedades que puedan brindar apoyo y estímulo, quedan más expuestos al riesgo de una adicción a los videojuegos. La sociedad también es un factor contribuyente: la presión para rendir, la disponibilidad constante de juegos móviles y redes sociales, y un alto grado de digitalización contribuyen al desarrollo de una adicción a los videojuegos. Además, hay una clara tendencia hacia la soledad, el individualismo y las personas solteras que viven solas en la sociedad.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

En resumen, la adicción es una condición dinámica influenciada por una combinación de factores, incluida la sustancia adictiva, en este caso los videojuegos, el estado físico y mental del individuo y el apoyo social. Comprender estos factores puede informar estrategias efectivas de prevención y tratamiento adaptadas a las necesidades únicas de cada individuo.

4. Tratamiento para la adicción a los videojuegos

4.1 Ayuda que los padres pueden proporcionar

Los niños y adolescentes necesitan protección especial contra el uso descontrolado y excesivo de los videojuegos. Si un niño tiene una adicción a internet, sus padres a menudo todavía tienen influencia. Pueden hacer uso de técnicas psicológicas especiales y consejos para apoyarlos. No importa lo que los padres intenten, siempre deben tener en mente el bienestar de su hijo mientras piensan en lo que quieren lograr. Los objetivos pueden ser: Reducir el tiempo de juego, retomar viejos hobbies, demostrarle a su hijo que se preocupan por él, etc.

En casos más leves de adicción a los videojuegos, los padres pueden intentar usar las siguientes tres técnicas psicológicas. La primera es un programa de recompensas, donde el comportamiento positivo se refuerza con recompensas. La segunda es el "pastel del momento del día". Aquí, el tiempo de juego se documenta para establecer una visión general de la cantidad de tiempo que se dedica a los videojuegos. Luego se deben considerar alternativas para aprovechar mejor el tiempo libre. Finalmente, los padres pueden hablar con su hijo sobre los motivos y las consecuencias de la adicción a los videojuegos. A veces, simplemente hablar sobre la adicción puede ayudar al niño a darse cuenta de cómo mejorar. También puede mostrarles que cuentan con el apoyo de sus padres, lo que puede tranquilizarlos y animarlos a intentar mejorar.

Otros consejos para los padres sobre cómo abordar la adicción son:

- Comunicación abierta: Los padres deben fomentar una comunicación abierta y sin prejuicios con su hijo sobre sus hábitos de juego. Escuchen sus preocupaciones y experiencias.
- Ser un modelo a seguir: Los padres deben demostrar un comportamiento digital responsable y mostrar un equilibrio saludable entre el tiempo frente a la pantalla y las actividades fuera de línea.
- Fomentar actividades alternativas: Los padres deben promover una



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

variedad de intereses y pasatiempos más allá de los videojuegos para ayudar a su hijo a explorar otras actividades o reconectar con los hobbies que solían tener. Los padres también deben considerar organizar actividades familiares o noches de juego para apoyar a su hijo limitando activamente el tiempo frente a la pantalla, distrayéndolos de los videojuegos y mostrando cuidado por su hijo.

- Seguridad en línea: Los padres deben educar a su hijo sobre la seguridad en línea, incluida la importancia de no compartir información personal y evitar el contacto con extraños. De esta manera, también muestran a su hijo que los ayudarán a superar su adicción, sin presionarlos ni eliminar completamente su acceso a los videojuegos.

Si estos consejos y técnicas psicológicas no mejoran la situación, los padres pueden sugerir reglas para limitar el uso de videojuegos sin privar completamente a su hijo de su libertad. Estas pueden incluir:

- Establecer límites de tiempo diarios o semanales para jugar.
- Designar zonas libres de videojuegos, como el comedor o la sala de estar.
- Priorizar las tareas escolares y las responsabilidades domésticas antes que los videojuegos. Tenga cuidado de no exagerar con esta regla, ya que la transición de los videojuegos al trabajo y al estudio no es fácil para los niños y adolescentes que son adictos a los videojuegos y, por lo tanto, no funcionará de inmediato. Recuerde ser paciente y celebrar y recompensar positivamente las pequeñas mejoras.
- Fomentar descansos regulares frente a la pantalla para evitar períodos prolongados de juego continuo. Estos descansos se pueden utilizar para estirarse, hidratarse, comer o descansar.

Recuerde que la clave es encontrar un equilibrio entre permitir que su hijo disfrute de los videojuegos como forma de entretenimiento y asegurarse de que no se vuelva excesivo o perjudicial. Es crucial adaptar estas reglas a la edad, intereses y necesidades de su hijo mientras fomenta la comunicación abierta y la comprensión mutua. Los padres también deben considerar aplicar las reglas para ellos mismos y todos los demás miembros de la familia también. Esto podría crear un sentido de pertenencia en su hijo y, de esta manera, motivarlo para que se adhiera a las reglas.

Finalmente, no olvide que, aunque los padres y familiares pueden ciertamente ayudar con medios psicológicos y educativos, siempre están en un papel de apoyo, lo que significa que a menudo no pueden poner fin a una adicción por sí solos y no deberían tener esta expectativa para ellos mismos o para su hijo. Siempre



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

es mejor buscar ayuda profesional para su hijo y cooperar con la terapia.

4.2 La ayuda que los profesores pueden ofrecer

Los maestros desempeñan un papel más educativo en la vida de los niños y adolescentes que sus padres, lo cual también se refleja en la forma de ayuda que pueden proporcionar. A continuación, se presentan consejos para que los maestros aborden las adicciones a los videojuegos:

- **Conciencia y educación:** Los maestros deben estar informados y conscientes de los signos de adicción a los videojuegos, así como de su impacto en el rendimiento académico y el bienestar del estudiante. También deben incorporar la alfabetización digital y la educación sobre juegos responsables en sus lecciones.
- **Comunicación abierta:** No tratar las adicciones a los videojuegos como un tema tabú, sino discutir el tema, incluidas las consecuencias y los beneficios de un tiempo de pantalla equilibrado, abiertamente. De esta manera, se crea un espacio seguro para que los estudiantes discutan sus hábitos de juego y preocupaciones.
- **Ciudadanía digital:** Enseñar a los estudiantes sobre la ciudadanía digital responsable, enfatizando la importancia del comportamiento ético en línea y equilibrando las actividades de juego con compromisos de la vida real.
- **Establecimiento de metas y gestión del tiempo:** Enseñar a los estudiantes habilidades para establecer metas y estrategias de gestión del tiempo para ayudarlos a priorizar sus responsabilidades y equilibrar el juego con otras actividades.
- **Desarrollo de habilidades:** Ofrecer talleres o capacitación en habilidades, incluida la gestión del estrés, estrategias de afrontamiento y comunicación efectiva. Esto puede ayudar a los estudiantes a manejar su adicción y abordar problemas subyacentes.
- **Participación familiar:** Involucrar a los miembros de la familia en el proceso de asesoramiento para fomentar un ambiente de apoyo en el hogar. Proporcionar recursos y orientación a los padres y discutir la importancia de un uso equilibrado de los videojuegos con ellos.
- **Referencia a especialistas:** Si un niño o adolescente se acerca a usted en busca de asesoramiento o apoyo emocional (esto también podría ser si sus padres no est



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

án listos para ayudarlos), es importante no ignorar al niño y encontrar soluciones, sin verse arrastrado a un papel que usted, como maestro, no necesita cumplir. En estas situaciones, se recomienda contactar a un profesional o consejero que trabaje en la escuela o fuera de ella. El maestro también debe comunicarse con los padres del niño.

Mediante la implementación de estas estrategias, los maestros pueden contribuir a fomentar un enfoque equilibrado y de apoyo hacia los videojuegos entre los estudiantes, promoviendo su bienestar general y éxito académico.

4.3 Tratamiento profesional

En casos graves o si los problemas derivados de la adicción a los videojuegos no disminuyen, es mejor buscar ayuda profesional. Existen programas terapéuticos especiales para la adicción a los videojuegos. Un buen primer contacto es su médico de familia, porque ya le conoce a usted y/o al adicto. Los centros de asesoramiento para adicciones en su área también pueden tener ofertas adecuadas.

Para mejorar un trastorno de juego, el tratamiento terapéutico a menudo implica técnicas de terapia conductual, terapia familiar o terapia de grupo.

La idea detrás de la terapia conductual es cambiar o descartar comportamientos y pensamientos nocivos. Hay algunos aspectos que la terapia conductual con respecto al trastorno de juego generalmente incluye. Un aspecto es la psicoeducación, donde los afectados se conocen mejor a sí mismos y a su adicción, incluidos los síntomas, las causas y las consecuencias. Esto les ayuda a recibir información concreta y a ser conscientes de que tienen una adicción. Después, los afectados suelen aprender a reconocer los desencadenantes del comportamiento adictivo, ya que las adicciones siempre satisfacen necesidades y reconocer estas necesidades puede facilitar contrarrestarlas. Luego, se desarrollan estrategias para lidiar con el estado de ánimo bajo y los contratiempos. Esto es importante, ya que los juegos a menudo se utilizan como automedicación para la tristeza o el estado de ánimo bajo. A través del aprendizaje de mejores estrategias de afrontamiento, se puede prevenir el juego excesivo e insalubre. Finalmente, los afectados aprenden a gestionar mejor su tiempo libre y a crear un equilibrio.

La terapia familiar en el contexto del trastorno de juego pretende abordar posibles razones para la adicción que podrían residir dentro de la relación familiar. También



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

aborda la comunicación y la interacción dentro de la familia y las consecuencias que experimentan los miembros de la familia debido a la adicción a internet de uno de ellos (por ejemplo, más peleas entre los miembros de la familia, hermanos que reciben menos atención, etc.). A través de la terapia familiar, los miembros de la familia pueden aprender a ver los problemas desde la perspectiva de los demás y convertirse en una parte firme de sus sistemas de apoyo social individual, lo que es cómo se pueden prevenir otras adicciones o problemas.

La terapia de grupo ha demostrado su valía cuando se trata de adicciones. Los adictos aprenden que no están solos con sus problemas y en tiempos especialmente difíciles es más fácil para ellos perseverar, si tienen una próxima fecha concreta planeada que pueden esperar. Las personas adictas a los videojuegos suelen ser además tímidas hasta el punto de desarrollar ansiedad social. Al formar parte de un grupo donde no son juzgados, pueden ganar confianza en sí mismos y practicar sus habilidades sociales. Otra ventaja es que los costos de la terapia de grupo suelen ser más bajos que las sesiones de terapia individual.

4.4 Otros métodos de tratamiento

Otros métodos de tratamiento que las personas que están adictas a los videojuegos pueden probar, por ejemplo, si no se sienten listos para ir a terapia o si sienten que necesitan más que la terapia, incluyen:

- **Atención plena y meditación:** Practicar técnicas de atención plena y meditación puede ayudar a las personas a ser más conscientes de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos relacionados con el juego. La atención plena puede ayudar a gestionar los deseos y las urgencias impulsivas de jugar.
- **Recursos de autoayuda:** Hay varios recursos de autoayuda disponibles, incluidos libros, foros en línea y aplicaciones móviles, diseñados para ayudar a las personas a gestionar y superar la adicción a los videojuegos. Estos recursos suelen proporcionar consejos, estrategias y apoyo motivacional.
- **Contrato conductual:** Desarrollar un contrato o acuerdo conductual con un amigo o familiar de confianza, donde las personas anoten qué comportamientos quieren lograr y de qué manera los demás pueden ayudarlos, puede ayudar a establecer límites y consecuencias claras para su comportamiento de juego. Esta responsabilidad externa puede ser un motivador poderoso.



Erasmus+



Funded by
the European Union

Es importante recordar que el enfoque de tratamiento más efectivo puede variar de una persona a otra, y a menudo se emplea una combinación de estrategias para abordar la adicción al juego digital de manera integral. Se recomienda buscar ayuda de profesionales de la salud mental o especialistas en adicciones para adaptar un plan de tratamiento que se adapte a las necesidades y circunstancias únicas de cada individuo.

5. Métodos de prevención

5.1 El papel de los profesores

Los profesores tienen un papel en cuanto a la prevención de la adicción de sus estudiantes a los videojuegos..

Principalmente, los profesores deberían educar a sus estudiantes sobre la importancia de tener un equilibrio entre sus relaciones sociales y los videojuegos , así como de los peligros de la adicción a ellos. Deberían incluir en el currículo, el uso seguro de videojuegos. La siguiente actividad es un ejemplo de una actividad que los profesores pueden usar para enseñar a sus estudiantes sobre videojuegos y trastorno del juego.

Tabla 1: Actividad para profesores

1. How do I feel?	
Objetivo	Ayudar a los estudiantes a comprender sus sentimientos sobre los aspectos adictivos de los videojuegos
Tipo de actividad	Trabajo individual y en grupo
Objetivo destino	Grados 9 a 12
Materiales	Papel, bolígrafo, notas adhesivas
Instrucciones	1) Pregunte a los estudiantes lo siguiente: "¿Cómo te sientes cuando juegas videojuegos?". Esta tarea está diseñada para que los estudiantes piensen en cómo se sienten cuando juegan videojuegos y reconozcan que estos sentimientos pueden ser positivos y negativos . 2) Pide a los estudiantes que piensen en la(s) emoción(es) que más asocian con jugar videojuegos y que escriban



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

cada emoción en una nota adhesiva individual

- 3) Divide la clase en grupos más pequeños y dales tres o cuatro minutos para que intercambien lo que han pensado y las emociones que asocian con jugar videojuegos. El objetivo es que los estudiantes encuentren a alguien con quien se relacionen y relacionen lo que escuchan de sus compañeros con sus propias experiencias.
- 4) Después de la discusión en grupo, pídeles que peguen las notas adhesivas en un pizarrón dividido en 3 categorías: positivas, negativas y neutrales, de acuerdo a la categoría en la que creen que mejor se ajustan las emociones en las notas adhesivas.
- 5) Después de que todas las emociones estén categorizadas en el pizarrón, hazles las siguientes preguntas:
 - a) ¿Hay más palabras positivas o negativas?
 - b) ¿Pueden acordar las tres emociones más comúnmente sentidas?
 - c) ¿Cuáles fueron las emociones más placenteras y las más preocupantes que mencionaron?
 - d) ¿Hasta qué punto pueden cambiar tus sentimientos al jugar videojuegos o simplemente refuerzan cómo te sentías? Evaluación Al final de la actividad, resume la actividad y las respuestas de los estudiantes, enfatizando la importancia de ser consciente de las razones emocionales de la adicción a los videojuegos.

Evaluation

Al final de la actividad, resume la actividad y las respuestas de los estudiantes, enfatizando la importancia de ser consciente de las razones emocionales de la adicción a los videojuegos.

Los maestros también pueden invitar a oradores invitados a hablar sobre sus experiencias con las adicciones a los videojuegos. Independientemente de las



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

actividades que los maestros implementen con respecto a las adicciones a los videojuegos, siempre deben promover un ambiente donde los estudiantes se sientan seguros y bienvenidos para hablar sobre sus emociones y experiencias. Esto es esencial, ya que los estudiantes hablarán con el maestro si comienzan a experimentar dificultades con los videojuegos o si notan que su comportamiento de juego se está volviendo problemático.

Finalmente, los maestros también deben estar al tanto de las señales de advertencia del trastorno por juego. Esto es especialmente importante ya que los primeros signos de uso excesivo de videojuegos a menudo ni siquiera son notados por la persona afectada o al menos no se perciben como perturbadores durante mucho tiempo. También siempre es mejor detectar una adicción lo antes posible; cuanto más tiempo dure la adicción, más profundamente puede arraigarse en la mente de un individuo y más difícil será para el individuo dejar de jugar videojuegos. El estudiante adicto puede caracterizarse por los siguientes rasgos:

Pocos o ningún amigo y poco compromiso social con sus compañeros de clase (por ejemplo, durante los descansos o durante las actividades de trabajo en grupo).

Falta de voluntad para enfrentar conflictos y problemas.

Muy a menudo cansado en clase.

Fracasos en completar tareas y obligaciones escolares.

Deseo de no estar en la escuela que también puede manifestarse a través de inquietud y falta de participación.

Irritable, enojado y agresivo.

5.2 El papel de los padres

Los padres deben apoyar principalmente a sus hijos para encontrar un equilibrio entre las actividades con y sin videojuegos. Esto incluye varios aspectos.

En primer lugar, los padres deben apoyar a sus hijos en el uso responsable de los videojuegos al descubrir y probar el mundo de los juegos ellos mismos. Deben mostrar interés y dejar que sus hijos les expliquen: ¿Qué juegos fascinan particularmente a su hijo y por qué? ¿De qué se tratan y con quién juegan, incluyendo en línea? Tal vez puedan jugar juntos con su hijo para comprender mejor el atractivo. Este paso es importante para desarrollar empatía y ver los videojuegos desde su perspectiva.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

Además, los padres deben apoyar a sus hijos en la selección de juegos adecuados. Los símbolos PEGI estandarizados en el embalaje del juego proporcionan información confiable sobre el grupo de edad para el cual un juego es adecuado para la protección de menores. Los pictogramas también indican si el juego contiene violencia, sexo, drogas, miedo, discriminación, lenguaje vulgar, juegos de azar o juegos en línea. Para encontrar juegos adecuados en la amplia gama ofrecida, los padres pueden consultar ayudas de clasificación y recomendaciones. También deben tener en cuenta que los juegos en línea (que se pueden jugar en cualquier dispositivo con acceso a internet) a menudo no tienen etiquetas de edad. Por lo tanto, los padres deben hablar con sus hijos sobre los juegos que juegan en línea y explicar si y por qué creen que un juego es inadecuado. Los padres también deben ubicar el videojuego fuera de la habitación de sus hijos.



Además, los padres deben establecer reglas. Dado que los juegos de computadora tienen un cierto potencial adictivo, es importante establecer un marco desde el principio y explicar las razones para el establecimiento de dicho marco al niño. Al crear las reglas, es importante recordar que cada niño es diferente y, por lo tanto, necesita reglas adaptadas a ellos; lo que funciona para sus amigos podría no funcionar para ellos, y es importante que lo entiendan. Los padres también deben asegurarse de que las reglas sean concretas y claras, por ejemplo, que los juegos no contengan violencia excesiva, que no se puedan hacer compras dentro de la aplicación, o que el niño consulte con sus padres antes de usar juegos en línea. En lugar de establecer un límite de tiempo, los padres pueden acordar un cierto número de rondas de juego. Esto tiene la ventaja de que el niño no tiene que interrumpir el juego a la mitad, lo que podría llevar a la frustración. También es importante seguir las reglas implementadas y ser claro sobre las consecuencias si las reglas no se siguen. Los padres deben involucrar a sus hijos en la creación de las reglas. Un contrato puede ayudar a garantizar el compromiso.

Otro aspecto que los padres deben hacer es observar el comportamiento de juego de sus hijos e intervenir si es necesario. Como se mencionó antes, cada niño es diferente, por lo que la experiencia de juego es algo muy individual. Los padres deben observar qué juegos elige el niño, cómo reacciona mientras juega y cómo se comporta de otra manera. Deben hablar con ellos si notan algo o creen que su hijo debería recibir ayuda. Los cambios en el comportamiento de juego pueden ser una indicación de problemas como dificultades en la escuela, inseguridades, aislamiento social o desconexión emocional. Los padres también deben vigilar a sus hijos cuando jueguen juegos en línea y animar a sus hijos a hablar con ellos sobre experiencias negativas, incluido contenido desagradable o comportamientos



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

irritantes de otros jugadores. Los juegos en línea pueden ser utilizados de manera indebida por pedófilos con el fin de contactar a menores o por extremistas para la radicalización o reclutamiento de jóvenes. Los padres deben pedir a sus hijos que detengan de inmediato la comunicación en caso de comportamiento inapropiado y lo reporten directamente al proveedor de juegos respectivo (muchos sitios web y consolas de juegos ofrecen opciones de retroalimentación correspondientes) y, dependiendo del caso, también a la policía o a un centro de asesoramiento para víctimas.

Un aspecto importante es también no utilizar los juegos como herramienta educativa. Los padres no deben usar juegos digitales como niñeras o como recompensas o castigos. Esto aumenta la importancia de los juegos para su hijo.

Finalmente, los padres deben proporcionar variedad. Un niño no debe estar frente a una pantalla todo el día. Los padres deben mostrarles otras formas de ocuparse solos o en familia, como leer, jugar juegos de mesa o actividades al aire libre. A los niños les gusta estar con la familia y valoran el tiempo que pasan juntos. También en este aspecto, los padres deben ser modelos a seguir para sus hijos. Esto significa que ellos también no deben estar frente a una pantalla todo el día.

En resumen, los padres juegan un papel importante cuando se trata de que los niños aprendan a crear un equilibrio entre jugar videojuegos y hacer otras actividades que no involucren videojuegos.

6. Juegos saludables

Es importante tener en cuenta que los videojuegos no son inherentemente malos para los niños y adolescentes. Cuando se utilizan de manera apropiada, pueden ser una actividad para pasar el tiempo, divertirse e interactuar con amigos, de manera similar a otras actividades como leer o jugar fútbol. Sin embargo, esto solo es cierto si los niños y adolescentes aprenden a jugar videojuegos de manera saludable.

Hay algunos consejos simples que se pueden seguir para permitir un consumo saludable de videojuegos. Estos son: no exceder 1.5 horas al día, no jugar videojuegos todos los días (quizás incluso esforzarse por estar sin videojuegos durante algunas semanas seguidas), no jugar videojuegos que no estén destinados a su grupo de edad, participar regularmente en otras actividades (por ejemplo,



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

practicar deportes o dar un paseo), pasar más tiempo con otras personas que con videojuegos y no jugar videojuegos antes de irse a dormir.

El Instituto Central Internacional de Televisión Juvenil y Educativa publicó algunas recomendaciones para el uso de videojuegos para diferentes grupos de edad:

- Para niños de siete a diez años: Uso de videojuegos durante un máximo de 45 minutos al día.
- Para niños de once a trece años: Uso de videojuegos durante un máximo de una hora al día.
- Para niños y adolescentes mayores de catorce años: Uso de videojuegos durante un máximo de una hora y media al día.
- Los niños mayores de doce años pueden tener una consola de juegos o una computadora en sus habitaciones, si han acordado un conjunto de reglas con sus padres.

7. Estudio de casos

Estudio del caso 1: La adicción del John al juego

Background:

John, un estudiante de 17 años de edad en la escuela secundaria, siempre ha sido un ávido jugador de videojuegos. Su interés en los juegos en línea comenzó de manera inocente, pero con el tiempo, se convirtió en un problema grave.

Comportamiento problemático:

John comienza a pasar cada vez más tiempo jugando videojuegos en línea, a veces quedándose despierto toda la noche. Comienza a descuidar sus tareas escolares y sus calificaciones comienzan a disminuir. Se aleja de su familia y amigos, prefiriendo interactuar con sus compañeros de juego en línea. Incluso dejó de participar en deportes y otras actividades que solía disfrutar.

Consecuencias:

Como resultado de su adicción a los videojuegos, el rendimiento académico de John sufre, y se vuelve socialmente aislado. También comienza a descuidar su salud y aumenta mucho de peso porque no come de manera saludable y dejó de participar en deportes. Sus padres notaron los cambios en su comportamiento e intentan intervenir, pero se vuelve irritable y defensivo cuando sugieren que reduzca su tiempo de juego. La adicción de John afecta su salud mental y física, y eventualmente es diagnosticado con depresión.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

Intervención:

Los padres de John buscan ayuda de un terapeuta que se especializa en adicción a internet y a los videojuegos. Él pasa por terapia conductual para abordar su adicción y los problemas subyacentes que contribuyen a su depresión. Con la ayuda profesional y el apoyo familiar, John reduce gradualmente sus horas de juego, se reconecta con amigos y familiares, y trabaja en mejorar su salud mental y física.

Conclusión:

Este caso muestra la importancia de tener padres que se preocupan por ti y que intentan activamente ayudarte. Debido a que los padres de John contactan a un terapeuta y lo apoyan mientras mejora, él logra comenzar su camino para superar su adicción a los videojuegos. El caso también muestra las consecuencias que puede tener una adicción a los videojuegos en tu salud física y mental, y lo fácil que es volverse socialmente aislado.

Estudio del caso 2: La adicción de MARK al juego

Background:

Mark, un estudiante universitario de 19 años, siempre ha disfrutado jugando videojuegos en línea. Sin embargo, durante el último año, su hábito de juego ha escalado a un nivel preocupante.

Comportamiento problemático:

Mark pasa un promedio de ocho a diez horas al día jugando videojuegos en línea. Esto comenzó cuando empezó a evitar enfrentar problemas como el estrés del trabajo universitario y la ansiedad sumergiéndose en los juegos. Ahora, no puede controlar la cantidad de tiempo que pasa jugando. A menudo falta a clases y evita las interacciones sociales con amigos y familiares para seguir jugando. Se vuelve irritable y ansioso cuando no juega y experimenta trastornos del sueño.

Consecuencias:

El rendimiento académico de Mark sufre significativamente. Reproba varios cursos debido a tareas y exámenes no realizados. Sus relaciones con amigos y familiares se deterioran, ya que se aísla para jugar. Su salud física se deteriora debido a la falta de ejercicio y malos hábitos alimenticios. Aunque cree que está resolviendo sus problemas mentales (el estrés y la ansiedad), en realidad solo los empeora al ignorarlos y volverse adicto a los videojuegos que le ofrecen un alivio temporal.

Intervención:



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

La familia de Mark está cada vez más preocupada por su comportamiento y lo anima a buscar ayuda. Comienza a asistir a sesiones de terapia con un consejero especializado en adicciones. En terapia, Mark explora las razones detrás de su juego excesivo, que incluyen usar los juegos para escapar del estrés y la ansiedad. Con la orientación del consejero, Mark establece una rutina más saludable. Establece límites estrictos para su tiempo de juego, asiste a grupos de apoyo para la adicción a los videojuegos y practica técnicas de reducción del estrés como la atención plena y la meditación.

Resultado:

Con el tiempo, la adicción al juego de Mark mejora gradualmente. Comienza a asistir regularmente a clases, se pone al día con el trabajo universitario no realizado y repara sus relaciones con amigos y familiares. Aunque continúa disfrutando de los videojuegos como pasatiempo, ya no controla su vida y encuentra formas más saludables de enfrentar el estrés y la ansiedad.

Conclusión:

Este estudio de caso muestra cómo los problemas mentales pueden llevar a las adicciones a los videojuegos. Muestra la importancia de recibir ayuda psicológica antes de que los problemas de salud mental escalen y creen otros problemas (en este caso, la adicción a los videojuegos, el aislamiento social y la negligencia del trabajo universitario).

Estudio del caso 3: La adicción de George

Background:

Anna tiene un hijo, George, cuyo comportamiento reciente se ha caracterizado por la pereza e irritabilidad. Pasa la mayor parte del tiempo solo en casa y se niega a ver a sus amigos. Anna está preocupada porque George parece cada vez más cansado y tiene problemas para dormir y prestar atención. Ayer recibió una llamada telefónica del maestro de George pidiendo a Anna que fuera a la escuela, ya que los resultados escolares de George han disminuido significativamente. Anna se siente impotente; no sabe cómo ayudar a su hijo.

Comportamiento problemático:

George pasa la mayor parte del tiempo solo en casa, inmerso en sus actividades de juego. Se niega a ver a sus amigos y evita las interacciones sociales. Tiene problemas para dormir, y su capacidad de concentración ha disminuido significativamente. Su uso excesivo de videojuegos, especialmente hasta altas horas de la noche, ha perturbado sus patrones de sueño.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

Consecuencias:

Los resultados académicos de George han empeorado rápidamente, y su maestro se puso en contacto con Anna para discutir su rendimiento decreciente. Anna está profundamente preocupada por el bienestar de su hijo pero se siente impotente y no sabe cómo abordar el problema.

Intervención:

Anna decide tomar medidas inmediatas para ayudar a su hijo. Comienza teniendo una conversación abierta y no confrontativa con George, expresando sus preocupaciones sobre su comportamiento reciente. Lo anima a compartir sus sentimientos y luchas. Reconociendo que el comportamiento de George podría estar relacionado con una adicción a los videojuegos, Anna busca ayuda profesional. Programa una cita con un terapeuta especializado en tecnología y adicción a los juegos. En terapia, George explora los desencadenantes emocionales detrás de su uso excesivo de internet, como usarlo como escape del estrés y la infelicidad. El terapeuta y Anna trabajan juntos para establecer límites para el uso de internet de George, incluidos horarios designados para actividades en línea. Introducen prácticas de sueño más saludables para ayudarlo a descansar adecuadamente. Anna también se pone en contacto con la escuela de George para colaborar en un plan para mejorar su rendimiento académico.

Resultado:

Con la terapia, el apoyo de su madre y un plan estructurado en su lugar, George comienza a hacer cambios positivos. Reduce gradualmente su uso excesivo de videojuegos, lo que le permite concentrarse mejor en sus estudios y mejorar su rendimiento académico. Reconecta con amigos y se vuelve más comprometido socialmente. A través de la terapia, George aprende formas más saludables de enfrentar el estrés y las emociones negativas. El enfoque proactivo y el apoyo inquebrantable de Anna jugaron un papel crucial en ayudar a su hijo a superar su adicción al juego y recuperar el control de su vida.

Conclusión:

La participación activa de los padres en el tratamiento de la adicción a los videojuegos de sus hijos es muy valiosa y esencial para que sus hijos puedan recuperarse rápidamente. Si se sienten apoyados y escuchados, es más probable que sigan las reglas y planes establecidos por su terapeuta y/o por sus padres. También es importante que los padres estén al tanto del comportamiento de juego de sus hijos. Solo porque Anna estaba al tanto de su comportamiento de juego, pudo relacionar los otros síntomas que George desarrolló con la adicción al juego.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

(estos síntomas incluían pereza, deterioro del rendimiento académico, irritabilidad, dificultades para dormir, dificultades de concentración y reticencia para reunirse con amigos).

Case Study 4: Student's Video Game Addiction

Background:

Tú, como profesor, has notado que una de tus estudiantes está mostrando los siguientes síntomas: No completa sus tareas, está ausente y falta a clases o llega tarde, no participa en actividades sociales en la escuela, siempre está jugando con su teléfono inteligente durante los descansos y no socializa con sus compañeros. Has relacionado esto con una posible adicción a los videojuegos que juega en su teléfono inteligente.

Comportamiento problemático:

La estudiante muestra los siguientes síntomas asociados con el uso excesivo de internet:

1. Tareas incompletas: La estudiante consistentemente no completa las tareas asignadas.
2. Ausentismo y tardanzas: La estudiante está frecuentemente ausente de la escuela o llega tarde.
3. Aislamiento: La estudiante evita participar en actividades sociales en la escuela y no socializa con sus compañeros.
4. Dependencia del teléfono inteligente: Durante los descansos, la estudiante está constantemente ocupada con su teléfono inteligente en lugar de interactuar con sus compañeros.

Intervención:

Has reconocido estos síntomas y has decidido intervenir para ayudar a la estudiante a superar este problema y mejorar su bienestar general. Estos son los pasos que estás considerando implementar:

- 1.- Comunicación abierta: Iniciar una conversación privada y no confrontativa con la estudiante. Expresar tu preocupación sobre sus recientes cambios de comportamiento e indagar sobre las razones de su uso excesivo de videojuegos. Asegurarte de que la estudiante se sienta escuchada y apoyada.
- 2.- Involucrar a los padres: Contactar a los padres o tutores de la estudiante para discutir la situación y buscar su apoyo para abordar el problema. La colaboración entre el hogar y la escuela es crucial para una intervención exitosa.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

3.- Involucramiento del orientador escolar: Colaborar con el orientador escolar, quien puede brindar orientación y apoyo adicionales. El orientador puede realizar una evaluación más profunda del bienestar mental y emocional de la estudiante. Piensas que podrían ayudar a tu estudiante más de lo que tú puedes.

4.- Plan educativo: Trabajar con la estudiante para crear un plan educativo que incluya estrategias para ponerse al día con las tareas perdidas y mejorar la asistencia. Establecer expectativas claras para el rendimiento académico y dejar claro que no necesita dominar todo perfectamente de inmediato.

5.- Reestructuración de los descansos: Alentar a la estudiante a limitar el uso del teléfono inteligente durante los descansos y en su lugar participar en interacciones cara a cara con sus compañeros. Puedes sugerir actividades extracurriculares o clubes donde la estudiante pueda socializar y desarrollar intereses fuera de los videojuegos.

6.- Apoyo entre pares: Fomentar un ambiente de aula de apoyo e inclusión donde los compañeros puedan comprender y apoyar los esfuerzos de la estudiante para reducir el uso de internet.

7.- Monitoreo regular: Seguir de cerca el progreso de la estudiante mediante el seguimiento de la asistencia, la finalización de tareas y las interacciones sociales. Revisar periódicamente con la estudiante sus desafíos y éxitos. De esta manera, puedes recordarle que tiene a alguien a quien puede pedir apoyo y que no necesita resolver el problema sola.

Resultado:

Con una combinación de apoyo de la escuela, los padres y los compañeros, la estudiante comienza a hacer cambios positivos. Gradualmente reduce su uso excesivo de internet, lo que conduce a una mejora en la asistencia y la finalización de las tareas. La estudiante también comienza a participar en actividades escolares y se relaciona cara a cara con sus compañeros.

Conclusión:

Este caso destaca la importancia de la intervención temprana por parte de los profesores y orientadores escolares cuando los estudiantes muestran signos de uso excesivo de videojuegos. Al abordar el problema de manera pronta y colaborativa, la estudiante puede recuperar su vida académica y social, lo que finalmente conduce a un estilo de vida más saludable y equilibrado.

Estudio del caso 5: La adicción de Lucy al juego

Background:

Lucy pasa más de 22 horas a la semana jugando al juego en línea "Minecraft". Sus padres han intentado reducir su tiempo de juego a dos horas al día, pero esto falló.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

6. Lucy siempre ha sido una niña con habilidades en tecnología; ha tenido acceso a una computadora desde temprana edad. Sus padres deciden organizar una reunión con su maestro y el consejero escolar para discutir el problema. Lucy también está invitada a esta reunión.

Comportamiento problemático:

El comportamiento de juego de Lucy no deja espacio para la vida familiar. Ella se salta comidas y su rendimiento escolar ha disminuido. Sus padres discuten mucho con ella sobre el juego y esto ha escalado al punto en que Lucy empujó físicamente a su madre una vez porque ella intentó bloquear su acceso a internet. Por otro lado, Lucy dice que no se siente comprendida por sus padres, ya que ellos siguen repitiendo que el juego es una molestia para la familia.

Intervención:

El maestro y el consejero escolar toman los siguientes pasos para abordar el problema:

- 1.- Valoración y comprensión: Comienzan por escuchar empáticamente a Lucy y sus padres, para poder comprender profundamente la situación, el alcance de los hábitos de juego de Lucy y los desafíos asociados.
- 2.- Educar y crear conciencia: Proporcionan información a Lucy y sus padres sobre las posibles consecuencias del juego excesivo, incluido su impacto en la salud física, mental, el rendimiento académico y las relaciones.
- 3.- Establecer límites claros: Trabajan con los padres de Lucy para establecer límites y reglas claras con respecto a su tiempo de juego. Estos deben ser razonables y permitir un estilo de vida equilibrado. También deben ser discutidos con Lucy, para que funcionen esta vez y no sean ineficaces.
- 4.- Fomentar la comunicación abierta: Intentan crear un espacio seguro y no-judgmental para que Lucy pueda comunicar abiertamente sus sentimientos, desafíos y cualquier problema que pueda estar experimentando. También animan a sus padres a crear este ambiente en casa también. Actualmente parece estar ausente, ya que Lucy ha afirmado que no se siente comprendida por sus padres.
- 5.- Monitorear el progreso académico: El maestro de Lucy monitorea continuamente su rendimiento académico y proporciona apoyo académico adicional si es necesario. Discute estrategias con Lucy para ayudarla a ponerse al día con su trabajo escolar y para hacer que el aprendizaje sea más fácil y atractivo para ella.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

6.- Explorar intereses alternativos: Animan a Lucy a explorar y participar en otros intereses y hobbies que puedan desviar su atención del juego excesivo. Esto puede ayudarla a encontrar satisfacción en otras áreas de la vida.

7.- Consejería familiar: Recomiendan la consejería familiar o terapia para abordar la relación tensa entre Lucy y sus padres.

8.- Grupo de apoyo entre pares: Trabajan para facilitar la formación de un grupo de apoyo entre pares o club donde los estudiantes puedan discutir sus experiencias con los juegos y compartir estrategias para un uso responsable. Esto permite que Lucy construya una red social de apoyo y aliento.

Resultados:

La relación con Lucy y sus padres mejora debido a la terapia y la comunicación abierta entre ellos. Lucy ahora se siente más cómoda en casa y aceptada por quien es. También construye una red de apoyo con las personas que conoce en los nuevos grupos de pares. De esta manera, se siente motivada para cambiar su estilo de vida y encontrar una manera de jugar y disfrutar de los videojuegos de manera equilibrada.

Conclusión

Abordar posibles adicciones a internet requiere un enfoque multidimensional que abarque apoyo emocional, educación, terapia y comunicación abierta. Es importante que el niño que podría tener una adicción, sus padres y los profesionales relevantes trabajen juntos y se comuniquen bien entre sí. De esta manera, es posible desarrollar estrategias efectivas para mitigar el impacto de la adicción a los videojuegos y promover el bienestar general y el éxito académico del niño.

8. Programa de intervención

Objetivos

Brindar apoyo a los estudiantes que muestran signos de adicción a los videojuegos, con un enfoque en la reintegración al grupo. Enseñar a los estudiantes la gravedad de las adicciones a los videojuegos y qué pueden hacer para ayudar a una persona con una adicción a los videojuegos.

Programa de intervención

El programa de intervención se divide en seis sesiones.

- Sesión 1: Introducción al programa



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

Comience con una cálida bienvenida e introducción a los objetivos del programa. Enfatice la importancia de un entorno de aprendizaje seguro e inclusivo. Participe en actividades para romper el hielo para crear confianza entre los estudiantes.

· Sesión 2: Comprensión de la adicción a los videojuegos

Explique la adicción a los videojuegos, incluidas las razones para una adicción a los videojuegos, los síntomas, las consecuencias y los signos de una adicción a los videojuegos. Asegúrese de que los estudiantes comprendan la gravedad del tema y lo devastador que puede ser para la vida de un estudiante. También mencione los métodos de tratamiento y cómo acceder a la ayuda.

· Sesión 3: Auto diagnóstico

En esta sesión, los estudiantes descubrirán si podrían estar adictos a los videojuegos. Para ello, entregue a los estudiantes una hoja de trabajo con las siguientes afirmaciones y pídale que escriban si esta afirmación es verdadera para ellos o no.

- Estoy constantemente pensando en mi juego actual y cuándo puedo jugar nuevamente.
- Paso más tiempo jugando videojuegos de lo que solía hacerlo.
- El tiempo que paso jugando videojuegos todos los días es cada vez más largo.
- No dejo que mi tiempo de juego sea limitado.
- Encuentro formas de poder jugar nuevamente.
- Estoy inquieto, irritable o irritable si no puedo jugar durante mucho tiempo.
- Normalmente juego más tiempo del que pretendía cuando comencé el juego.
- No me importa si la escuela, mi trabajo, mi relación o mis amistades sufren porque juego muchos videojuegos.
- Oculto cuánto tiempo paso jugando. Si es necesario, también miento.
- Prefiero jugar videojuegos que lidiar con los problemas en mi vida.

Después, abra la sala para discusiones en clase. Las preguntas sugeridas pueden ser: ¿Dónde está la línea entre disfrutar de los videojuegos y tener una adicción? ¿Los criterios para una adicción a los videojuegos son los mismos para todos? Si tuvieras una adicción a los videojuegos, ¿te sentirías cómodo anunciándolo frente a la clase?

· Sesión 4: ¿Qué hago si sé que alguien tiene una adicción a los videojuegos?

Explique a los estudiantes una vez más dónde pueden buscar ayuda las personas que tienen una adicción a los videojuegos, para que puedan explicárselo a otra persona. Pídeles a los estudiantes que propongan formas en que pueden apoyar a un amigo. Pregúnteles qué los hace felices y qué los hace querer pasar tiempo



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

con otros. Esta sesión también está destinada a desarrollar las habilidades de empatía de los estudiantes.

- Sesión 5: Construcción de equipos

Planifique actividades grupales que fomenten el trabajo en equipo, la confianza y la cooperación. Anime a los estudiantes a colaborar y resolver desafíos juntos. Destaque la importancia de apoyarse mutuamente.

- Sesión 6: Cuidado personal y manejo del estrés

Enseñe estrategias de autocuidado para manejar el estrés y promover el bienestar. Discuta la importancia de establecer límites saludables. Anime a los estudiantes a buscar ayuda cuando enfrenten estrés o adicción. Esto también se puede enseñar con técnicas de juego de roles.

- Seguimiento: Realice controles periódicos con los estudiantes para evaluar su progreso, abordar cualquier conflicto continuo o problemas de adicción, y reforzar la importancia de mantener un entorno de aprendizaje saludable e inclusivo.

Al implementar este programa de intervención, su objetivo es capacitar a los estudiantes enseñándoles estrategias de autocuidado, empatía y conciencia para combatir la adicción a los videojuegos. Además, crear un ambiente de aula de apoyo y comprensión puede ayudar a los estudiantes a superar conflictos y fomentar relaciones positivas dentro del grupo.



Erasmus+



Funded by
the European Union

9. Referencias

- Egenfeldt-Nielsen, S., Smith, J. H., & Tosca, S. P. (2016). Understanding Video Games: The Essential Introduction. Routledge.
- Crawford, C. (1982). The Art of Computer Game Design. Osborne/McGraw-Hill.
- Kent, S. L. (2001). The Ultimate History of Video Games: From Pong to Pokémon and Beyond—The Story Behind the Craze That Touched Our Lives and Changed the World. Three Rivers Press.
- Wolf, M. J. P. (2001). The Medium of the Video Game. University of Texas Press.
- Rollings, A., & Adams, E. (2003). Andrew Rollings and Ernest Adams on Game Design. New Riders.
- Espinosa, P., & Clemente, M. (2010). Media effects on antisocial behavior in children and adolescents. In M. Frías-Armenta & V. Corral-Verdugo (Eds.), *Bio-psycho-social perspectives on interpersonal violence* (pp. 233–257). Nova Science Publishers.
- Marker, C., Gnams, T. & Appel, M. Active on Facebook and Failing at School? Meta-Analytic Findings on the Relationship Between Online Social Networking Activities and Academic Achievement. *Educ Psychol Rev* 30, 651–677 (2018).
- Shensa A, Sidani JE, Dew MA, Escobar-Viera CG, Primack BA. Social Media Use and Depression and Anxiety Symptoms: A Cluster Analysis. *Am J Health Behav.* 2018 Mar 1;42(2):116-128. doi: 10.5993/AJHB.42.2.11. PMID: 29458520; PMCID: PMC590478 <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9430-66>.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659–671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2).
- Anderson, Monica and Jiang, Jingjing (2018). "Teens, Social Media and Technology 2018", Pew Research Center, <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Vogels, Emily A., Gelles-Watnick, Risa and Massarat, Navid (2022). "Teens, Social Media and Technology 2022", Pew Research Center, <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>
- Ólafsson, K., Livingstone, S., & Haddon, L. (2014). Children's Use of Online Technologies in Europe. A review of the European evidence base. LSE, London: EU Kids Online. Revised edition.
- Perren, S., Malti, T., & McDonald K. (2011). International research on peer relations in the 21st century: What's new? In A. Ittel, H. Merkens, & L. Stecher



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

- (Hrsg.). Jahrbuch Jugendforschung (10. Ausgabe 2010) (S. 290-315). Wiesbaden: Verlag Sozialwissenschaften
- Mak KK, Lai CM, Watanabe H, Kim DI, Bahar N, Ramos M, Young KS, Ho RC, Aum NR, Cheng C. Epidemiology of internet behaviors and addiction among adolescents in six Asian countries. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2014 Nov;17(11):720-8. doi: 10.1089/cyber.2014.0139. PMID: 25405785.
 - Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet Addicts and Non-Addicts in Taiwanese High School. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>
 - Tonioni F, D'Alessandris L, Lai C, Martinelli D, Corvino S, Vasale M, Fanella F, Aceto P, Bria P. game additiion: hours spent online, behaviors and psychological symptoms. *Gen Hosp Psychiatry*. 2012 Jan-Feb;34(1):80-7. doi: 10.1016/j.genhosppsych.2011.09.013. Epub 2011 Oct 28. PMID: 22036735.
 - Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 119–125
 - Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
 - Moore, D. (1995). *The Emporor's virtual clothes: The naked truth about the internet culture*. Chapel Hill, North Carolina: Alogonquin.
 - Kuss, D. J., Shorter, G. W., van Rooij, A. J., van de Mheen, D., & Griffiths, M. D. (2014). The game additiion components model and personality: Establishing construct validity via a nomological network. *Computers in Human Behavior*, 39, 312–321. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.07.031>
 - Young K.S. (1999a)The research and controversy surrounding game additiion. *Cyberpsychol Behav*. ;2(5):381-3. doi: 10.1089/cpb.1999.2.381. PMID: 19178209.
 - Young, K.S. (1999b). game additiion: Symptoms, evaluation, and treatment innovations in clinical practice (Vol. 17). In L. Vande Creek, & T. L. Jackson (Eds.), Sarasota, FL: Professional Resource Prees.
 - Griffiths, Mark D.. "game additiion - Time to be Taken Seriously?" *Addiction Research* 8 (2000a): 413 - 418.
 - Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. *Cyber Psychology and Behavior*, 3, 211-218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
 - Griffiths MD, Kuss DJ, Billieux J, Pontes HM. The evolution of game additiion: A global perspective. *Addict Behav*. 2016 Feb;53:193-5. doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.001. Epub 2015 Nov 2. PMID: 26562678.



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

- Kuss DJ, Griffiths MD, Karila L, Billieux J. game addicthion: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Curr Pharm Des.* 2014;20(25):4026-52. doi: 10.2174/13816128113199990617. PMID: 24001297.
- Vondráčková P, Gabrhelík R. Prevention of game addicthion: A systematic review. *J Behav Addict.* 2016 Dec;5(4):568-579. doi: 10.1556/2006.5.2016.085. Epub 2016 Dec 21. PMID: 27998173; PMCID: PMC5370363.
- Throuvala MA, Griffiths MD, Rennoldson M, Kuss DJ. School-based Prevention for Adolescent game addicthion: Prevention is the Key. A Systematic Literature Review. *Curr Neuropsychopharmacol.* 2019;17(6):507-525. doi: 10.2174/1570159X16666180813153806. PMID: 30101714; PMCID: PMC6712298.
- Young, K. S. (1998a). Caught in the net: How to recognize the signs of game addicthion – And a winning strategy for recovery. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (1998b). game addicthion: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237
- Young, K. S. (2004). game addicthion: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. doi:10.1177/0002764204270278
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671–679. doi:10.1089/cpb.2007.9971.
- Cash H, Rae CD, Steel AH, Winkler A. game addicthion: A Brief Summary of Research and Practice. *Curr Psychiatry Rev.* 2012 Nov;8(4):292-298. doi: 10.2174/157340012803520513. PMID: 23125561; PMCID: PMC3480687.
- Caldwell, C. D., & Cunningham, T. J. (2010). game addicthion and students: Implications for school counselors. Retrieved from http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_61.pdf
- Chou, C., Condon, L., & Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on game addicthion. *Educational Psychology Review*, 17, 363-388. <http://dx.doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1>.
- Clement, J. "Number of video game users worldwide from 2017 to 2027", statista, 14. November, 2023, <https://www.statista.com/statistics/748044/number-video-gamers-world/>
- "ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics", World Health Organisation, January, 2023, <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>
- Harscha, Kiran. "9 Shocking Global Gamer Statistics In 2023", techjury, 26. July, 2023, <https://techjury.net/blog/how-many-gamers-are-there/>



Erasmus+