

PSICOEDUCACIÓN DIGITAL

PAUTAS PARA UN BUEN USO DE LAS TIC



Servicio Provincial de
Drogodependencias y Adicciones
DIPUTACIÓN DE GRANADA



Diputación
de Granada
Avanzamos junt@s

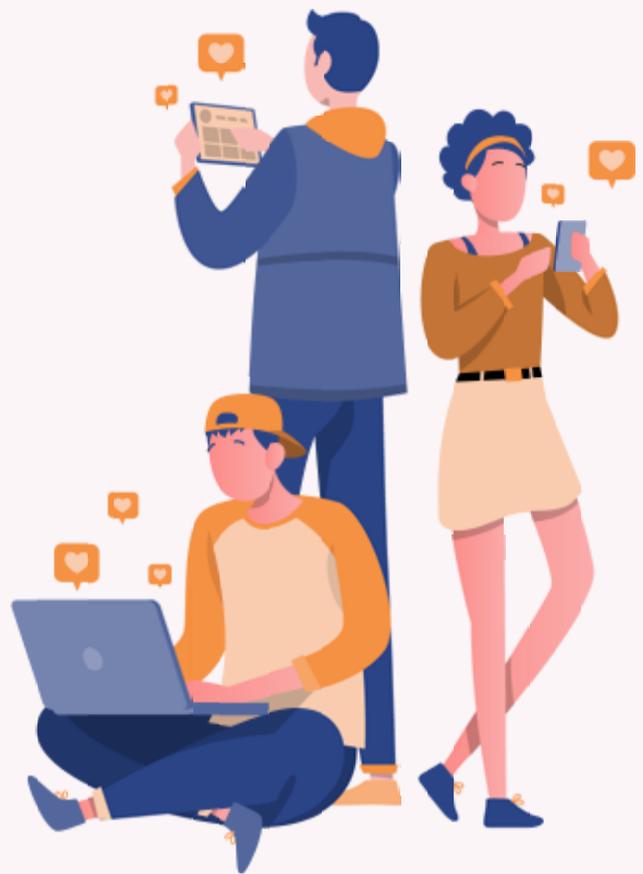


PAUTAS PARA UN BUEN USO DE LAS TIC

Las **tecnologías de la información y la comunicación "TIC"** son herramientas útiles y entretenidas, que favorecen el desarrollo psicológico y social de la persona, pero su uso inadecuado puede crear hábitos específicos de conducta que tienen riesgos para la salud física y mental.

RIESGOS DE UN USO INADECUADO DE LAS TIC

1. Alteraciones en el estado de ánimo y la consciencia
2. Grooming, Cyberbullying, Sexting, Phishing
3. Acceso a contenido inapropiados
4. Problemas físicos
5. Pérdida de control y de la noción del tiempo
6. Aislamiento social
7. Adicción



La **dependencia a internet o a las redes sociales** está ya instaurada cuando hay un **uso excesivo** con pérdida de control, aparecen **síndrome de abstinencia** (ansiedad, depresión e irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a la red, se establece **tolerancia** (necesidad de aumentar el tiempo de conexión para sentirse satisfecho) y se producen **repercusiones negativas** en la vida cotidiana (Echeburúa 2012)

SEÑALES DE ALARMA

- ¿El uso de las TIC se convierte en **tu prioridad** y cada vez le dedicas más horas?
- ¿Estás **ensimismado, eufórico y muy activado** cuando está conectado?
- ¿Personas cercanas **se quejan del uso** que haces de las TIC?
- ¿**Mientes** sobre el tiempo real que pasas frente a las pantallas?
- ¿Sientes **ansiedad, inquietud, nerviosismo o irritación** cuando no las usas?
- ¿**Dejas de lado actividades** que te eran placenteras? (amigos, familia, deporte...)
- ¿Te **aíslas** en tu habitación y te vuelves más introvertido/a?
- ¿Tu **rendimiento** en el trabajo o en el colegio **ha disminuido**?
- ¿**Descuidas hábitos saludables**? (sueño, higiene personal o nutrición)
- ¿**Usas estimulantes** (coca cola, café...) para mantenerte despierto y conectado/a?

SI TU RESPUESTA A VARIAS DE LAS PREGUNTAS ES SÍ SIGUE LEYENDO...

REGLAS BÁSICAS PARA DESINTOXICARTE DE LA TECNOLOGÍA

- **Limita los lugares y las actividades en las que usas los dispositivos:** antes de irte a dormir, durante las comidas, mientras estudias o trabajas, cuando estás descansando o estas con amigos/as, etc.
- **Utiliza los dispositivos en un horario adecuado y establece un tiempo máximo de uso recreativo.** No es recomendable el uso de pantallas en niños de menos de 2-3 años. **El tiempo máximo de uso recreativo**, es decir, el tiempo dedicado a la diversión como jugar, consultar Facebook, Instagram, chatear con amigos/as, etc., oscila entre 15 y 120 minutos en función de la edad. Lo recomendable es no superar los 60-90 minutos los días entre semana y 120 los fines de semana.
- **No uses los dispositivos por el simple hecho de estar conectado**, no respondas por impulso y selecciona los contenidos adecuados.
- **Cuida la seguridad de tus dispositivos.** Usa contraseñas, antivirus y, si hay menores en casa, utiliza un software de control parental.
- **Mantén tu privacidad.** No des datos personales. No subas, ni compartas fotografías y vídeos que no quieras que vea cualquier persona.
- **Reduce tu lista de contactos** en las redes sociales, **deja de seguir blogs, grupos de WhatsApp** que no sean importantes y **elimina las apps que no uses.**
- **No uses el móvil como despertador y apaga todos los dispositivos antes de irte a dormir.**
- **Destina un lugar de la casa para guardar los dispositivos cuando no estés usándolos.**
- **Las redes sociales son una manera más de interactuar con amigos/as, familiares, conocidos, no las conviertas en la única forma de relacionarte con ellos.**
- **Planifica tu tiempo libre y realiza actividades placenteras** (movimiento asociativo, salir al campo, reunirte con los amigos/as, practicar deporte, hacer manualidades, tocar un instrumento musical, etc.)
- **Participa en las tareas cotidianas** (poner y quitar la mesa, ordenar la habitación, sacar la basura, pasear al perro, etc.)
- **Dialoga con tu familia y expresa como te sientes.**
- Si no puedes controlar el uso de las TIC y te afecta negativamente, **busca ayuda profesional.**



CONTACTO

 958 20 22 31

 958 20 25 99

 granadasinadicciones@dipgra.es

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

-  Granada Sin Adicciones
-  [granadasinadicciones](#)
-  Servicio Provincial Drogodependencias Granada
-  Granada Sin Adicciones

Estamos para ayudarte



Servicio Provincial de
Drogodependencias y Adicciones
DIPUTACIÓN DE GRANADA



Diputación
de Granada

Avanzamos junt@s