

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



Universidad de El Salvador

Hacia la libertad por la cultura

“ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS DE INVESTIGACIÓN Y COMUNICACIÓN
QUE HACEN LOS ADOLESCENTES, INSCRITOS EN LOS CENTROS
EDUCATIVOS DEL ÁREA URBANA DE AYUTUXTEPEQUE, DE 15 A 17
AÑOS DE EDAD Y LAS CONSECUENCIAS PSICOSOCIALES POR SU USO
INADECUADO”.

PRESENTADO POR:

JULIETA CECILIA SAAVEDRA GALICIA. CARNET: SG 03001

DOCENTE TUTOR:

LIC. VLADIMIR E. FLAMENCO CÓRDOVA.

COORDINADOR DE PROCESOS DE GRADO:

LIC. EVARISTO MORALES.

CIUDAD UNIVERSITARIA, 16 DE MARZO, 2018

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

MAESTRO ROGER ARMANDO ARIAS.

RECTOR.

DR. MANUEL DE JESUS MOYA.

VICERRECTOR ACADEMICO.

ING. NELSON BERNABÉ GRANADOS.

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO.

MAESTRO CRISTOBAL RÍOS.

SECRETARIO GENERAL.

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LIC. JOSÉ VICENTE CUCHILLAS.

DECANO.

LIC. EDGAR NICOLAS AYALA.

VICE-DECANO.

MAESTRO HÉCTOR DANIEL CARBALLO DÍAZ.

SECRETARIO DE LA FACULTAD.

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

LIC. WILBER HERNÁNDEZ

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES

COORDINADOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADO

TRIBUNAL CALIFICADOR

LIC. BENJAMIN MORENO LANDAVERDE.

PRESIDENTE.

LIC. DANIEL EDGARDO MADRID.

SECRETARIO.

LIC. VLADIMIR ERNESTO FLAMENCO CÓRDOVA.

VOCAL.

INDICE

No.	Contenido.	Pág.
II	Índice.	ii
III	Introducción.	v
Capítulo I.		
1.	Planteamiento del problema.	8
1.1.	Situación actual.	9
1.2.	Enunciado del tema.	10
1.3.	Delimitación del problema.	11
Capítulo II.		
2.	Justificación del estudio.	13
Capítulo III.		
3.	Objetivos.	15
3.1.	Objetivo general.	16
3.2.	Objetivos específicos.	16
Capítulo IV.		
4.	Marco Teórico.	17
4.1	Definición de nuevas Tecnologías de la Investigación y Comunicación.	18
4.2	Teorías del aprendizaje y desarrollo de nuevas tecnologías de investigación y comunicación.	19
4.3	Aprendizaje, neurociencia y tecnologías de la investigación y comunicación.	20
4. 4	Clasificación de las redes sociales.	24

4.5	Tipos de tecnologías de la investigación como diferentes redes de acceso.	27
4.6	Ventajas y beneficios que brindan las TIC.	32
4.7	Nueva generación de servicios en las TIC.	37
4.8	Psicología, redes sociales y adicciones.	38
4.9	Antecedentes de las adicciones a la tecnología.	40
4.9.1	Adicción a los videojuegos en el dsm-5.	41
4.10	Diferencia entre “adicción”, “malestar transitorio” o “adaptación tecnológica”.	43
4.10.1	Rasgos de personalidad predisponentes.	49
	A. Criterios diagnósticos del trastorno de personalidad por dependencia según CIE-10.	49
	B. Criterios diagnósticos del trastorno de personalidad por dependencia según DSM IV.	50
4.11	Señales de alarma.	53
Capítulo V.		
5.	Metodología.	55
5.1	Tipo de investigación.	56
5.2	Población y muestra.	57
5.3	Sujetos.	60
5.4.	Instrumentos.	61
5.4.1	Encuesta.	61

5.4.2	Encuesta para adolescentes.	62
5.4.3	La entrevista semiestructurada.	62
5.5	Procedimiento metodológico.	63
5.6	Métodos de investigación.	66
5.7	Diseño metodológico.	67

Capítulo VI

6.	Presentación y análisis de resultados.	68
6.1	Resultados cuantitativos.	69
6.2	Generalidades.	90
6.3	Análisis cualitativo de las entrevistas.	95

Capitulo VII

7	Conclusiones y recomendaciones.	99
7.1	Conclusiones.	100
7.2	Recomendaciones.	102

Capitulo VIII

8	Bibliografía.	104
8.1	Referencias bibliográficas.	105
8.2	Referencias electrónicas (Webgrafía).	108
	Anexos	109

INTRODUCCIÓN

La sociedad salvadoreña, en movimiento al desarrollo va poco a poco innegablemente a incluir cada vez más las Nuevas Tecnologías de Información y de la Comunicación (TIC) y sus usos en la vida cotidiana, el público de consumo más susceptibles, por su atractivo, suelen ser las generaciones más jóvenes, quienes han nacido en un tiempo en el que estas, ya tienen una presencia edificada en el uso cotidiano de la vida. Las generaciones anteriores, vivieron la etapa coyuntural en las que se iba introduciendo su uso, pero aun no era una presencia significativa, detalle que les hace a estas generaciones lograr esclarecer una diferencia en la vida con TIC y la vida sin estas, por lo que así también, se logra la observación de que su uso se está yendo hacia el factor de descontrol y a enfatizar su uso por lo negativo y no lo positivo que estas herramientas puedan brindar, este hecho se evidencia por parte de diversos sectores de la sociedad, pero lo preocupante es que las generaciones más jóvenes vivan en un esquema mental que les haga creer que la vida no puede concebirse sin estas. Cuando se llega a la conclusión personal de que la vida es demasiado difícil o imposible, sin poderse apoyar en el uso de más de alguna de las TIC, es cuando el futuro se torna cuestionable y preocupante, estas TIC como lo puede ser el internet, el uso de dispositivos de comunicación como los celulares o bien cualquier dispositivo con una preponderante “I” adelante que en teoría quisiera indicar “Inteligente”, (IPhone, Iwatch, Ipad, Icar) o “A” haciendo referencia a “Androide”, que deben estar presentes y ayudar a desarrollarnos, pero no debería crearnos problemas.

El objetivo que se quiere alcanzar en el presente estudio es el de investigar el impacto psicosocial que tiene el uso excesivo e incorrecto de las TIC actualmente en adolescentes del área urbana de Ayutuxtepeque, estudiantes de tercer ciclo, y complementariamente diseñar un programa educativo acerca del uso productivo de estas.

Las interrogantes que surgen, entonces para buscar responderlas son: ¿El tiempo utilizado por los adolescentes para dedicar atención a redes sociales o aplicaciones de ocio y entretenimiento se puede considerar un desperdicio de las TIC como recurso y desperdicio de talento de ellos? Y ¿El impacto social que ha generado el uso excesivo de aplicaciones de ocio y esparcimiento en los adolescentes es significativo para considerarlo una problemática social?

La teoría que corresponde al estudio, comienza con definir con claridad y sencillez, en qué consisten las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación, porque esta información para buena parte de la sociedad, tan usualmente utilizada, pero es usualmente también desconocida su función real, y la diferencia entre dispositivos y medios, y las características de estas, etc. La teoría abarca también el tema de neurociencia, haciendo énfasis en cómo esta explica el proceso de aprendizaje en las personas en su desarrollo, a la misma vez esta teoría enlaza con el uso de las TIC, los riesgos a los que se corre, los factores que influyen su uso descontrolado, las características de la adicción a Internet, a redes sociales y la adopción del concepto en tema de Salud Mental.

Para poder determinar un nivel de uso entre los adolescentes, se ha hecho debidamente una encuesta, que tenía como finalidad recolectar datos que validaran el hecho de afirmar que los adolescentes actualmente tienden a hacer un uso poco responsable y sin

control de las TIC. Al hablar de control se hace referencia a que no controlan con responsabilidad el tiempo que permanecen usándolas a la vez del poco control parental que se tiene de los contenidos a los que los jóvenes tienen acceso. El descontrol con respecto al tiempo de uso, es evidente cuando las actividades normales de un adolescente se ven desplazadas y descuidadas, como las tareas escolares diarias, la socialización y las relaciones interpersonales con otros coetáneos y demás personas, la práctica de deportes o actividades al aire libre o incluso cualquier inquietud intelectual es menos deseable de aprender por estar haciendo uso de las TIC.

Para elegir la muestra, se tomó como población a los adolescentes de Ayutuxtepeque, este municipio se eligió por la cercanía con la zona metropolitana de San Salvador y su densidad poblacional, ambos factores que se acomodan a los recursos con que se contó para llevar a cabo la investigación. Para poder llegar con más seguridad a los adolescentes se les buscó en los propios centros escolares, eligiendo los que se encuentran dentro de la zona Urbana del Municipio y filtrando de entre estos las escuelas y colegios que en efecto impartieran la clase de computación y hubiera señal de WiFi para sus alumnos, porque este hecho garantizaba que ellos realmente tuvieran acceso a la tecnología, el número de encuestas realizadas se alcanzó a 318.

Con esta investigación se quiere continuar con la contribución social a la investigación de los efectos que poco a poco se van haciendo más visibles y sensibles en la juventud sobre todo y a la vez esto vaya generando conciencia pero más importante aún que no solo se tome su uso como si fuera en completa negatividad, sino que su uso puede traer grandes ventajas al desarrollo de la sociedad, pero si se saben utilizar al máximo.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL

PROBLEMA

1.1 SITUACIÓN ACTUAL

Las Tecnologías de la Información y Comunicación, abreviado TIC como la computadora, Internet y el celular, han generado rápidos e innovadores cambios en nuestra sociedad, principalmente, porque poseen un carácter interactivo. La tendencia a usar las TIC, se da a toda edad, sin embargo, en la adolescencia es donde se aprecia un mayor incremento de su uso, esto debido al atractivo que suponen y que se han incorporado como un hábito más en su vida, utilizándolas como herramientas de interacción, información, comunicación y conocimiento. Internet instituye una tecnología para los adolescentes que podría proporcionar numerosos beneficios. Pero muchos de ellos pueden llegar a obsesionarse con Internet, mostrarse incapaces de tener control de su uso y así poner en riesgo su estudio y relaciones. El uso y abuso de las TIC está relacionado con variables psicosociales conocidas, como: vulnerabilidad psicológica, factores estresantes en la vida personal y el apoyo familiar y social.

El uso incorrecto de las TIC por parte de adolescentes es un problema que se ha ido expandiendo precipitadamente en los últimos años, este fenómeno no solo puede afectar su salud física, sino también puede ocasionar alteraciones conductuales, aislamiento social y desarrollo de trastornos que pudieren afectar sus relaciones familiares, rendimiento escolar y desarrollo psicosocial.

1.2 ENUNCIADO DEL TEMA

- ¿El tiempo utilizado por los adolescentes para dedicar atención a redes sociales o aplicaciones de ocio y entretenimiento se puede considerar un desperdicio de las TIC como recurso y desperdicio de talento de ellos?
- ¿El impacto social que ha generado el uso excesivo de aplicaciones de ocio y esparcimiento en los adolescentes es significativo para considerarlo una problemática social?

Los adolescentes utilizan de forma excesiva e inadecuada las nuevas TIC, lo cual está ocasionando alteración de conducta y dependencia hacia estos dispositivos. Este abuso correspondería a una problemática social de alerta que se vivencia en los jóvenes escolares de la zona metropolitana de Ayutuxtepeque y por este motivo, será un desperdicio tanto el hecho de subutilizar las TIC, como el hecho de no aprovechar al máximo los potenciales que los jóvenes tienen y desperdician al engancharse en esta mal utilización de los medios.

1.3 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

A continuación se presentan aquellos criterios referentes a la delimitación espacial, social y temporal del proceso investigativo.

1.3.1 Espacial

La investigación se llevó a cabo en el Municipio de Ayutuxtepeque, en varias instituciones educativas privadas y públicas, que fueron: “C.E. Doctor Doroteo Vasconcelos, Colegio San Francisco, Instituto Nacional de Ayutuxtepeque y Colegio Modelo Adventista Scandia”, ubicados todos en el área urbana de Ayutuxtepeque.

1.3.2 Social

Para la investigación se retomó como población a adolescentes del municipio de Ayutuxtepeque, en los centros escolares que están en de la zona urbana y de entre estos las escuelas y colegios en los que impartieran clase de computación y haya señal de WiFi para los alumnos, el número de encuestados fueron 318. También se entrevistó un conjunto de profesionales: psicólogos, programadores y educadores o maestros, pues son las disciplinas consideradas más adecuadas para brindar sus puntos de vista sobre la experiencia vivencial sobre dicho fenómeno.

1.3.3 Temporal

El objeto de la investigación comenzó en el mes de febrero del año dos mil diecisiete al mes de Septiembre del mismo año, fecha por considerar ser el periodo escolar, lo que permitió establecer los objetivos planteados.

CAPÍTULO II

JUSTIFICACIÓN

Justificación

Tomando como base para proseguir el estudio de la adicción a Internet, a redes sociales o a los aparatos electrónicos, que en sí constituyen parte de toda la variedad de TIC con las que actualmente el mundo cuenta, se pretende pues, establecer que el uso excesivo e inconveniente de las TIC está afectando parcialmente y por debajo de lo observable a simple vista a la sociedad, a la interacción familiar y social, no solamente por parte de los adolescentes, sino de la población en general, pero esta investigación basa su relevancia social precisamente en este hecho, en el análisis de los fenómenos desencadenados por la subutilización de las TIC enfocándose más en los adolescentes, debido a que estos evidencian variaciones en su conducta, lo cual viene a acrecentar los problemas en las escuelas y hogares salvadoreños.

Con este aporte se ampliaría los conocimientos ya obtenidos y se enriquecerá el interés por la búsqueda de una pronta solución. Se recogieron los datos más relevantes que lleven a conseguir estos objetivos y así mismo fueron sistematizados haciendo uso de las estrategias de investigación que constan de un instrumento previamente elaborado para mediar algunos aspectos cuantitativos del fenómeno, como la frecuencia de tiempo y cantidad de uso por ejemplo, así también de la entrevista semiestructurada, dirigida en específico a aquellos profesionales que de una u otra forma puedan intervenir en el proceso de desarrollo de nuevas tecnologías y sus usos, entre las profesiones se toman en cuenta programadores, psicólogos, educadores, profesores, diseñadores gráficos, entre muchas otras posibilidades.

De manera que se contribuiría a que jóvenes, padres de familia, encargados y docentes se informen sobre los factores de riesgo y formas de prevención del uso descontrolado de estas, para intervenir mientras este fenómeno, aún no es del todo un factor de riesgo determinante para frenar el desarrollo psicosocial de jóvenes salvadoreños; aunado a los beneficios mencionados también no está de más agregar que al realizar una investigación que relaciona tema psicológico con tema tecnológico es un campo que tiene aún mucho que ofrecer para desarrollar estudios que diversifiquen las variables tiempo, cantidad y efectos, por parte de futuros investigadores.

CAPÍTULO III

OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

- Investigar el acceso a nuevas tecnologías de investigación y comunicación que hacen los adolescentes, inscritos en los centros educativos del área urbana de Ayutuxtepeque, de 15 a 17 años de edad y las consecuencias psicosociales por su uso inadecuado para diseñar una propuesta educativa acerca del uso productivo de estas.

3.2 Objetivos Específicos

- Determinar el impacto psicosocial que tiene el uso excesivo e incorrecto de las Tecnologías de Investigación y Comunicación (TIC) actualmente en adolescentes.
- Establecer con qué frecuencia y cantidad invierten tiempo los jóvenes haciendo uso de las Tecnologías de Investigación y Comunicación como celular inteligente, computadora o laptop, Tablet, Internet, redes sociales y aplicaciones de ocio y juegos u otros significativos.
- Diseñar un programa educativo dirigido a encargados, padres de familia, docentes y estudiantes sobre el uso adecuado y beneficioso de las Tecnologías de Investigación y Comunicación.

CAPÍTULO IV

MARCO TEÓRICO

4.1 DEFINICIÓN DE NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INVESTIGACIÓN Y COMUNICACIÓN

Se tiene por concepto general de Tecnologías de la Investigación y Comunicación (TIC), que descriptivamente, y según Cabero (1998) se definen como los recursos tecnológicos que se basan en tres medios: la informática, microelectrónica y las telecomunicaciones; no sólo de forma aislada, sino más significativamente de forma interactiva e interconexionadas, lo que varía en realidades comunicativas. Las TIC están llevando a un nuevo nivel el desarrollo de la humanidad, intelectualmente y comunicativamente, de manera que constituyen medios por los cuales, en la actualidad, se puede hacer un uso positivo no solo para el sano esparcimiento, la comunicación o la cultura, sino también especialmente en el proceso de enseñanza y aprendizaje, si estas son utilizadas para los fines principales y efectivos por los que son creadas, refiriéndose especialmente al diseño, desarrollo y aplicación de recursos en procesos educativos, no únicamente en los procesos instructivos, si se lograra ligar tecnología con otras ciencias aplicadas a la enseñanza. Para comprender cómo los grandes Ingenieros en programación electrónica y desarrolladores de tecnologías aportan a dicho proceso es necesario recapitular las teorías del aprendizaje, que ya han sido establecidas con anterioridad por otro grupo de grandes pensadores de la psicología cognitiva, entre los representantes de las teorías cognitivistas, destacan Ebbinghaus, Piaget y Vygotsky.

4.2 TEORÍAS DEL APRENDIZAJE Y DESARROLLO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS DE INVESTIGACIÓN Y COMUNICACIÓN.

4. 2. 1. La Zona de Desarrollo Próximo

El concepto de Zona de Desarrollo Próximo es fundamental dentro de los aportes y análisis de las prácticas pedagógicas al esquema de estrategias de enseñanza. Se consideran dos niveles en la capacidad de la persona; por una parte un límite: el de lo que únicamente él puede realizar llamado “nivel de desarrollo real” y por otro el límite de lo que puede realizar con ayuda, el “nivel de desarrollo potencial”. (Esaño, Gil 1992).

En palabras de Vygotsky: “la Zona de Desarrollo Potencial es la distancia entre el nivel de resolución de una tarea que la persona puede alcanzar actuando independientemente y el nivel que puede alcanzar con la ayuda de un compañero más competente o experto en esa tarea. Entre la Zona de Desarrollo Real y la Zona de Desarrollo Potencial, se abre la Zona de Desarrollo Próximo que según puede describirse como el espacio en el que la interacción y la ayuda de otros, logra trabajar y resolver un problema o hacer una tarea de una manera con un nivel incapaz de lograr si lo hiciera individualmente (Becco, 2001). Entonces, lo que se destaca con prioridad es: Lo que hoy necesita de ayuda para hacerse, podrá luego prescindir de esta ayuda para realizarse.

Es destacable también que la condición para que suceda tal autonomía está provista, aunque sea paradójico, por instrucciones recibidas, sin embargo Vygotsky no explicó qué atributos debería tener la ayuda, solo asegura que demanda de exigencias de buen aprendizaje.

Las posibilidades de formarse y desarrollarse que responden a las zonas de desarrollo próximo constituidas en la relación educativa, se definen de la siguiente forma:

“Nueva Zona de Desarrollo Próximo: Cuando se crea una zona de desarrollo próximo y el estudiante, sostenido por instrucciones "recorre" esa zona basando conocimiento, se crean diferentes niveles de desarrollo real y potencial, que determinan una nueva zona de desarrollo próximo”. (Escaño, Gil 1992).

Con la ayuda de un instructor en la zona de desarrollo próximo, la persona puede lograr ciertos aprendizajes que antes únicamente eran potenciales, esto permitiría que se lograra no solamente un nuevo nivel de desarrollo real, sino también significativamente, un nuevo nivel de desarrollo potencial que posibilite una más avanzada zona de desarrollo próximo, en la que antes no se lograba realizar actividades ni solos ni ayudados.

4. 3. APRENDIZAJE, NEUROCIENCIA Y TECNOLOGÍAS DE LA INVESTIGACIÓN Y COMUNICACIÓN.

En el campo de la neurociencia se ha investigado a cerca de la relación que se establece entre el aprendizaje y como lo explica la neurociencia, para lo cual se plantea el objetivo de explicar cómo es que actúan millones de células nerviosas individuales en el cerebro del ser humano para llegar a producir la conducta en el medio observable para los demás seres humanos y de cómo, a la vez, las células nerviosas están influidas por el medioambiente, incluida la conducta de otras personas (Jessel, et al. 1997). Existen

suficiente antecedentes que afirman que los neurotransmisores dopamina¹ y acetilcolina² acrecientan el aprendizaje en los alumnos, cuando se establece nueva información en una unión de células preexistente, es decir que se aprende algo nuevo, estos dos agentes no sólo favorecen a la concentración, sino que facilitan también. Todo lo que produce satisfacción, gusto o agrado en instancias de aprendizaje, queda fortalecido en la memoria como lo afirmaba ya Comenius³ en el siglo XVII. Se remarca pues la importancia no solo de los conocimientos previos sino también de lo apreciable que es estudiar algo que resulte agradable.

Se sabe que las condiciones cognoscitivas antecedentes están genéticamente proporcionadas solo como una potencialidad, y que se desarrollan en una interacción con el entorno, es decir, por el aprendizaje y la educación (Koizumi, 2004), configurándose de esta manera lo que llamamos experiencias. Si una persona aprende a través de la experiencia en sí agradable, el uso de las TICs es definitivamente atractivo para los profesionales quienes están involucrados en el proceso de enseñanza aprendizaje porque puede facilitar y modernizar en buena manera todo lo relacionado a dicho proceso o bien puede ser percibido como algo desagradable, debido a los efectos nocivos que más recientemente se han sabido por el uso inadecuado que las personas hacen de estas estrategias.

En este sentido es interesante el hecho de que todo conjunto de estímulos que sea de interés para el cerebro refuerce o produzca nuevas conexiones de las células cerebrales y esta posibilidad se mantiene a lo largo de su vida, según analiza en sus textos, Goswami

¹ Dopamina: neurotransmisor que cumple funciones de neurotransmisor en el sistema nervioso central, activando los cinco tipos de receptores celulares de dopamina es también una neurohormona liberada por el hipotálamo.

² Acetilcolina: Su función es mediar en la actividad sináptica del sistema nervioso para poder enviar señales eléctricas y electrónicas a órganos o células averiadas o defectuosas.

³ Padre de la didáctica. Se suele realzar la posición de Comenio como el inventor del libro de texto.

(2004) y seguidamente mencionado por Rimmele (2005) de manera que ciertos estudios dan muestras suficientes de que el desempeño de tareas de naturaleza ejecutiva se perfecciona linealmente con el paso de la edad en la etapa de la pubertad (Anderson, Anderson, Northam, Jacobs y Catroppa, 2001 en Blakemore y Frith en 2005) Posiblemente muchas sinapsis que se den durante esta etapa, aún no están incorporadas dentro de sistemas funcionales, especializados y den como resultado un desempeño cognoscitivo carente durante cierto tiempo; después de la pubertad se cortan los sobrantes de las sinapsis conformándose redes eficientes y especializadas.

Por lo tanto se puede aseverar que el cerebro continúa desarrollándose durante la educación secundaria como en la terciaria y consecuentemente es adaptable pero requerirá ser moldeado y perfeccionado. Se habla de zonas de desarrollo y de cómo los neurotransmisores son los encargados de construir el conocimiento en el cerebro, pero se deberá conceptualizar este proceso en un solo concepto, el de “metacognición” que es la manera en que la persona aprende a razonar y aplicar el pensamiento a la forma de actuar y aprender del entorno, para lo cual se utiliza la reflexión constante, a fin de asegurarse una buena ejecución de los deseos o pensamientos; se trata de un proceso que se caracteriza por una capacidad de conciencia (controlada de forma voluntaria) que permite gestionar todos los procesos cognitivos, desde los simples a los complejos, es decir, la certeza consiente de que se está aprendiendo algo nuevo y de querer aprenderlo, negociando la jerarquía de dificultad que estos impliquen según su juicio propio.

Si en esta etapa, como se explicó ya, su potencial de desarrollo se converge a un aprendizaje destructivo, y de poca utilidad, sería un desperdicio sobre todo si hay intervención de las TIC de manera inapropiada mientras que si la persona sigue moldeando

su conocimiento a través del desarrollo de conocimiento útil en su cerebro, hacia algo constructivo, los logros en materia de aprendizaje serían definitivamente mejores y en defensa de las TIC si este aprendizaje positivo se sirve de su uso, sería el objetivo encontrado para la creación de estas. Es recomendable comenzar a trabajar con los recursos que se contaba anteriormente en la metodología educativa, pero además es indiscutible que los niveles de educación terciaria y universitaria, demandan de un manejo fijo de determinadas habilidades específicas relacionadas con las disciplinas y campos de conocimiento elegidos. En la Universidad, se necesitan ciertos conocimientos y destrezas que son propias de esta instancia del sistema educativo y de la disciplina elegida (Carlino, 2005, Rinaudo, 2005). Precisamente en relación con esto, las TIC pueden ya ser, parte irremplazable del conjunto de recursos logrados por los Universitarios de los cuales hacen uso continuo y no está de más señalar que los conocimientos previos logrados en el bachillerato van dando bases para desarrollar nuevas destrezas en la persona, al llegar a este nivel de educación.

En un inicio, poco se le apostaba al impacto que internet, o nuevas tecnologías podrían causar en la sociedad, estableciendo que el difícil acceso a estas sería bastante generalizable en tiempo y recursos, sin embargo, ha sido más que claro que las tecnologías evolucionaron de una forma diferente, y al contrario de lo establecido con anterioridad, se volvieron muy accesibles, muy usuales, muy fáciles de acceder, dejando muy por detrás a Radio y TV como principales medios de difusión de información. Para explicar la relación de la creciente importancia dada a las TIC por sus diversos atractivos y aportes al desarrollo social, se establece que según la “Ley de Metcalfe” Formulada por primera vez en 1976 por

Robert Metcalfe en relación con Ethernet⁴, la afirmación de que “el valor de la red es proporcional al cuadrado del número de usuarios” (si dos o más personas usan una red, incrementará el número de usuarios por el valor que estos agregan y según demanden en las demás personas no usuarias, la comunicación interpersonal a través de esta red). Para efectos de esta investigación, las TIC son el ejemplo típico de efecto de red que la ley de Metcalfe formuló. Cuantos más usuarios tiene la red más valor posee para una persona formar parte de esta. Tecnologías con claros efectos de red son el celular, el e-mail o la mensajería, pero también lo fueron en su momento el teléfono de línea fija, el fax o el correo regular. Generalizando puede asegurarse que el uso de las redes sociales ha visto un incremento súbito y sostenido en los últimos años debido a que las mismas personas le conceden un valor de importancia sin necesidad de que se invierta demasiado en su publicidad para impulsarlas y promoverlas.

4. 4. CLASIFICACIÓN DE LAS REDES SOCIALES.

Se definen las redes sociales como un servicio para crear un perfil de la persona, público o semipúblico en un sistema determinado, enumerar una lista de usuarios con quienes comparte un vínculo, recorrer esta lista de vínculos y los establecidos por otros en el mismo sistema (Ellison, 2007).

⁴ Ethernet: estándar que define no solo las características de los Cables que deben utilizarse para establecer una conexión de Red, sino también todo lo relativo a los niveles Físicos de dicha conectividad. Fax y teléfono son ejemplos.

Podemos decir que es una representación virtual o llamarle recreación de la manera usual de socializar, pero en un ciberespacio. En estudios acerca de programación, menciona Paul Deitel (2008).

... “La naturaleza y/o intereses de las redes pueden variar de un sitio a otro, pues permiten a los usuarios, tanto el dar un seguimiento de sus relaciones interpersonales como crear otras nuevas... El perfil de una red social puede variar así como su objetivo: desde sexo hasta afición por los viajes, las redes sociales están moviendo el mundo, sin embargo, algunas tienen más influencia que otras”...

Probablemente el aspecto clave en la importancia del estudio de este fenómeno es que Internet ha cambiado para convertirse en un mecanismo de poder manipulativo. Un punto significativo a tener en cuenta en esta investigación está en relación al incremento del número sus usuarios.

Las redes sociales favorecen la interacción de miles de personas en tiempo real; figurativamente son máquinas sociales creadas para producir circunstancias, relaciones y conflictos. Para resumir este fin se presenta el siguiente cuadro resumen.

Cuadro 1: “Clasificación de las aplicaciones de redes sociales”.

Por su público objetivo y temática		
<i>Redes sociales horizontales</i>	<i>Redes sociales verticales</i>	
Son aquellas dirigidas a todo tipo de usuario y sin una temática definida.	Están pensadas en base a un eje temático agregado, con el objetivo de congregar a un colectivo concreto en torno a una temática definida. En función de su especialización, pueden clasificarse a su vez en	
Ejemplos: Facebook, Twitter, Orkut, Idéntica.	a. Redes sociales verticales de ocio: Reúnen colectivos para desarrollar actividades de ocio, deporte, usuarios de videojuegos, fans, etc.	
	Ejemplo: Wipley, Minube Dogster, Last.FM y Moterus.	
	b. Redes sociales verticales mixtas Ofrecen a usuarios y empresas un entorno específico para desarrollar actividades profesionales y personales en torno a sus perfiles. Ejemplos: Yuglo, Unience, Pide Cita.	
<i>Redes sociales humanas</i>	<i>Redes sociales de contenidos</i>	<i>Redes sociales de inertes</i>
Promueven relaciones entre usuarios uniéndolos según su perfil social: gustos, aficiones, lugares de trabajo, viajes y actividades. Ejemplos: Koornk, Dopplr, Youare y Tuenti.	Las relaciones se desarrollan uniendo perfiles a través de contenido publicado, los objetos que posee el usuario o los archivos que tenga en dominio. Ejemplos: Scribd, Flickr, Bebo, Friendster.	Son un sector novedoso entre las redes sociales. Su objeto es unir marcas, carros, lugares, etc. Entre estas se destacan las de difuntos, que son los sujetos principales de la red. Ejemplo: Respectance.
Por su localización geográfica		
<i>Redes sociales sedentarias</i>	<i>Redes sociales nómadas</i>	
Este tipo de red social cambia en función de las relaciones entre usuarios, los contenidos compartidos o los eventos creados. Ejemplo: Rejaw, Blogger, Kwippy, Plaxo, Bitacoras.com, Plurk.	Tienen un factor de desarrollo basado en la localización geográfica del usuario. La dinámica varía según los sujetos se hallen geográficamente cerca del lugar en el que el usuario este, haya visitado o a los que quiera ir. Ejemplos: Latitud, Brighkite, Fire Eagle y Scout	
Por su plataforma		
<i>Red social MMORPG y metaversos</i>	<i>Red social web</i>	
Normalmente contruidos sobre una base técnica Cliente-Servidor. Ejemplos: WOW, Second Life, Line age.	Su plataforma de desarrollo está basada en una estructura típica de web. Ejemplos: MySpace, Friendfeed y Hi5	

4.5 TIPOS DE TECNOLOGÍAS DE LA INVESTIGACIÓN COMO DIFERENTES REDES DE ACCESO

Telefonía fija.

El método más usual para conectarse a Internet era el uso de un módem en un acceso telefónico básico. A pesar de que no tiene las ventajas de otros accesos como la banda ancha o el WIFI esta forma de conexión fue el punto de inicio para muchos usuarios y es una opción básica en áreas de menores recursos económicos. En los países latinoamericanos la telefonía móvil está sustituyendo rápidamente a la fija, de igual forma en El Salvador, el acceso a Internet por la red telefónica básica (banda ancha) prácticamente ha desaparecido, para ser sustituida por otras opciones viables.

Banda ancha

Según la Comisión Federal de Comunicaciones de los EEUU (FCC) se considera banda ancha al acceso a una velocidad igual o superior a los 200 kbit/s, como mínimo en un sentido. El modelo de desarrollo de la conectividad en cada país ha sido diferente y las decisiones de los reguladores de cada país han dado lugar a diferentes estructuras de mercado. Los motivos para preferir conexiones de banda ancha son el no tener la línea telefónica ocupada, la velocidad del acceso y la posibilidad de estar siempre conectado. Internet está evolucionando muy rápidamente y está aumentando enormemente la cantidad de contenidos pesados (vídeos, música). Por lo que, los usuario se están encontrando en muchas ocasiones que las redes tradicionales no tienen suficiente capacidad para soportar los niveles de calidad adecuada el tránsito que se comienza a generar y se prevé que el

problema aumente con el tiempo, por el ritmo actual de crecimiento. Este motivo deja también al acceso a Internet por red de Banda Ancha también como una opción sustituible o poco viable, ante otras más ventajosas.

Redes con respecto telefonía móvil. Mensaje MMS. Mensajes regulares del celular.

El celular es uno de los apartados que aporta más acción a los servicios de las TIC. Además de las llamadas de voz, los mensajes cortos de texto (SMS) es uno de los sistemas de comunicación más baratos, eficaces y rápidos que existen. Los mensajes multimedia (MMS) ganaron peso, poco a poco, la modalidad de comunicarse por medio de mensajes tuvo su auge en años pasados, comenzado la década del 2000, y dejándose poco a poco atrás, por la comodidad de las redes sociales anteriormente descritas, los MMS son mensajes multimedia, es decir, audios, imágenes que podían ser enviados vía red telefónica de celular a celular a pesar de ser un instrumento de comunicación más reciente, en todo el mundo se usa más el celular que la telefonía fija, se debe a que las redes de celulares son más fáciles y baratas de extender. El número de líneas móviles en el mundo continúa en crecimiento, a pesar de que el grado de penetración en algunos países está cerca de la saturación. Esto con sus respectivos costos adicionales que en realidad comenzaron siendo bastante elevados si se ve desde una perspectiva relacional con lo barato que ahora resulta hacer esta misma operación a través de Redes Sociales usuales.

Wi-Fi.

Esto permite a los usuarios un acceso a Internet con alta movilidad, en vacaciones o posible para quienes no disponen de acceso fijo. De hecho, se están produciendo

crecimientos muy importantes del acceso a Internet de banda ancha desde móviles y también desde dispositivos fijos pero utilizando acceso móvil. Este incremento es un elemento importante para dar paso al desarrollo de la sociedad de la información. Las primeras tecnologías que permitieron el acceso a datos, aunque a velocidades moderadas, fueron el GPRS y el EDGE, ambas pertenecientes a lo que se denomina 2.5G, tecnología utilizada en dispositivos fijos, pero, la banda ancha en telefonía móvil empezó con el 3G, también denominado HSPA (High Speed Packet Access por sus siglas en Inglés), La evolución del teléfono móvil ha permitido disminuir su tamaño y peso, lo que permite comunicarse desde casi cualquier lugar. Aunque la función principal de un celular es la transmisión de voz, como en el teléfono convencional, su rápido desarrollo ha incorporado otras funciones como son cámara fotográfica, agenda, acceso a datos de internet, reproducción de vídeo, GPS y reproductor mp3.

Redes de televisión

Actualmente hay cuatro tecnologías para la distribución de contenidos de televisión, incluyendo las versiones analógicas y las digitales.

- *La televisión terrestre*, que es el método tradicional de transmitir la señal de difusión de televisión, en forma de ondas de radio transmitida por el espacio abierto. Por ejemplo, cualquier canal de TV local de El Salvador.
- *La televisión por satélite*, consistente en retransmitir desde un satélite de comunicaciones una señal de televisión emitida desde un punto de la Tierra, de forma que ésta pueda llegar a otras partes del planeta. Por ejemplo, TV Sky.

- *La televisión por cable*, en la que se transmiten señales de radiofrecuencia a través de fibras ópticas o cables coaxiales. Ejemplo: Claro TV, Tigo TV.
- *La televisión por Internet* que traduce los contenidos en un formato que puede ser transportado por redes. Por ejemplo Netflix.

A pesar que las personas que utilizan la computadora para ver vídeos, suelen ser cortos del estilo YouTube, mientras que las noticias y deportes aún se siguen viendo por TV, con miras a dejarse atrás también. Las redes de televisión que ofrecen programación abierta se encuentran en un proceso de transición hacia una tecnología digital (TDT). Esta nueva tecnología supone una mejora en la calidad de imagen y permite nuevos servicios. Para poder sintonizar la televisión utilizando la tecnología digital, es necesario realizar dos adaptaciones básicas: adaptación de la antena del edificio, y disponer de un sintonizador de TDT en el hogar. A pesar del número de hogares preparados para la recepción de la televisión digital, aún la cuota de pantalla conseguida no es demasiado significativa, a pesar del elevado crecimiento. Esto es debido a que muchos hogares estaban preparados para la recepción de la señal digital pero aún continuaban sintonizando los canales en analógico.

Celular Inteligente o Androide

Los primeros celulares disponían meramente de las funciones básicas de telefonía y mensajes de texto. Poco a poco se han ido agregando pantallas a color, cámara de fotos, la posibilidad de hacer videoconferencias, reproducir MP3, conectarse a internet, destacando los celulares androide. Fue así como se empezó a entender el móvil como una prolongación de la computadora aún más compacta y portátil. El desarrollo obtenido por los celulares ha

creado gran competitividad en esta industria, por un producto en constante desarrollo se hacen lanzamientos con muchas novedades cada año, y más destacable aún es una reducción de los tiempos de utilidad de los objetos.

Reproductores portátiles de audio y vídeo

El mercado de los reproductores portátiles se encuentra en un proceso de renovación hacia aquellos dispositivos que son capaces de reproducir a la vez audio y vídeo. Todas las otras formas de audio, como reproductores análogos (radios), y digitales (lector de CD en todos los formatos), se ven en retroceso inminente. El proceso de transformación se halla con la analogía de las muchas funciones en un mismo aparato, por ejemplo en un celular que puede incorporar funciones de audio MP3 o radio y vídeo.

Consolas de videojuego

Desde años atrás se viene dando altas en las ventas de consolas. Las más nuevas como PlayStation 4 de Sony, Nintendo Wii (Wii U) de Nintendo, y Xbox One de Microsoft modernizaron las perspectivas, dando al usuario una experiencia de «nueva generación». Un dispositivo destacable es el Nintendo Wii, su éxito se basa en el concepto innovador de juegos que involucran físicamente sus movimientos en los juegos en los que el usuario que participa, el objetivo del mercado, vender la idea de que se realizan deportes a la vez que se juega. Se puede brindar un espacio didáctico para incorporar los videojuegos como recursos para la enseñanza. Los videojuegos conceptualmente son mundos virtuales donde la fantasía se utiliza haciendo similitudes con la realidad, puede incorporar temas políticos, sociales y culturales, es jugar para auxiliar en la construcción de significados.

“Al diseñar secuencias lúdicas como formas de enseñar contenidos escolares, el maestro ofrece una tarea que tiene sentido real para el niño, que esta contextualizada y que presenta muchas oportunidades para interactuar con otros sujetos co-construyendo el conocimiento con ellos” (Sarle y Rosas, 2005).

4.6. VENTAJAS Y BENEFICIOS QUE BRINDAN LAS TIC

Servicios

El ritmo de su avance y acceso a la información, servicios y aplicaciones determina el desarrollo de las tecnologías, a medida que se extiende su uso y las personas se adecuan, se promueven variaciones en los servicios. Muchas Empresas e Instituciones se han modernizado usando las TIC para promover sus productos y servicios contribuyendo a la difusión de su acceso. Haciendo florecer el comercio electrónico, la banca en línea, acceso a contenidos informativos y ocio y acceso a la administración pública entre muchos otros servicios, aunque estos conservan el modelo proveedor-cliente con una diferencia apreciable, respecto a los alcances tecnológicos y de avance de cómo se presta el servicio.

a. Servicio de Correo electrónico

Es una de las opciones más usuales en las Instituciones con acceso a internet. El correo electrónico y los mensajes de texto vía celular han modificado las formas de interacción de las personas. Uno de los problemas más recurrentes es la recepción de mensajes no solicitados o deseados, y/o masivamente, conocido como correo basura o

spam. Otro inconveniente es el phishing, que es el envío de correos falsos para engañar al usuario para que revele información personal o financiera.

b. Servicio para buscar información: Motores de búsqueda

Es uno de los servicios por excelencia de la sociedad de la información como Google o Yahoo, que son instrumentos que extraen de los documentos de texto las palabras que mejor los representan, estas palabras se almacenan en un índice sobre el cual se realiza la consulta. Los resultados de la búsqueda son un listado de direcciones web donde se detallan temas relacionados con las palabras clave buscadas, que permiten encontrar recursos como páginas web, foros, imágenes, vídeo, ficheros, etc. Algunos sitios web ofrecen un motor de búsqueda como principal funcionalidad: Dailymotion, YouTube, Google Video, etc.

c. Servicio de Banca en línea o banca electrónica

La parte financiera ha pasado por una revolución, actualmente, gracias al desarrollo de las TIC, que permite el marcado uso que se hace de estos servicios. Debe su éxito a la diversidad de productos, comodidad y facilidad de gestión que facilitan. Los clientes del banco lo usan cada vez más, por ejemplo, para hacer transacciones o consultar saldos. Los problemas de seguridad son el phishing, pharming⁵, scam⁶, intermediación de transferencias, entre otras.

⁵ Manipulación del sistema de resolución de nombres en internet, que hace que se acceda a una web falsa

⁶ Estafar económicamente por medio del engaño presentando una supuesta donación o un premio de lotería que solicita previo envío de dinero.

d. Servicio de descarga y reproducción de audio, video y música

La popularidad de los reproductores MP3, la venta y descarga de música por internet está desplazando los formatos CD. Un nuevo servicio afín a los contenidos de audio es el podcast⁷. Son ficheros de audio recopilados por aficionados o medios de comunicación, consistentes en información, música, programas de radio, etc. Son codificados normalmente en MPS, aunque pueden ser escuchados en la computadora, aunque son más usuales los reproductores de MP3, como el iPod.

e. Servicios de E-administración- o E-gobierno

E-gobierno; La tercera actividad más realizada por los usuarios es visitar webs de servicios públicos, cada vez más usuarios de Internet piden una administración hecha para sacar más beneficios y adecuarla a la sociedad de la información. La creación de estos servicios es prioritaria para todos los gobiernos de los países desarrollados.

f. Servicios públicos a los ciudadanos

Pagos de impuestos, búsqueda de ocupación, beneficios de la Seguridad Social, Subsidio de desocupación, Ayuda familiar, Gastos médicos (reembolso o pagos directos), Becas de estudios, Bibliotecas públicas, certificados (nacimiento, matrimonio), matriculación en la universidad, declaración de cambio de domicilio, servicios relacionados con la Salud.

⁷ Contracción de iPod y Broadcast

g. Servicios públicos a las empresas

Contribuciones a la Seguridad Social para empleados. Impuestos de sociedades, declaración y presentación, tramitación de datos para estadísticas oficiales, Declaraciones de aduanas., Autorizaciones medioambientales (revelación de informes incluido), Compras públicas o licitaciones.

h. Servicios de E-sanidad

Las TIC abren extienden posibilidades para la invertir en el progreso de las relaciones paciente-médico, médico-médico o médico-colaborador. Buscan optimizar los procesos asistenciales, falta de elementos para comunicarse, dar seguimiento y agilizar los trámites administrativos.

i. Servicios de Educación: E-learning

El e-learning es enseñanza caracterizada por el alejamiento físico entre el profesor (tutor o asesor) y el alumno ambas partes, hacen uso de TIC para administrar la información conocimiento y comunicación mutua. Los contenidos del e-learning son orientados a áreas técnicas. La formación es básica en el proceso de sumar las TIC a las actividades cotidianas, y el avance de la sociedad de la información llegaría implícito. La ventaja es que a través de esta estrategia de enseñanza, alumno y profesor pueden disponer su tiempo como mejor convenga. En la sociedad salvadoreña, de cara a este crecimiento tecnológico evidentemente rápido, es prioritario introducir el análisis del problema de la poca capacidad que tienen las Instituciones Educativas para adquirir las nuevas tecnologías. En este sentido, otro concepto es incorporado, las Nuevas Tecnologías Aplicadas a la

Educación (NTAE). El uso de estas tecnologías, que se entienden como recursos para la enseñanza como medio para el aprendizaje como medios de comunicación y expresión y como objeto de aprendizaje y reflexión (Quintana, 2011) Lo anterior conlleva a que los profesores requieren prepararse para empoderar a los alumnos con las ventajas que les aportan las TIC. Los Institutos deben contar con instructores que tengan las capacidades y recursos necesarios en tema de uso TIC y que logren impartir competentemente las materias pedidas, formando a la vez, educación, conocimientos y habilidades de estas. Son recursos educativos digitales y abiertos que permiten a los docentes ofrecer a sus estudiantes posibilidades, antes inimaginables, para asimilar conceptos.

j. Nubes o almacenamiento en el ciberespacio.

Esta es la comunicación entre iguales usuarios para intercambiar ficheros haciendo uso de la red, en el que un usuario pone a disposición de los demás, sus contenidos y hace el rol de servidor. Esta actividad genera más intercambio en la red que otras considerables aplicaciones. Las principales aplicaciones con esta finalidad son e-mule y Kazaa. La mayor parte de los ficheros intercambiados en las redes P2P son vídeos y audio, en diferentes formatos. Muchas reformas a las leyes de derechos de autor para regular esta actividad de escape de ganancias influyeron en las modificaciones necesariamente hechas para compensar, actualmente el compartir la información como video, audio, o archivos de gran espacio, etc. de manera que se logre hacer efectivo el intercambio, se ha incorporado una nueva manera que no infringe las leyes. Estas nuevas aplicaciones son llamadas “clouds” o “nubes” en español, que son aplicaciones que permiten subir al ciberespacio uno o varios archivos, que permanezcan almacenados ahí por un determinado periodo, hasta que se

comparta una clave con uno o varios usuarios que pueda hacer uso de estos archivos, descargando una versión de estos, pero siempre permaneciendo el o los archivos originales, colgados en la nube. Servicio en su mayoría de veces gratuito, a menos que el usuario desee tener más capacidad de “memoria” en ese espacio para subir y almacenar archivos.

4.7. NUEVA GENERACIÓN DE SERVICIOS EN LAS TIC

La mayor disponibilidad de banda ancha (10 Megabit por segundo de velocidad) da mayor atractivo a la oferta, ya que actualmente se logre acceder a TV digital, vídeo bajo demanda, juegos en línea, etc. El cambio primordial que las posibilidades técnicas han favorecido es el surgir de métodos de participación entre consumidores de la red, en el cual se anula el modelo tradicional de proveedor-cliente. Las comunidades virtuales o modelos cooperativos se han extendido actualmente con la distribución de un conjunto de servicios y formas de trabajo en la red, que se han recogido bajo el concepto de Web 2.0. Son servicios donde un proveedor proporciona el soporte técnico, la plataforma sobre la que los usuarios auto-configuran el servicio. Algunos ejemplos son:

- *Blogs*. Son sitios web donde se almacenan textos o artículos de uno o más autores establecidos, ordenados de más reciente a más antiguo, estos pueden quedar publicados el tiempo que crea conveniente y son escrito en un estilo bastante personal. Figurativamente es como un diario, aunque en numerosas ocasiones especializado en temas como viajes o cocina, por ejemplo.

- *Comunidades virtuales*. Son colectividades virtuales, unidas por interés mutuo. Se articulan alrededor de dos tipos de mecanismos:

A) Los etiquetados comunes de información, para acumular archivos de una forma (fotografías, bookmarks,...). Un ejemplo es Flickr y YouTube.

B) Las redes que admiten al usuario crear un perfil, lista de amigos y amigos de sus amigos. MySpace, Facebook, LinkedIn, Twitter, Instagram son los ejemplos más representativos.

Se basan en el uso de aplicaciones de uso frecuente en un único lugar. Se manejan procesos estándares, como el email y sus protocolos, para prestar el proceso de subir y bajar información, tanto si son fotos y video o información del perfil. Los chat además son utilizables y permiten al usuario enlazar rápidamente de uno a uno o en pequeños grupos de usuarios.

4.8 PSICOLOGÍA, REDES SOCIALES Y ADICCIONES

En los tiempos actuales se ha comenzado a formular nuevas adicciones en los manuales psiquiátricos más usados, la adicción al uso de TIC con fines poco productivos y de ocio puede figurar dentro de esta clasificación. La descripción inicial que se estableció sobre “Adicciones no relacionadas a sustancias” en el DSM-5 fue un significativo paso inicial para agregar progresivamente las llamadas adicciones conductuales a las categorías ya existentes. Por la creciente importancia pasado el año 2000, esta inserción marcará

inmediatamente que las Organizaciones de la Salud Mental Mundial le otorguen la categoría merecida y sigan, ampliándose los métodos y recursos multidisciplinares para brindar mejor diagnóstico y tratamiento general.

“El concepto de adicción a Internet se plantea como una definición para comprender la pérdida de control y el uso dañino de esta tecnología. Los síntomas de la adicción a Internet son comparables a los manifestados en otras adicciones” (Echeburúa, 1999).

Este autor, menciona también que cuando hay una dependencia, las conductas adictivas se vuelven automáticas, emocionalmente activadas y con poco control cognitivo sobre el acierto o error de la decisión⁸. El adicto sopesa los beneficios de la gratificación inmediata, pero no repara en las posibles consecuencias negativas a largo plazo. Así que, el mal uso de las redes sociales virtuales puede facilitar el retraimiento, bajo rendimiento escolar o laboral, la apatía, o trastornos de conducta o llevar a tener dificultades económicas (los videojuegos), así como el sedentarismo y la obesidad. En resumen, la dependencia y adhesión de la forma de vida al mantenimiento del hábito son el meollo principal de la adicción (Fernández, 1996).

Lo que caracteriza, por tanto, a la adicción a las redes sociales no es el tipo de conducta implicada, sino la forma de relación que el sujeto establece con ella.

⁸ Echeburúa, E. (1999). ¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet.

4.9 ANTECEDENTES DE LAS ADICCIONES A LA TECNOLOGÍA

En 1995, el psiquiatra Iván K. Goldberg publicó en su foro una parodia del DSM en el que se inventaba un nuevo trastorno, el “Síndrome de Adicción a Internet”. Esto quizá fue una manera de abrir un espacio para considerar el incluir la clasificación de esta adicción en la realidad.

En 1996, Young presentó su comunicación “Internet addiction: The emergence of a new disorder” en el congreso de la American Psychological Association (APA), celebrado en Toronto.

Desde entonces el tema ha sido ampliamente discutido en los medios de comunicación y en la literatura científica (Carbonell, Guardiola, Beranuy y Bellés, 2009) y el interés por la posible adicción a los videojuegos, juegos de rol online, televisión y teléfonos móviles ha dado lugar a lo que Griffiths (1995) denominó “adicciones tecnológicas”.

En este sentido, el punto esencial del DSM-5 es que contempla la adicción a una aplicación de internet, siendo los videojuegos en línea, así la adicción a los videojuegos en línea ha acogido un reconocimiento que no tenía dejando una puerta abierta para que la adicción a los videojuegos en línea puede incluir otros videojuegos menos investigados, como los videojuegos que se juegan en la consola o computadora, con o sin conexión a Internet.

Las adicciones tecnológicas o Internet Gaming Disorder es una condición que merece un estudio posterior, las redes sociales online como Facebook y la pornografía en línea no se consideran análogas al “Internet Gaming Disorder”.

4.9.1. Adicción a los videojuegos en el DSM-5

Los Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPG) son videojuegos que permiten a miles de jugadores interactuar entre ellos en un medio virtual simultáneamente, son una evolución de los videojuegos clásicos. El jugador crea uno o más personajes con las características físicas y psíquicas que desee, avanza niveles y practica peleas con otros personajes con los que puede jugar simultáneamente, también tiene diversas aventuras o misiones, (Griffiths, Davies y Chappell, 2004).

Otra característica oportuna de los MMORPG es que son un mundo constante, se adelanta y cambia aunque el jugador o el clan no estén conectados (Ng y Wiemer-Hastings, 2005). Esto, implica la persistencia de conectarse; estos juegos están disponibles las 24/7, por lo que algunas características muy importantes que determinan lo atractivo y fácil que resulta convertir el juego en una adicción, son las siguientes:

- *En el mundo virtual se tiene impunidad absoluta.* Un jugador puede destruir, asesinar, traicionar y ejecutar conductas de este tipo, sin ser sancionado en el mundo real.
- *Se puede tener actitudes de riesgo* y hacer todo tipo de asociaciones sin ningún daño físico real.
- *Casi todos los esfuerzos hechos en el juego son premiados;* esto no siempre sucede en el mundo real.
- *La impunidad, inmunidad y gratificación* permite la expresión de actitudes impensables en la vida real.
- El personaje puede ser sancionado o castigado, pero estas penas *no alcanzan, tan siquiera simbólicamente, las que se darían en la realidad.*

Actualmente, en Fuster et al. (2012) se obtuvo un modelo de cuatro motivaciones principales para desarrollar una obsesión de estos juegos:

- *La socialización*: interés por entablar amistades y apoyarse mutuamente.
- *Exploración*: interés por descubrir el entorno virtual.
- *Logro*: interés en el prestigio, el liderazgo y el dominio de otros jugadores.
- *Disociación*, interés en evadirse de la realidad e identificarse con el avatar virtual.

Los teóricos creadores del DSM siempre habían estado renuentes a dar razón de que las adicciones conductuales son un trastorno mental. Sin embargo esta tendencia cambio en el DSM-5 (APA, 2013). “El gaming disorder” se incluye en el capítulo “Substance- related and addictive disorder” con el argumento de que el juego activa sistemas de recompensa equivalentes a los que activan las drogas y causan ciertos indicios conductuales similares a los originados por sustancias. Se especifica que sólo se incluyen en este trastorno los juegos de internet sin apuestas y que no se incluyen las actividades recreacionales o sociales, las profesionales ni las páginas sexuales. Cuando se juega con dinero en Internet, en el DSM-5 se establece que es un trastorno debido al juego (gambling). En este caso, se arriesga algo de valor -habitualmente dinero- con la esperanza de obtener algo de mayor valor; no es, por lo tanto, un trastorno por juego en internet en el que se juega sin dinero (gaming).

Las dos características principales son: los videojuegos en línea o Gaming Disorder conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativo y la participación en los videojuegos implica interacciones sociales y frecuentemente, el juego en equipo. El DSM-5 ve hasta nueve síntomas posibles de los que se debe cumplir al menos cinco por

12 meses continuos. Recientemente se ha discutido sobre la capacidad adictiva de las redes sociales en línea, tipo Facebook (Echeburúa y De Corral, 2010; García, 2013) y varios estudios consideran la adicción al móvil (Pedrero, Rodríguez y Ruiz, 2012). Para dar respuesta a esta pregunta tenemos que especular y sugerir alguna explicación propia.

Navegar en la red, jugar un videojuego, aplicación, enviar sms o whatsapps pueden ser: conductas excesivas, capaces de causar efectos nocivos; molestias momentáneas, que remitirán espontáneamente al cabo de un tiempo; fases progresivas en las que la comunicación con los otros es vivida como fundamental; o ajustes a un nuevo elemento de comunicación. Estos obstáculos causan una gran intranquilidad porque entorpecen el desempeño académico y relaciones familiares de jóvenes y adolescentes. Pero la comunicación en sí no puede ser adictiva, esa comunicación, para ser considerada una patología mental, debería de cumplir algún otro criterio de los antes mencionados.

4.10 DIFERENCIA ENTRE “ADICCIÓN”, “MALESTAR TRANSITORIO” O “ADAPTACIÓN TECNOLÓGICA”.

Para establecer una diferencia entre un simple malestar temporal de una verdadera adicción, puede tomarse como ejemplo cuando se piensa en los líquidos que ingerimos los humanos (agua, jugos, leche, etc.) Solo un tipo de ellos tiene poder adictivo, los que contienen alcohol.

Algo similar sucede con el juego. ¿Cuál podría ser este elemento diferenciador en los videojuegos en línea?, ¿Cuál es el elemento adictivo que estaría presente en la determinada situación? Se habla de cuatro elementos que a continuación se pretende esclarecer.

1. *Las horas invertidas en jugar* ha sido el primer indicador utilizado para identificar adictos tecnológicos. Sin embargo, Charlton y Danforth (2007) subrayan la forma cualitativa del tiempo dedicado al juego, entonces este tiempo, sería una variable a tomar en cuenta al considerar cómo se desarrolla dicho juego, pero no será un indicador fiable para definir una adicción a los videojuegos. Según Griffiths (2010), es posible jugar en exceso, pero no todos los jugadores excesivos son adictos.

2. *Las consecuencias negativas del juego* (Griffiths, 2010; Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro y Oberst, 2008). No serían tan importantes las horas invertidas en el juego como sus consecuencias familiares, sociales, académicas, etc. Desde este punto, para diagnosticar una adicción serían ineludibles los efectos graves que tenga.

3. *la dependencia psicológica*, que incluye el deseo, ansia o pulsión irresistible, la polarización o focalización atencional, la transformación del estado de ánimo y la imposibilidad de control. Este criterio se comete en todas las adicciones y, en mayor o menor medida.

4. En los videojuegos en línea, *el jugador puede alterar su identidad* (Carbonell et al., 2012). Estas comunicaciones pueden lograr ser patologías porque el sujeto se crea una identidad falsa que le aporta más satisfacción que su identidad real.

Basándose en estas suposiciones, que han de requerir información que las sustente, las únicas tecnologías de la información y de la comunicación con capacidad adictiva serían los videojuegos tipo MMORPG y algunos chats. Así, podemos distinguir el uso de chats, como el antiguo Messenger, o la participación en redes sociales, como Facebook, de otras aplicaciones que incluyen la comunicación alterada de identidad. Si en el Messenger o en el Facebook no se utiliza una identidad falsa se puede llegar a un uso excesivo pero no adictivo. En las comunicaciones donde se altera la identidad, la vivencia de la identidad falsa puede ser capaz de proporcionar mayor satisfacción que el verdadero yo (Carbonell, Talam, Beranuy y Oberst, 2009). En casos extremos, el avatar puede ser más importante que el jugador. El jugador vuelve al mundo real para alimentarse y descansar pero su verdadera vida se desarrolla en el mundo virtual. Desde esta perspectiva, Internet tiene tres usos diferenciados: información (ya sea relacionado con el trabajo, la formación o el ocio), comunicación (por ejemplo, redes, sociales, correo electrónico, etc.) Y alteración de identidad (por ejemplo, videojuegos en línea y algunos chats); este último uso sería el único que tiene riesgo de generar adicción. Un razonamiento similar podemos utilizar para explicar porque el uso del teléfono puede ser excesivo pero no adictivo. Tanto los teléfonos tradicionales como los modernos teléfonos inteligentes se usan para comunicarse. Como las llamadas, sms y whatsapps se intercambian con personas cuya identidad se conoce, no hay comunicación alterada de identidad y, por lo tanto, el riesgo de

uso adictivo es, desde esta perspectiva, muy bajo. Ello sin olvidar que el móvil es una plataforma en constante renovación y que el exceso se sitúa en el uso de alguna de sus aplicaciones y no en la plataforma en sí, de la misma forma que ‘computer addiction’ es un término que ha quedado obsoleto porque se centraba en el dispositivo y no en lo que podemos hacer en el mismo. La adicción a videojuegos en línea como categoría de estudio ha nacido, en nuestra opinión, con algunos errores de base que es necesario comentar.

Cuando Petry y O’Brien (2013) comentan la génesis de los criterios del DSM-5, explican que se basaron en el estudio previo de Tao et al. (2010) realizado en un hospital militar chino con adictos a internet. Por tanto, el DSM-5 ha utilizado los criterios para diagnosticar la adicción a Internet (un diagnóstico que no existe según el manual) y los ha aplicado a la adicción a videojuegos en línea. En estos criterios nada refleja la especificidad de los MMORPG (por ejemplo, identificación con el avatar, motivación para el juego o presión grupal). De hecho, volviendo a la parodia de Goldberg, podríamos cambiar el término ‘internet games’ por el de ‘internet’ y diagnosticar una adicción a Internet. Petry y O’Brien (2013) no citan en ninguna ocasión a Mark Griffiths, posiblemente el autor más reconocido sobre adicción al juego y adicciones tecnológicas. Otra crítica, es que el manual postula que el ‘internet gaming disorder’ es comúnmente conocido como ‘internet use disorder’ o como ‘internet addiction’ lo que se aleja de la práctica habitual en la comunidad científica. En los últimos años, se ha generado una abundante bibliografía sobre MMORPG y adicción a los MMORPG, bien diferenciada de la literatura sobre internet en general y de aplicaciones o usos específicos como pornografía, apuestas, comunicación, etc. El DSM-5 no puede nacer exento de polémica

pero, sin duda alguna, su punto de vista sobre las conductas adictivas supone una evolución en su consideración patológica y una llamada de atención para los que catalogan (¿alegremente?) como adicciones problemas que merecen una consideración menor o su clasificación en otro apartado. O'Brien, presidente del grupo de trabajo de los trastornos por consumo de sustancias del DSM-5, considera que la inclusión de la adicción a los videojuegos en la sección 3 del manual, abre las discusiones sobre otras 'adicciones conductuales' (Petry y O'Brien, 2013). En síntesis, podemos considerar que la inclusión de la adicción a videojuegos en línea en la sección III del DSM-5 estimula el estudio de las adicciones conductuales. Este reconocimiento a las adicciones conductuales se ratifica porque el juego patológico deja de ser un trastorno del control de impulsos (en el que permanecía junto a la tricotilomanía, por ejemplo) y se clasifica en el mismo apartado que las adicciones a sustancias. Se sugiere que la adicción a los videojuegos en línea podría confirmarse como un verdadero trastorno, a diferencia de otras tecnologías de la información y la comunicación. Por último, no es aconsejable diagnosticar la vida cotidiana con quiméricas adicciones a conductas (crucigramas, rayos uva, trabajo) o a sustancias (chocolate) y, en este sentido, parece que el DSM intenta diferenciar los trastornos graves de otros malestares, excesos o problemas transitorios. Se ha recorrido un largo camino desde la parodia de Goldberg sobre el DSM y la eclosión de la adicción a Internet pero queda por delante un reto todavía mayor.

Varios autores en estudios previos, han resumido un análisis de los porque y cómo se ha ido definiendo el concepto de adicción a internet para esto las conclusiones más destacables hablan a cerca de los factores que desencadenan estos síndromes. Citando a Yang et. Al (2005), a García del Castillo et al., (2008) y Estévez, et al (2009).

Demográficamente los adolescentes son un grupo de riesgo en este aspecto, por su tendencia a buscar nuevas experiencias y por ser quienes más acceden a Internet, asimismo al estar habituados al uso de las TIC, pero, hay unas personas más sensibles que otras a las adicciones, esto se hace evidente por la diversidad de rasgos que poseen las cuales nos hacen a unos más propensos que a otros a depender de una persona, cosa o situación. La disponibilidad circunstancial de las TIC en muchas sociedades desarrolladas y en desarrollo es muy posible y, sin embargo, que sólo pocas personas muestran alguna dificultad de adicción en un momento de sus vidas. A veces se observan indiscutibles tipos de personalidades o estados emocionales que acrecientan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones: la impulsividad, la disforia (oscilaciones frecuentes del humor), la intolerancia a estímulos displacenteros físicos (malestar, insomnio o agotamiento) y psíquicos (angustias, ansiedades o responsabilidades); y la necesidad excedida de vivir emociones fuertes; pero en la adicción subyace una dificultad en la personalidad de retraimiento excesivo, autoestima inadecuada o rechazo de la autoimagen o un modo de afrontamiento incorrecto de las dificultades habituales y también el historial psiquiátrico (depresión, TDAH, fobia social u hostilidad) agravan el riesgo de obsesionarse con el uso de Internet.

Otras veces se trata de personas que muestran una insatisfacción personal con su vida o que carecen de un afecto consistente y que intentan llenar esa carencia con drogas o alcohol o con conductas sin sustancias (compras, juego, Internet o móviles). En estos casos Internet o los aparatos de última generación actúan como una prótesis tecnológica. En resumen, un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas relaciones sociales pobres corre un gran riesgo de hacerse adicto si cuenta con un

hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad) o de vacío existencial (aislamiento social o falta de objetivos). De este modo, más que de perfil de adicto a las nuevas tecnologías, hay que hablar de persona propensa a sufrir adicciones.

4.10.1 Rasgos de Personalidad predisponentes

A. Criterios diagnósticos del Trastorno de personalidad por dependencia según CIE-10

Una necesidad general y excesiva de que se ocupen de uno, que ocasiona un comportamiento de sumisión y adhesión y temores de separación, que empieza al inicio de la edad adulta y se da en varios contextos, como lo indican cinco (o más) de los siguientes ítems:

1. tiene dificultades para tomar las decisiones cotidianas si no cuenta con un excesivo aconsejamiento y reafirmación por parte de los demás.
2. Necesidad de que otros asuman la responsabilidad en las principales parcelas de su vida.
3. Tiene dificultades para expresar el desacuerdo con los demás debido al temor a la pérdida de apoyo o aprobación. Nota: No se incluyen los temores o la retribución realistas.
4. Tiene dificultades para iniciar proyectos o para hacer las cosas a su manera (debido a la falta de confianza en su propio juicio o en sus capacidades más que a una falta de motivación o de energía).

5. Va demasiado lejos llevado por su deseo de lograr protección y apoyo de los demás, hasta el punto de presentarse voluntario para realizar tareas desagradables.
6. Se siente incómodo o desamparado cuando está solo debido a sus temores exagerados a ser incapaz de cuidar de sí mismo.
7. Cuando termina una relación importante, busca urgentemente otra relación que le proporcione el cuidado y el apoyo que necesita.
8. Está preocupado de forma no realista por el miedo a que le abandonen y tenga que cuidar de sí mismo.

B. Criterios diagnósticos del Trastorno de personalidad por dependencia según DSMIV

En cuanto a los criterios diagnósticos que se pueden establecer de acuerdo al DSM-IV, los sujetos con trastorno de la personalidad por dependencia se caracterizan por el pesimismo e inseguridad personal, también tienden a minimizar sus propias capacidades y valores, finalmente pueden referirse a sí mismos como “estúpidos”.

- *Autoconcepto:* Estas personas toman la crítica y desaprobación como pruebas de su inutilidad y rápido pierden la fe en sí mismos. Buscan la sobreprotección y ser dominados por los demás.
- *La actividad laboral:* puede estar deteriorada si se requiere una iniciativa independiente, evitan las decisiones de responsabilidad y experimentan ansiedad al enfrentarse a las decisiones a tomar.

- *Las relaciones sociales:* tienden a limitarse a las pocas personas de que el sujeto es dependiente. Puede haber un riesgo elevado de trastornos del estado de ánimo, trastornos de ansiedad y trastornos adaptativos.

El Trastorno de la personalidad por dependencia se asocia frecuentemente a otros trastornos de la personalidad, en especial a los trastornos de la personalidad límite, por evitación e histriónico. Puede predisponer a desarrollar este trastorno el que el sujeto haya presentado una enfermedad médica crónica o un trastorno de ansiedad por separación en la infancia o la adolescencia. El uso de internet está cada vez más difundido en el mundo y aunque esta herramienta en un principio nos permite hacer mejoras en nuestro día a día su utilización con fines recreativos puede llegar a ser excesiva y persistente, por esto es que llama la atención el no haber incluido la Adicción a Internet en el Manual DSM-V y a las TIC en general, con las muchas variantes actuales, dada la extensa experiencia práctica, investigaciones y comprobación de su existencia como entidad a lo largo de aproximadamente 30 años. De hecho, su importancia clínica y epidemiológica la sitúa como una de las patologías emergentes de mayor impacto en el siglo actual. La adicción a internet, se caracteriza por permanecer conectado por tiempos muy prolongados con fines recreativos durante todo el día, esto puede producir descuidos en otras áreas trascendentales de su vida laboral, relaciones sociales, su alimentación o descanso, entre muchas más.

Anteriormente se mencionaba ya, a cerca de una serie de condiciones que ejercen factores de riesgo para esta adicción como la introversión, depresión, baja autoestima, búsqueda de sensaciones, ansiedad social y timidez. Las personas más inclinadas a

desarrollar dificultades de este tipo son quienes muestran determinadas carencias en las habilidades de su relacionar social y comunicación. Una persona con adicción a Internet siente ansiedad, irritación emocional, desajuste conductual y problemas en su interacción social. Muchos admiten que frente a la pantalla puede expresarse mejor que a través de la comunicación verbal en persona. Pueden formar un personaje idealizado o alter ego. Las actividades en línea incluyen la mensajería, navegación de la red, jugar online ya sean violentos o de azar, relaciones sociales virtuales, la búsqueda compulsiva de sexo o pornografía. Otras veces, se trata de personas que no conformes con su vida o con insuficiencias en sus relaciones y amorosas, pretenden llenar esta falta con adicciones a sustancias o mediante conductas adictivas como las comentadas.

Los problemas aparecen cuando los usuarios postergan su rutina cotidiana por mantenerse conectados, o bien pierden horas de sueño nocturno, modificando su ritmo circadiano (levantarse a mediodía y quedarse conectados hasta el amanecer) Otros llegan a prescindir tiempos de comida. Durar conectados más de 3 o 4 horas diarias facilita el retraimiento del ambiente o desinteresarse en otros temas, obtener bajos rendimientos académico o laboral, trastornos de conducta, así como el sedentarismo y la obesidad o descuidos de la alimentación. El estar esclavizado a situaciones hostiles frecuentemente (fracaso escolar, pérdidas amorosas, maltrato o competencia desmedida); el ser inducido por otros con quienes se identifica, o tener sensación de vacío existencial (retraimiento social, falta de metas) son más factores que desencadenan un cuadro adictivo. Entonces lo sustancial es que no se trata de personas adictas a las TIC, sino de personas vulnerables a las adicciones de cualquier tipo, por su personalidad dependiente.

4.11 SEÑALES DE ALARMA

Los principales signos de alerta que indican una adicción a Internet o a las redes sociales y que son reflejo de la transformación de la tendencia a esta son:

- Privarse de sueño (menos de 5 horas) por permanecer conectado a la red, a la que dedica tiempos de conexión anormalmente altos.
 - Postergar actividades prioritarias como las relaciones familiares, sociales, académicas o atención a su salud.
 - Recibir quejas de alguien cercano con respecto al uso de la red, como sus padres o hermanos, sin ponerle cuidado o negar los hechos.
 - Pensar en la red continuamente, inclusive cuando no está conectado e irritarse sobremanera cuando la conexión falla o corre muy lento.
 - Intentar restringir el tiempo de conexión, sin lograrlo, y perder la noción del tiempo.
 - Mentir sobre cuánto tiempo verdaderamente pasa conectado o jugando.
- g. Aislarse socialmente, expresar irritación y bajar su rendimiento escolar o laboral.
- h. manifestarse eufórico y tener activación anómala cuando se está frente a la pantalla.

De este modo, conectarse a la computadora inmediatamente llegar a casa, o al despertarse y sea lo último que se hace antes de acostarse, reducir el tiempo dedicado a tareas cotidianas como alimentarse, dormir, estudiar o compartir con sus familiares, conforman el perfil de un adicto a Internet. Más que una cantidad de horas conectado a la red, lo definitivo es la obstrucción y transformación en su vida diaria. En definitiva, la

dependencia a Internet o a redes sociales se da cuando hay un uso descontrolado de dispositivos con Internet y surgen síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, irritabilidad) ante la imposibilidad pasajera de poder acceder a la red, se forma la tolerancia (es decir, la necesidad progresiva de aumentar el tiempo de conexión a Internet para considerarse satisfecho) y se originan resultados negativos en la vida diaria con disminución de la actividad física, se muestran ansias desmedida por las redes sociales y se origina un flujo de transrealidad que pareciera la experiencia con sustancias.

Tratamiento

La mayoría de casos, de personas que tienen alguna adicción no busca o siguen ningún tratamiento, pero se ha comprobado que quienes buscan ayuda logran corregir su calidad de vida significativamente. Por lo general los casos de adicciones se abordan a partir de una visión multidisciplinaria, estando la terapia psicológica en un punto necesario y básico en la intervención. Todo tratamiento, debe tomar en cuenta que cada sujeto es único y por ello el plan de ayuda será individual en cada caso, buscando ayudarlo a reintegrar y optimizar sustancialmente cada una de las áreas más trascendentales de su vida: salud física y mental, relaciones familiares y sociales, trabajo, etc. El profesional, siempre con la ayuda del paciente, trabajará sobre otros planos que son todos equivalentemente importantes: la autoestima, control de impulsos, manejo de las emociones, habilidades de afrontamiento, instrumentos para advertir reincidencias, etc. Para que el tratamiento resulte lo más eficaz posible, la intervención no solo se centrará en la propia persona sino que habrá de promover la presencia de personas en su medio, como familiares, pareja, amistades, etc. que habrán de auxiliar decididamente en el proceso terapéutico.

CAPÍTULO V

METODOLOGÍA

5.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La metodología usada en la investigación fue deductiva, porque se basa en un estudio cuantitativo, pues se obtuvo información objetiva, a través de encuestas, esto con la intención de establecer resultados de datos cuantificables sobre el tema, el método deductivo se usó porque facilita derivar conceptos generales y así se contribuye a una idea singular del contenido.

También se usó el método analítico, porque se estudiaron las particulares de la temática, para estos efectos se usaron otros procesos, (la investigación de campo, observación, entrevista, encuesta, etc.) que son elementos importantes para obtener hipótesis confiables del tema, así se logró como objetivo principal su estudio, que se constituye referente al uso de las TIC y su influencia en la educación de los jóvenes, y sus posibles efectos. No obstante, posee una beta cualitativa, por el hecho de que se analizó la información obtenida sobre el tema por medio de la experiencia de profesionales relacionados a las variables del tema; por medio de la búsqueda y selección de bibliografía sobre psicología, neurociencia y sociología, etc.

Esta investigación es exploratoria y descriptiva; es explorativa porque pone énfasis en el tema y señala sus puntos principales. Este estudio es también descriptivo, porque se indagó la información para exponer las particularidades del tema, se detalla cómo son y manifiestan los hechos y eventualidades de este. Es un estudio demográfico, observacional y temporal en un solo período, pues se estudiaron los fenómenos a nivel temporal más no permanentemente.

5.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

Para efecto de recolección de datos, se discriminó entre los Centros Escolares de ésta área, entre los que brindan a los estudiantes clase de computación y acceso a WiFi, se hace esta discriminación para garantizar que los encuestados verdaderamente cumplan con el requisito exigido de tener acceso a TIC, y facilidad para hacer uso de estas. La población con la que se trabajó, fueron estudiantes de la zona urbana del municipio de Ayutuxtepeque, en edades entre 15 a 17 años, y que tengan acceso a TIC de una forma u otra.

Los Centros Educativos que brindaron acceso fueron: C.E. Doctor Doroteo Vasconcelos, Colegio San Francisco, Instituto Nacional de Ayutuxtepeque y el Colegio Modelo, en los cuales, hay una suma aproximada de 1900 inscritos, según la información brindada por las autoridades de cada centro, los cuales pertenecen al sector público y privado, en igual cantidad.

Muestra

La muestra retomada fueron 318 estudiantes en total, el detalle de cómo se complementaron las 318 encuestas se detalla en el cuadro número 2.

Cuadro 2

Centro Escolar Edades	Sexo Masculino				Sexo Femenino			
	15 años	16 años	17 años	Total	15 años	16 años	17 años	Total
C. E. Doctor Doroteo Vasconcelos	18	18	15	51	20	20	21	61
Colegio San Francisco de Asís	15	16	N/A	31	21	19	N/A	40
Instituto Nacional de Ayutuxtepeque	N/A	N/A	17	17	N/A	N/A	23	23
Colegio Modelo Adventista Scandia	15	20	11	46	17	14	18	49
Subtotales	48	54	48	145	40	39	25	173
TOTAL	318							

Análisis muestral descriptivo

El presente trabajo tiene una población objetivo bastante amplio, lo que obliga a elaborar un método de muestreo con el fin de obtener una proporción representativa que nos permita inferir sobre las características de la misma. No obstante existe una carencia de un estudio análogo que nos permita utilizar como referencia o parámetro una media poblacional y una desviación estándar conocida, por lo tanto para el cálculo del número de la muestra utilizaremos el método de muestreo aleatorio simple, con población conocida y de media poblacional desconocida con la fórmula siguiente:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{(N-1) E^2 + Z^2 p \cdot q}$$

Dónde:

n= Tamaño de la muestra.

N= Tamaño de la población.

Z= Nivel de confianza.

p= Probabilidad de éxito.

q= Probabilidad de fracaso.

E= Error de estimación.

Para el estudio se ha elegido los siguientes parámetros

Nivel de confianza (Z) = 1.96

Con el objetivo de que el alcance de la estimación a través de una muestra cumpla con la representatividad de la población total y que los resultados de la investigación tengan la validez necesaria para elaborar recomendaciones se eligió el nivel de confianza de 1.96

Error de estimación (E) = 5%

No obstante a la representatividad de la muestra reconocemos la posibilidad de que existan algunas diferencias entre los resultados estimados y los datos reales de la población total, por lo cual, tenemos un error máximo aceptado del 5%.

p = 50% y q= 50%

La probabilidad del éxito y de fracaso que se establece en 50% respectivamente, esto se para reflejar el hecho que se sabe existen factores inesperados que pueden contribuir al fracaso de la investigación. Además, de no tener antecedentes sobre la investigación.

Con los datos proporcionados anteriormente, la fórmula despejada queda de la siguiente manera:

$$n = \frac{(1831) (1.96)^2 (0.5) (0.5)}{(1831-1)(0.05)^2 + (1.96)^2(0.5) (0.5)} = 318$$

Teniendo en cuenta que el total de la población 318 encuestados y que este será el número total de encuestas a complementar.

5.3 SUJETOS

Estudiantes adolescentes en edades entre 15 a 17 años (318), por este rango de edad están estudiando a nivel de tercer ciclo y bachillerato sin hacer diferencia en el sexo, idealmente podrían ser la misma cantidad de chicos de 15 años tanto del sexo femenino como masculino de 16 y 17 años respectivamente. Pero las cantidades tendieron a variar. Del mismo modo se entrevistó a profesionales del área educativa, la psicología y la programación, 3 profesionales por cada profesión de manera que se obtuvieran opiniones acerca del tema de personas que trabajan bastante cercana al tema ya sea por el contacto con estudiantes y jóvenes o por la producción de aplicaciones, videojuegos y programas operativos en la mayoría de las TIC.

5.4 INSTRUMENTOS

Para la recopilación de la información cuantificable y cualificable, se encuestaron 318 adolescentes y se entrevistaron a diferentes profesionales. La descripción de cada uno de los instrumentos se detalla a continuación.

5.4.1 Encuesta

Se efectuaron 318 encuestas como parte de la muestra determinada, estas permitieron la acumulación de información tanto cualitativa como cuantitativa, cada encuesta fue brindada a cada estudiante adolescente en edades entre 15 a 17 años del Centro Escolar Doroteo Vasconcelos, el Centro Escolar San Francisco de Asís, Colegio Modelo Bautista Scandia y el Instituto Nacional Ayutuxtepeque. El objetivo que se buscaba al realizar esta acción era el de obtener datos por parte de los estudiantes de carácter general (como edad, sexo, o tiempos de uso de TIC) y otros datos de mayor contenido específico concerniente al tema (Como afección en la vida social y desempeño escolar en los encuestados).

5.4.2 Encuesta para adolescentes

La encuesta⁹ que se utilizó en la investigación es una adaptación del instrumento utilizado en la tesis de grado llamada:

“Análisis del uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación por los adolescentes. Propuesta comunicacional para concientizar a padres de familia y

⁹ Anexo 1

estudiantes de colegios de la coop. Nueva Aurora del Cantón Daule”. Diseñado por Tatiana Tamayo. Su uso es confidencial, para fines únicamente académicos. Constó finalmente de 18 preguntas con sus respectivos ítems de respuestas múltiples, y solamente una pregunta abierta. La encuesta es anónima y se requiere nada más, de información personal básica, siendo el sexo del encuestado y su edad.

5.4.3 La Entrevista Semiestructurada

El tipo de entrevista utilizada por excelencia en este tipo de investigación es la entrevista semiestructurada. Es semiestructurada debido a que las preguntas pueden cambiar de orden según avance la conversación o pueden agregarse unas u otras observaciones según sea más conveniente mientras se sostenga la conversación.

Este instrumento, es de carácter complementario y basa su utilidad en que la información obtenida servirá para detallar con claridad los hechos de los contextos con el objetivo de analizarlos, interpretarlos y transformarlos esto para dar a conocer la conceptualización del trabajo de investigación concerniente al uso inadecuado de las TIC, bajo la perspectiva de diferentes disciplinas de áreas concernientes a:

- La Educación¹⁰: debido a la cotidianidad con que maestros y educadores observan el fenómeno estudiado en los alumnos más cercanos a ellos.

¹⁰ Ver anexo 2

- La Psicología¹¹: debido a que esta disciplina puede proveer una explicación científica del fenómeno, basándose en teoría concerniente al tema.
- La Programación en Marketing¹²: debido a que estas dos áreas son quienes hacen operativas las aplicaciones y dispositivos bajo los conceptos de hacerlos atractivos y comerciales para los usuarios.

De manera que los tres tipos de entrevistas varían aunque en pocos detalles.

5.5 PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

Para la realización de la investigación se llevaron a cabo los siguientes pasos¹³ que permitieron la consecución de los objetivos sistemáticamente, los cuales se exponen.

- *Búsqueda de tema de investigación:*

Este tema aún poco explorado en la sociedad salvadoreña, este fue uno de los principales motivos por los cuales se eligió en especial para investigar, pero no solo eso, también el interés se basó en los primeros efectos contrarios que las TIC están teniendo específicamente en las generaciones más jóvenes.

¹¹ Ver anexo 4

¹² Ver anexo 5

¹³ Para ver cuadro resumen del cronograma completo de actividades dirigirse al anexo 8.

- *Entrega de tema para aprobación al Coordinador General de Proceso de Grado:*

Siendo el tema interesante para investigar, los encargados aprobaron y se dio partida a la investigación teórica para enriquecer el conocimiento específico de la temática.

- *Presentación del perfil del anteproyecto:*

Se procede a la preparación, presentación y posterior aprobación del perfil del proyecto por parte del Coordinador General del Proceso de Grado.

- *Elaboración del perfil del anteproyecto:*

A través de diferentes asesorías se elaboró el perfil del proyecto que sostiene los requisitos solicitados por el protocolo de la investigación, que fue entregado al Coordinador de Procesos de Grado para su validación.

- *Búsqueda de las instituciones idóneas para la investigación:*

Para el desarrollo de la investigación se buscaron las Instituciones educativas que proveyeran condiciones más adecuadas para poder obtener la muestra de sujetos, siendo estas el centro escolar Doctos Doroteo Vasconcelos, el Colegio Modelo Bautista Scandia, el Instituto Nacional de Ayutuxtepeque y la escuela San Francisco de Asís.

- *Elaboración de encuestas dirigidas a adolescentes y entrevistas para profesionales:*

Por medio de la revisión bibliográfica se estableció la necesidad de crear los instrumentos acerca del uso inadecuado de TICs que se apegara a la temática y realidad de los encuestados y entrevistados. El objetivo principal de estos era el de recopilar la

información relevante con respecto a la temática, ambos siendo validados por el tutor encargado. Así mismo durante 3 semanas se estuvo encuestando en los diferentes centros educativos y a la vez entrevistando a los maestros, educadores, psicólogos y programadores.

- *Tratamiento de la información obtenida a través de las encuestas y entrevistas:*

Al poseer todas las encuestas realizadas se procedió a brindar todo el tratamiento correspondiente a la información, haciendo uso del programa Excel en tablas de contabilidad. Al tener sistematizada la información se realizó el análisis e interpretación de los resultados de la investigación.

- *Elaboración de conclusiones y recomendaciones:*

Al haber desarrollado satisfactoriamente los capítulos anteriores se elaboraron conclusiones que hacen referencia a los resultados concretos que se obtuvieron en el desarrollo de la investigación, igualmente las respectivas recomendaciones que toman en cuenta las soluciones y seguimiento para proponer soluciones.

- *Elaboración de guía de prevención para padres, maestros y encargados.*

Se elaboró un manual preventivo, que constituye una propuesta relacionada a la prevención de las adicciones a TIC, desde la familia y escuela. El objetivo es brindar apoyo a los padres de familia que necesiten una guía con la educación en el uso de TIC por parte de sus hijos como una sugerencia preventiva.

- *Presentación y aprobación de documento final a equipo asesor*

Se presentó el documento final al docente director de la investigación para que brindara las observaciones pertinentes y a su vez la aprobación de lo documentado. Seguidamente se realizó la entrega al Coordinador General de Procesos de Grado y llevarlo al Tribunal asignado.

- *Defensa de grado*

En espera de la programación de la fecha para acudir a defender el tema de Investigación

5.6 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

En este estudio se recurrió a los métodos: deductivo y analítico.

- Método deductivo: se usó este método por que esboza conceptos generales de la problemática para deducir y obtener una idea singular del tema.
- Método analítico, pues se examina y estudia de manera profunda las características del problema.

5.7 DISEÑO METODOLÓGICO

Este estudio se realiza a partir de la metodología cuantitativa, dado que se obtiene información objetiva, en base a la realización de encuestas a estudiantes; con el propósito de obtener resultados con datos numéricos sobre el tema. La investigación permitió analizar previamente, con información precisa, acerca del contexto de la problemática, a través de la exploración y recopilación de datos, entrevistas a profesionales, estudios de carácter psicológico y sociológico, etc.; y luego que, con dicha información se consigue establecer conceptos sobre el problema del uso inadecuado de las TIC por los adolescentes.

CAPÍTULO VI

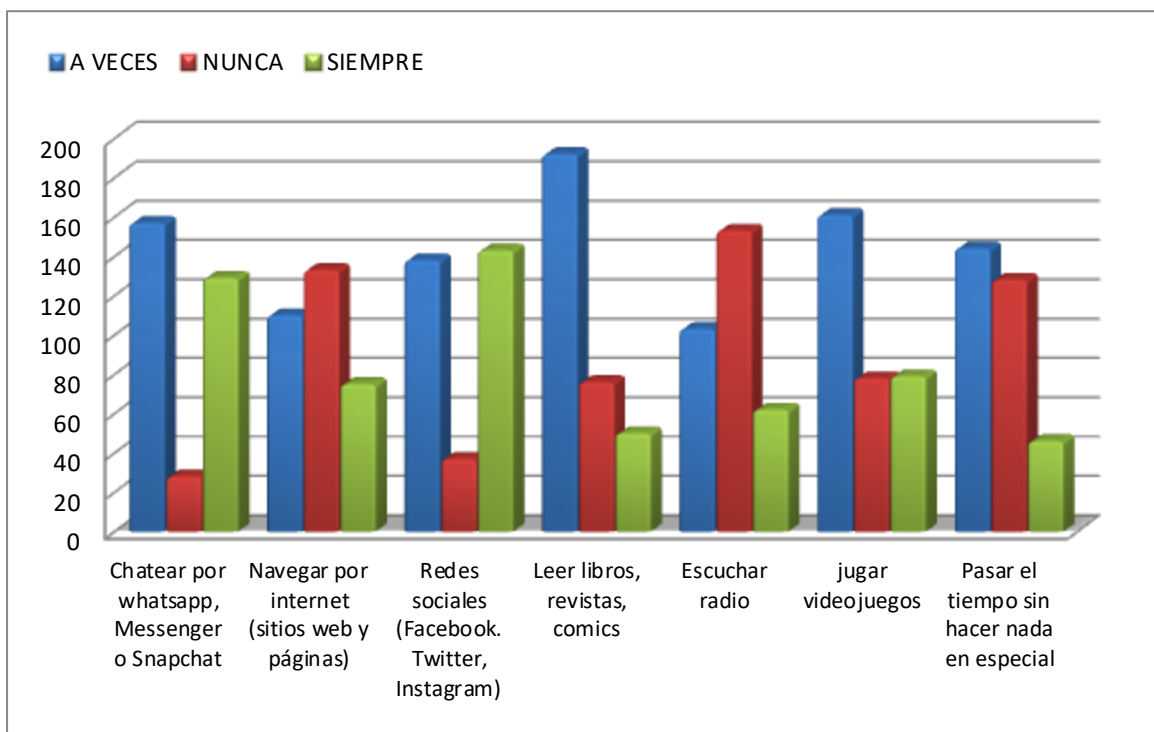
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE

RESULTADOS

6.1. RESULTADOS CUANTITATIVOS

Gráfico 1: Resumen de la Pregunta 1, ¿En qué actividades utilizas tú tiempo libre en casa? ítems: 1-7

En el primer gráfico, se representa un resumen de los 7 ítems de la primera pregunta, en éstas se observa que las opciones de respuesta en las que es posible elegir una opción entre: “a veces”, “nunca” o “siempre”. Se observa que en yodos los ítems la opción más elegida es constantemente “a veces”, a excepción de el ítem 5, el cual es “escuchar radio” donde se observa un marcado diferencia, donde la mayoría de los encuestados respondió que nunca escuchan radio, y esto es un reflejo de lo que a gran escala se observa en la actualidad, la radio fue una muy importante TIC, pero está cediendo paso a nuevas TICs, como puede ser el celular o los contenidos compartidos a través de redes sociales.



La respuesta “nunca” se observa bastante baja en los demás ítems, por lo que es deducible que muy pocos adolescentes dedican tiempo de ocio a TICs, porque contrastante a esto, se observa que en las opciones “Leer libros, revistas y cómics” (ítem 4) y “escuchar radio” (ítem 5) sí fue elegida con más preferencia por estos mismos encuestados.

Gráfico 2: Pregunta 1: ¿En qué actividades utilizas tu tiempo libre en casa?, ítem 1

En el segundo gráfico se representa el ítem 1 de la pregunta 1, sobre del tiempo libre en casa en chats. La respuesta más elegida fue “a veces” (50%) luego “siempre” (41%), y nunca con 9% siendo la menor opción elegida por los encuestados.

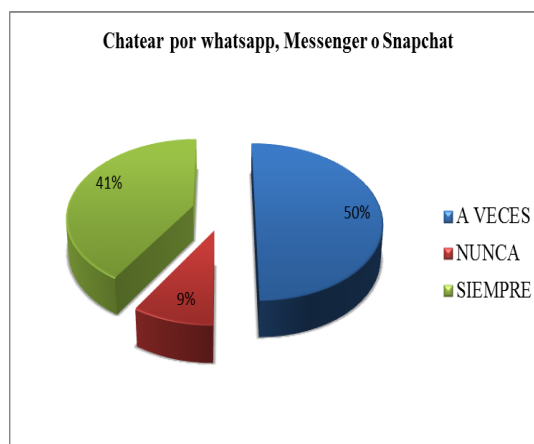


Gráfico 3: Pregunta 1: ¿En qué actividades utilizas tu tiempo libre en casa?, ítem 2

Se representa el ítem 2 de la pregunta 1, sobre el tiempo en casa utilizado para navegar en internet. La mayoría eligió “siempre” (42%) seguida de “a veces” (35%), y por ultimo solamente un 23% (“nunca”) de los encuestados no hace uso de Internet estando tiempo en casa.

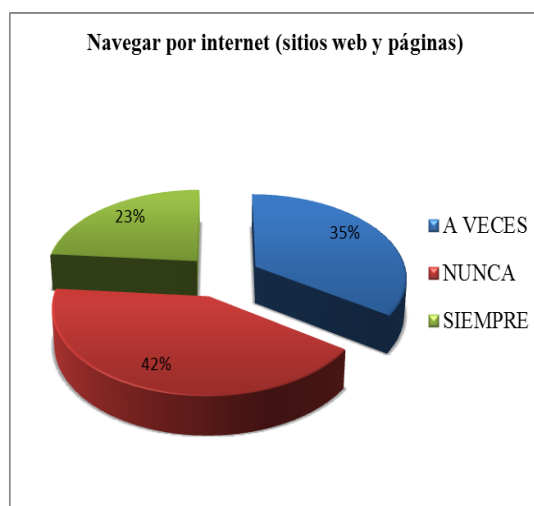


Gráfico 4: Pregunta 1: ¿En qué actividades utilizas tu tiempo libre en casa?, ítem 3

Ítem 3 de la pregunta 1, sobre el tiempo libre en casa usando redes sociales (Facebook, Twitter) la respuesta “a veces” (43%) y “siempre” (45%) solo distan por un 2%. Un 9% de los encuestados eligió “nunca” como opción.

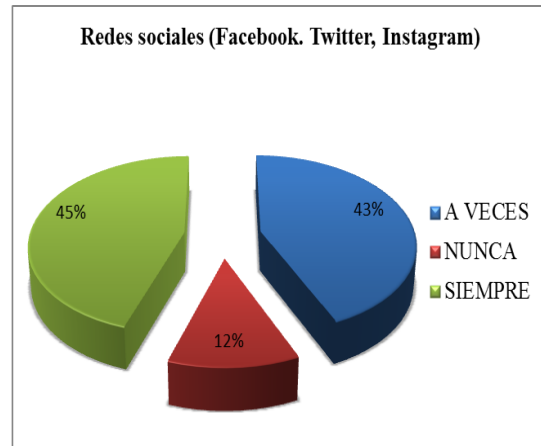


Gráfico 5: Pregunta 1: ¿En qué actividades utilizas tu tiempo libre en casa?, ítem 4

Se representa el ítem 4 de la pregunta 1, sobre el tiempo libre en casa dedicado a leer o comics. Eligiendo “a veces” por un 60%, “nunca” en un 24%, lo cual da una prueba de validez a la hipótesis de investigación. Finalmente la opción menos elegida fue “siempre” con 16%.

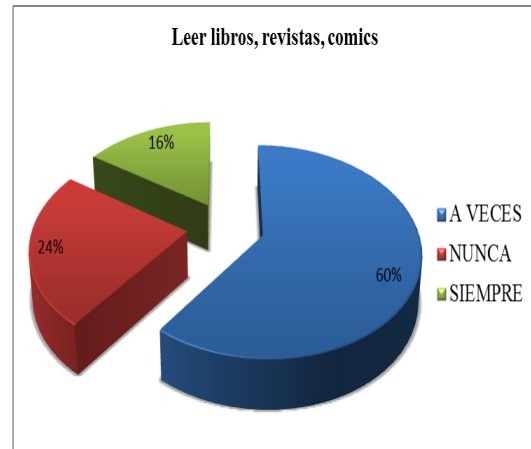


Gráfico 6: Pregunta 1: ¿En qué actividades utilizas tu tiempo libre en casa? ítem 5

Ítem 5 de la pregunta 1, sobre el tiempo libre en casa dedicado a escuchar radio. En éste Se eligió “a veces” por el 32% de los encuestados, “siempre” por 20% de los encuestados y finalmente la opción “nunca” se eligió por un 48% de los encuestados.

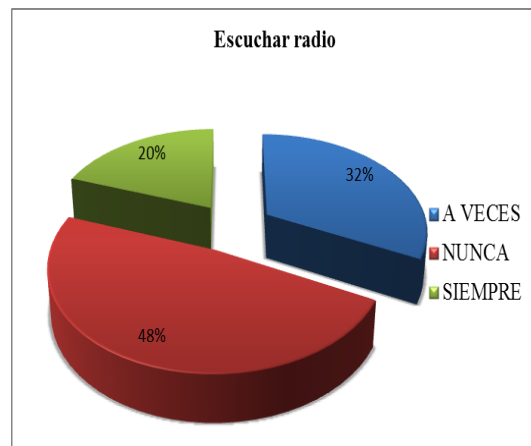


Gráfico 7: Pregunta 1: ¿En qué actividades utilizas tu tiempo libre en casa?, ítem 6

En el gráfico 7 se representa el ítem 6 de la pregunta 1, sobre el tiempo libre en casa dedicado a jugar videojuegos. “A veces” se eligió por el 51%, “siempre” por el 25% de los encuestados y la opción “nunca” se eligió por el 24% de estos.

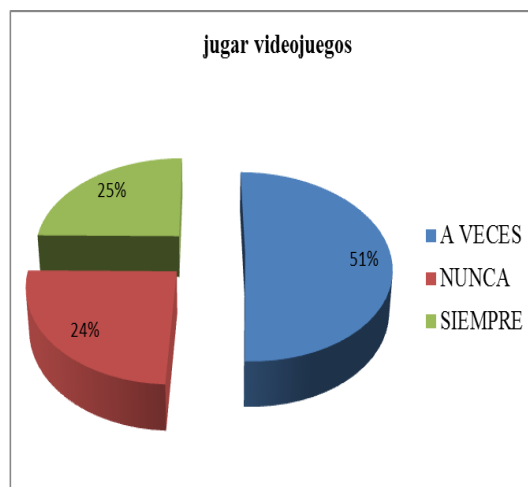


Gráfico 8: Pregunta 1: ¿En qué actividades utilizas tu tiempo libre en casa? ítem 7

En el gráfico 8 se representa el ítem 7 de la pregunta 1, sobre “pasar el tiempo sin hacer nada en especial en casa”. Se eligió “a veces” (45%) por la mayoría, “nunca” se eligió por un 40% de los encuestados, ambas categorías suman 86% que es muy significativo. Finalmente la opción “siempre” con 15% de los encuestados.

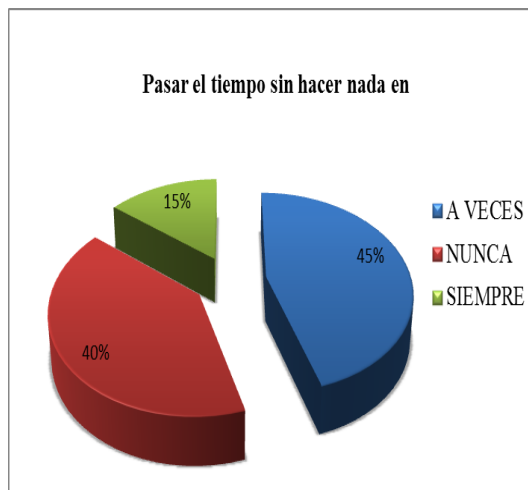
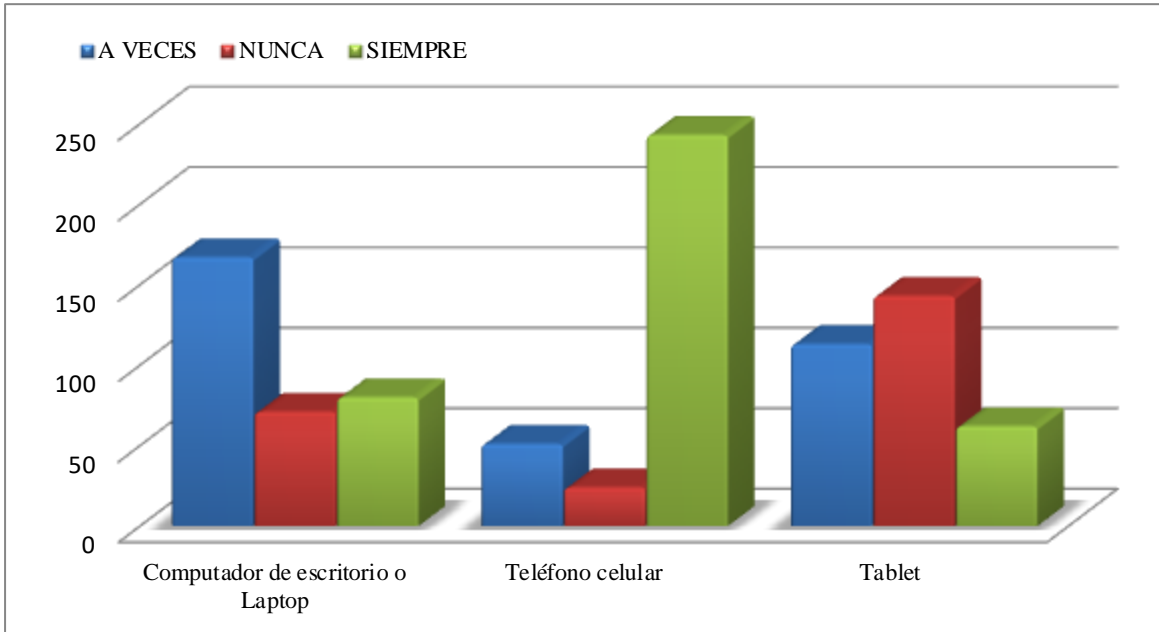


Gráfico 9: Pregunta 2, ¿Cuál dispositivo utilizas para acceder a Internet?

Para representar la segunda pregunta de la encuesta, se realizó un gráfico resumen que reúne los 3 ítems de la pregunta dos, a manera que sea posible establecer una comparación entre las 3 opciones de respuesta que se tenían y dichos ítems entre sí.



Como puede observarse el celular constituye el dispositivo preferido por los encuestados para conectarse a internet, pues la respuesta “siempre” es la más elevada, al referirse a este ítem y con respecto a los demás tipos de dispositivos. Luego están las representaciones gráficas, pero separados cada gráfico uno de otro ítem, para observar cada uno por sí solo y los porcentajes de respuesta alcanzados por cada respuesta.

Gráfico 10: Pregunta 2 ¿Cuál dispositivo utilizas para acceder a Internet? ítem 1

En el gráfico 10 está representado el ítem 1 de la pregunta 2, sobre acceder a Internet por computadora o Laptop. “A veces” (53%), “nunca” (22%) y “siempre” (25%). Son las opciones de respuesta y sus respectivos porcentajes. La mayoría eligió “a veces”

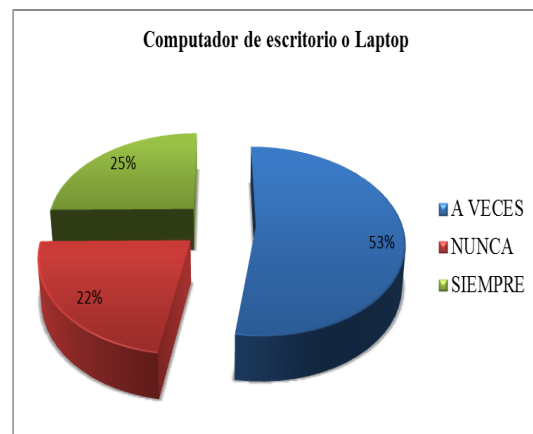


Gráfico 11: Pregunta 2: ¿Cuál dispositivo utilizas para acceder a Internet? ítem 2

En el gráfico 11 se representa el ítem 2 de la pregunta 2, sobre: acceder a internet por el celular. “A veces” (16%), “siempre” (76%), suman entre ambas 92%, contra un 8% restante, equivalente a “nunca”. El 75% indicó que accede a internet a través de su celular.

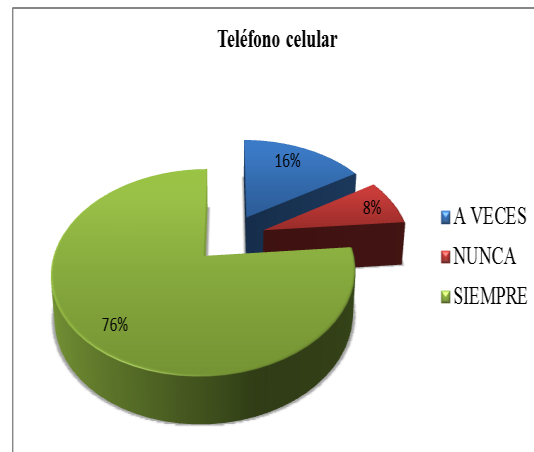


Gráfico 12: Pregunta 2: ¿Cuál dispositivo utilizas para acceder a Internet? ítem 3

En el gráfico 12 se representa el ítem 3, de la pregunta 2, sobre acceder a internet a través de Tablets. “Siempre” (19%), “A veces” (36%), y el 45% equivale a “nunca”, la mayoría de encuestados no debe tener acceso a internet no muy a menudo a través de las Tablet o Pads.

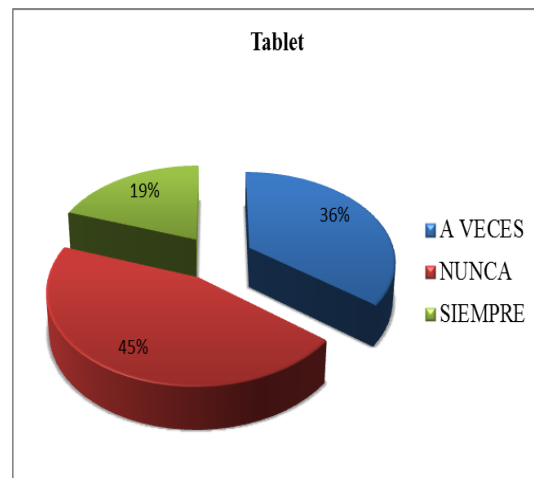
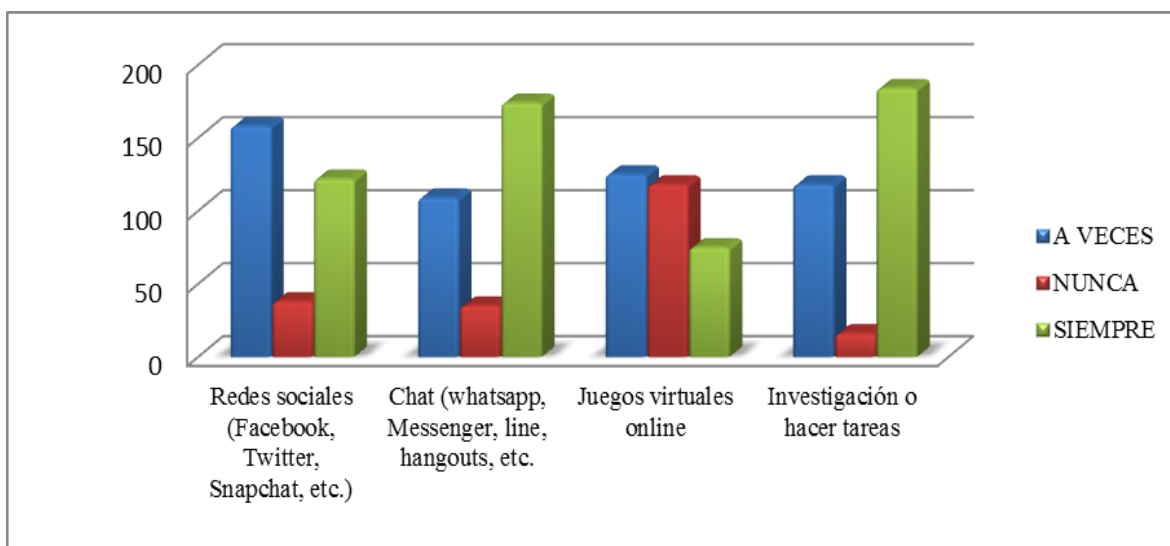


Gráfico 13: Pregunta 3 ¿Con qué frecuencia utilizas cada tipo de las siguientes actividades en internet?

En el gráfico número 13 se representa el resumen de la pregunta 3, y se esquematizan los 4 ítems de esta pregunta; esta cuestiona acerca de la frecuencia en general, con que se usa cada tipo de actividad conectándose a internet, tales como publicar

contenidos de interés en redes sociales, o bien chatear por mensajeros en aplicaciones que lo permiten. Otra opción es jugar online en aplicaciones de ocio o juegos y finalmente, hacer investigaciones de interés personal/escolar y/o tareas escolares.



Se observa en los gráficos que los juegos virtuales online es la actividad que más tiempo consume al día, según lo respondido por los encuestados, si se suman las opciones de “a veces” y de “siempre”, y se compara con el numero obtenido por la opción “nunca” el conectarse a juegos online o virtuales, muestra una amplia diferencia con las respuestas de “nunca” que los encuestados respondieron.

Por otra parte utilizar chats con aplicaciones de mensajeros es una actividad usualmente realizada por los encuestados también, estando en segundo lugar, por último en la tercera opción se encontraría permanecer en redes sociales con publicaciones de diferentes intereses. La actividad a la que menor número de encuestados dedica tiempo al hacer uso de internet es entonces a hacer investigaciones o tareas escolares, aunque se sumen las opciones de “siempre” y “a veces” son mayores en número pero no significativo con los otros tres ítems.

A continuación de este gráfico se desglosan también las demás interpretaciones gráficas de cada uno de los ítems que constituyen la pregunta 3 para ser observados individualmente.

Gráfico 14: Pregunta 3: ¿Con qué frecuencia utilizas cada tipo de las siguientes actividades en internet?, ítem 1

En el gráfico número 14 se representa el ítem 1 de la tercera pregunta, sobre la frecuencia en el uso de Redes sociales; “Nunca” con 12% de la preferencia de los encuestados, opción mucho menor si es comparada con un 50% de “a veces” y 38% de “siempre”.

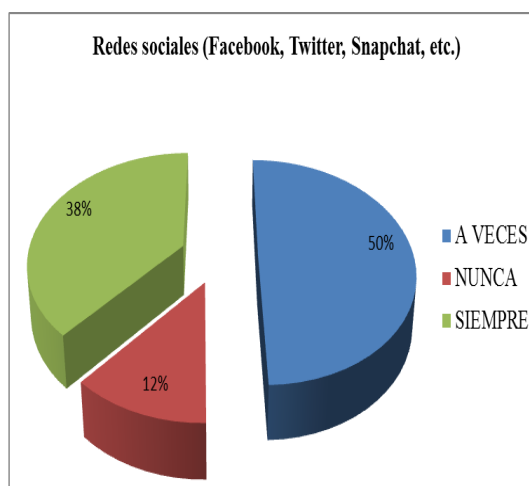


Gráfico 15: Pregunta 3: ¿Con que frecuencia utilizas cada tipo de las siguientes actividades en internet? ítem 2

Se representa el ítem 2 de la pregunta 3, sobre la frecuencia en el uso de chats, “Nunca” con 11%, 55% de “Siempre” y 34% de “A veces”, en este gráfico, sí se polariza más la preferencia, puede generalizarse, con tan solo un 11% de encuestados que no usan los chats o aplicaciones nunca en ningún momento contra un 89% de uso.

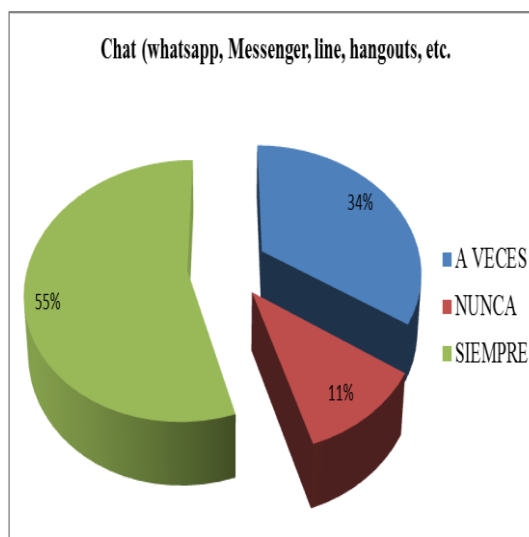


Gráfico 16: Pregunta 3: ¿Con que frecuencia utilizas cada tipo de las siguientes actividades en internet?, ítem 3

En el gráfico 16 se ha representado el tercer ítem de la pregunta 3, que cuestiona el hacer uso de juegos online. “Nunca” con un 37%, “A veces” se eligió por un 39%, luego el 24% correspondiente a “Siempre” como opción elegida. Evidentemente el juego online es una actividad de preferencia en Internet, por los encuestados (63%)

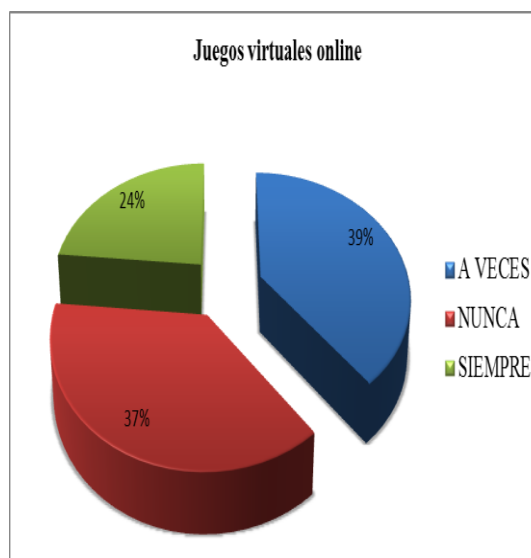


Gráfico 17: Pregunta 3: ¿Con qué frecuencia utilizas cada tipo de las siguientes actividades en internet?, ítem 4.

En el gráfico 17 se representa el ítem 4 de la pregunta 3, sobre la frecuencia del uso de internet a hacer Investigaciones o tareas en internet, “A veces” (37%), “nunca” (5%) y por último “siempre” correspondiente al 58%. Internet constituye una herramienta útil para los estudiantes en sus investigaciones y tareas.

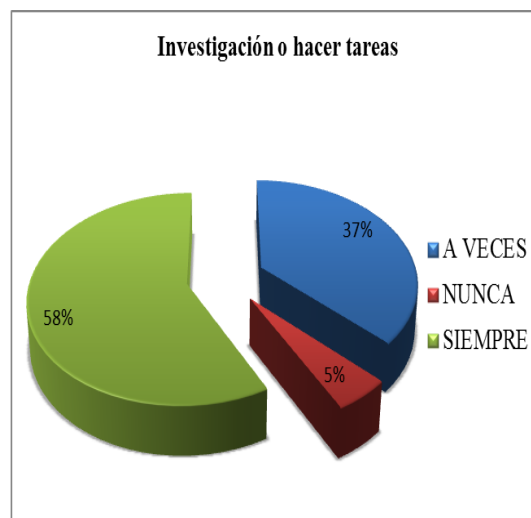


Gráfico 18: Pregunta 4: ¿Cuánto tiempo dedicas a navegar en internet al día?

En el gráfico 18 se ha representado la pregunta 4, sobre al tiempo que se dedica al día en hacer Investigaciones o tareas en internet, “2 horas o más” con 56%, “1 hora o menos” con 28% y por último “nunca” correspondiente al 16%.

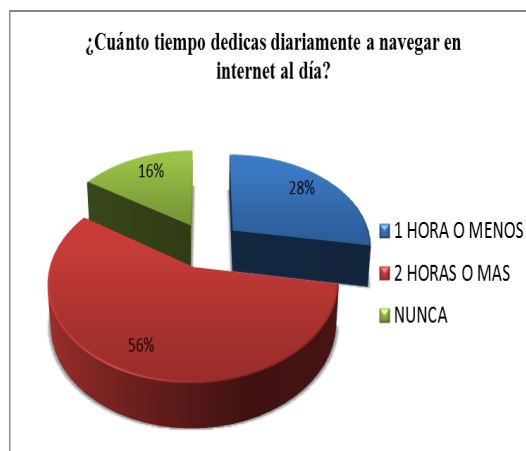
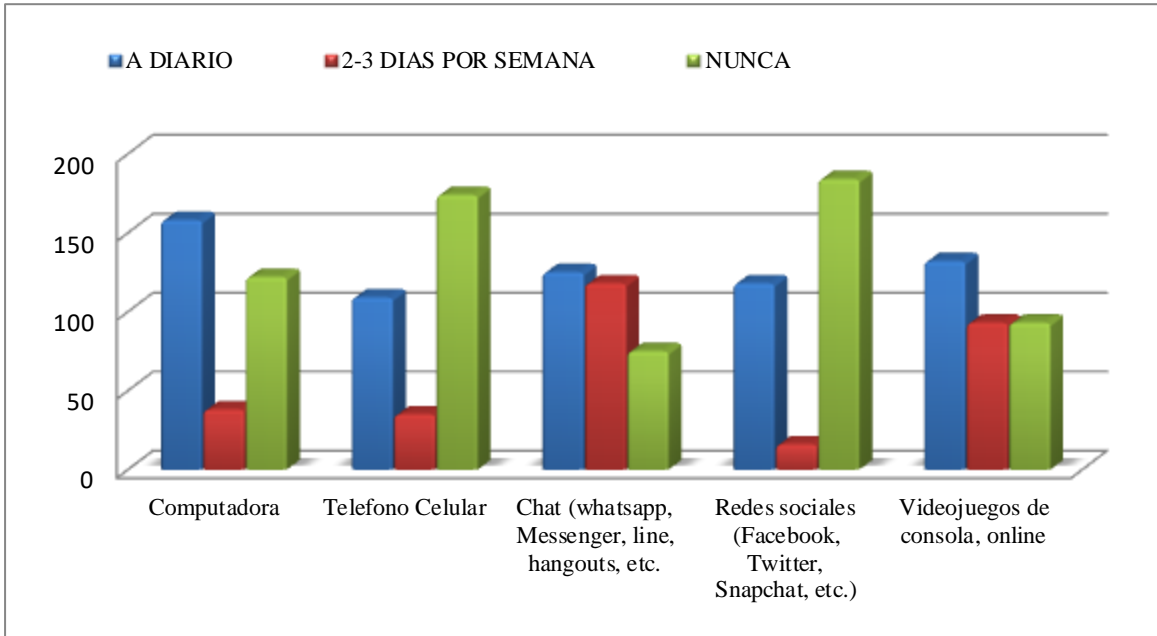


Gráfico 19: Pregunta 5: ¿Con qué frecuencia usas los siguientes dispositivos?

En el gráfico número 19, se ha resumido el contenido de la pregunta 5 para poder comparar las respuestas obtenidas en cada uno de los ítems de esta pregunta, en la cual se cuestiona acerca de la frecuencia a la semana, con que se usan los diferentes dispositivos y actividades en internet que constituyen TICs y están al alcance de los encuestados, tales como la computadora de escritorio o portátil (laptop), el teléfono celular, hacer uso de chats con aplicaciones de mensajeros, publicar en redes sociales como Facebook, Instagram o Snapchat, etc.



Con este dato se hace necesaria la debida aclaración de que en esta ocasión la pregunta cuestiona sobre la frecuencia de uso de días por semana, mientras que en la pregunta tres, se cuestiona sobre la frecuencia de uso en general, atemporal. De igual forma, cada ítem esta detallado en individual a continuación.

Gráfico 20: Pregunta 5: ¿Con qué frecuencia usas los siguientes dispositivos?, ítem 1

En el gráfico 20 se representa el ítem 1 de la pregunta 5, sobre la frecuencia de uso de la computadora (con/sin internet) “A diario” (71%), “2-3 días por semana” (19%) y “Nunca” con 10%. La mayoría usa la computadora a diario.

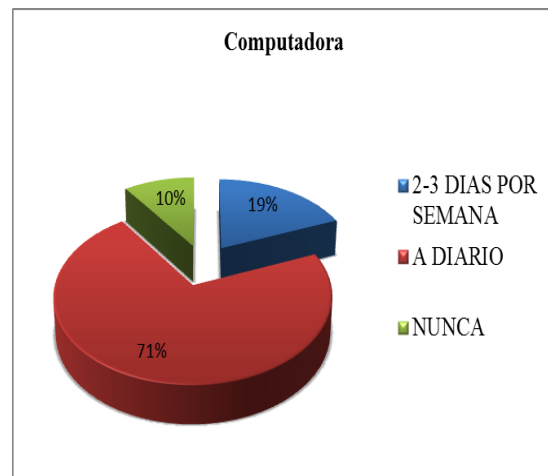


Gráfico 21: Pregunta 5 ¿Con qué frecuencia usas los siguientes dispositivos? Ítem 2

En el gráfico 21 se ha representado el ítem 2 de la pregunta 5, sobre la frecuencia de uso del celular (con/sin internet) “a diario” (84%), “2-3 días por semana” (6%), “Nunca” (10%). El celular es un dispositivo de uso diario por un porcentaje prioritario de los encuestados.

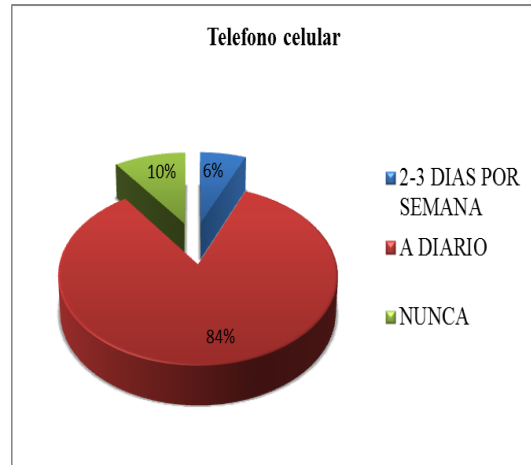


Gráfico 22: Pregunta 5 ¿Con qué frecuencia usas los siguientes dispositivos? ítem 3

El gráfico 22 representa el tercer ítem de la pregunta 5, sobre la frecuencia en que los encuestados utilizan chats a la semana “Nunca” (10%), “2-3 días por semana” (17%) y “siempre” con un 73%. Con 73% se concluye que el chatear es una costumbre diaria por un porcentaje prioritario de los encuestados.

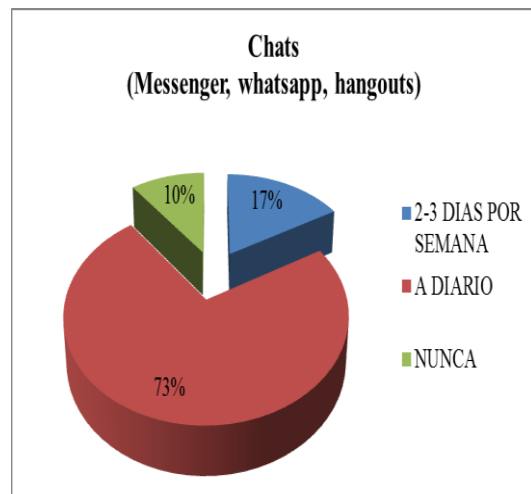


Gráfico 23: Pregunta 5 ¿Con qué frecuencia usas los siguientes dispositivos? Ítem 4

Se representa el ítem 4 de la pregunta 5, sobre la frecuencia en que los encuestados utilizan redes sociales a la semana “Nunca” (11%), “2-3 días por semana” (26%) y “A diario” con 63%, son las opciones

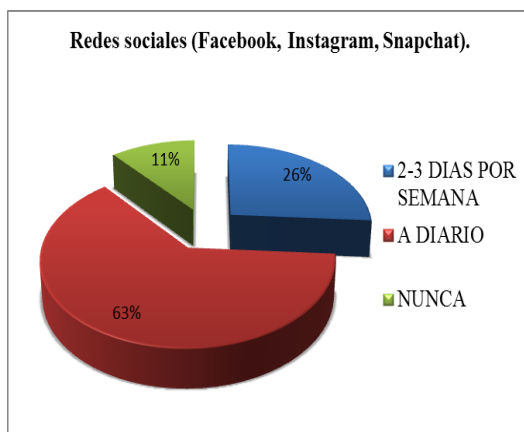


Gráfico 24: Pregunta 5: ¿Con qué frecuencia usas los siguientes dispositivos? Ítem 5

Se representa el ítem 5 de la pregunta 5, sobre la frecuencia en que los encuestados juegan videojuegos a la semana, “a diario” (29%), “Nunca” (29%), “2-3 días por semana” (42%) son las opciones de respuesta con sus respectivos porcentajes.

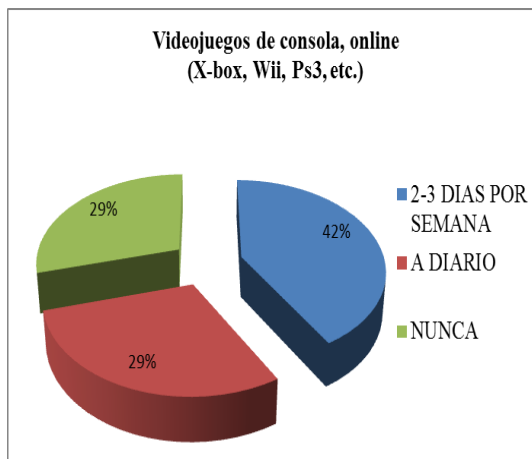
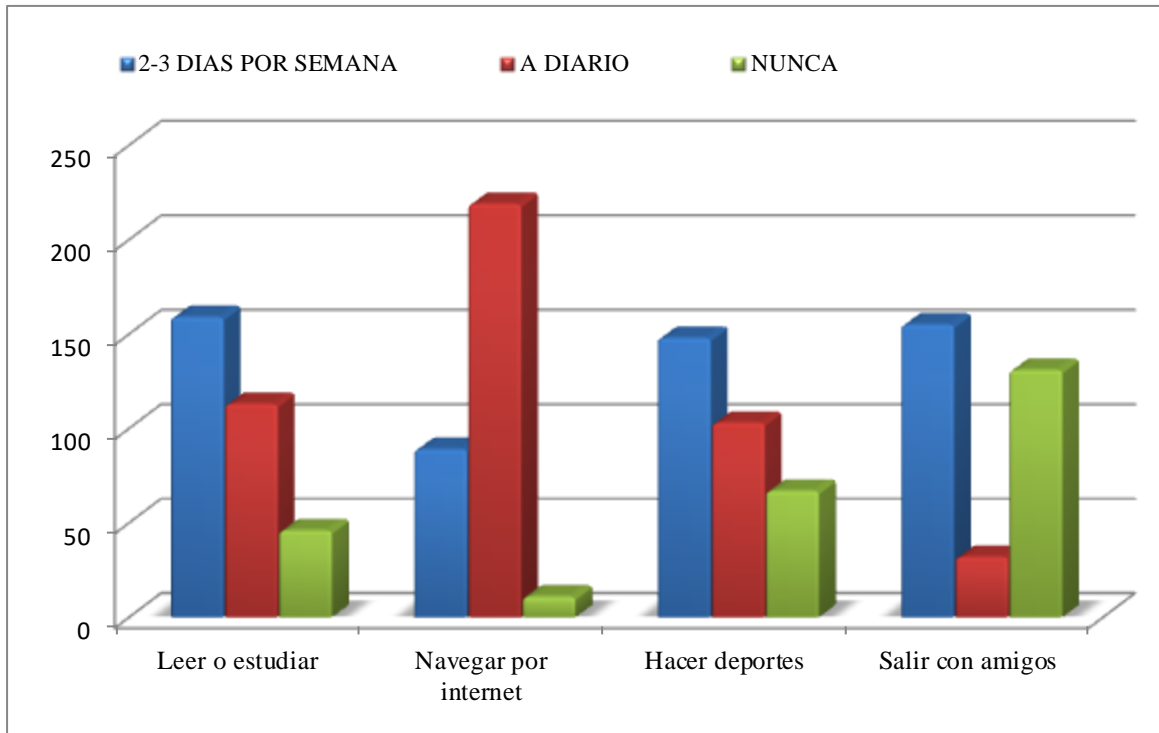


Gráfico 23: Pregunta 6 ¿Con qué frecuencia realizas las siguientes actividades?

En el gráfico número 23, se resume el contenido de la pregunta 6 para poder comparar las respuestas obtenidas en cada uno de los ítems.

En esta pregunta se cuestiona acerca de la frecuencia con que se realizan las diferentes actividades a la semana.



Se quiere comparar actividades recreativas o formativas en comparación con el uso de internet a través de cualquier dispositivo, las actividades en las que un adolescente debería ocupar su semana y que son cada ítem de respuesta: salir con sus amigos o vecinos, hacer deportes, leer o estudiar, como las que prioritariamente se toman en cuenta. De igual forma, cada ítem esta detallado en individual a continuación del gráfico

Gráfico 24: Pregunta 6 ¿Con qué frecuencia realizas las siguientes actividades? ítem 1

El gráfico 24 representa el primer ítem de la pregunta 6, sobre la frecuencia con que los encuestados leen o estudian durante la semana: “Nunca” (14%), “A diario” (36%), y “2-3 días por semana” (50%) podría considerarse leer, estudiar o complementar tareas escolares durante la semana una actividad usual en los encuestados.

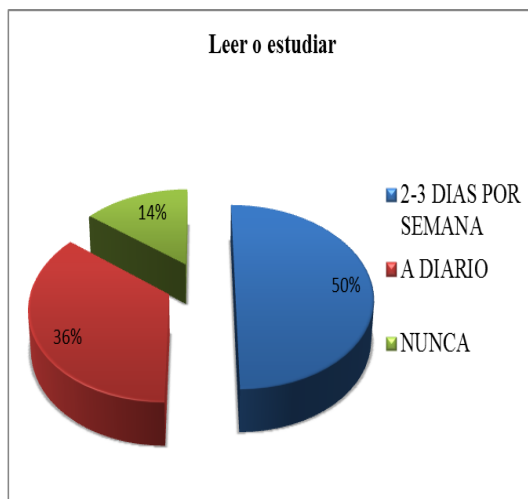


Gráfico 25: Pregunta 6 ¿Con qué frecuencia realizas las siguientes actividades? Ítem 2

Se representa el ítem 2 de la pregunta 6, sobre la frecuencia en que los encuestados navegan en internet a la semana “Nunca” (3%), “2-3 días por semana” (28%) y “A diario” (69%), navegar en internet es una actividad frecuente a la semana en los encuestados.

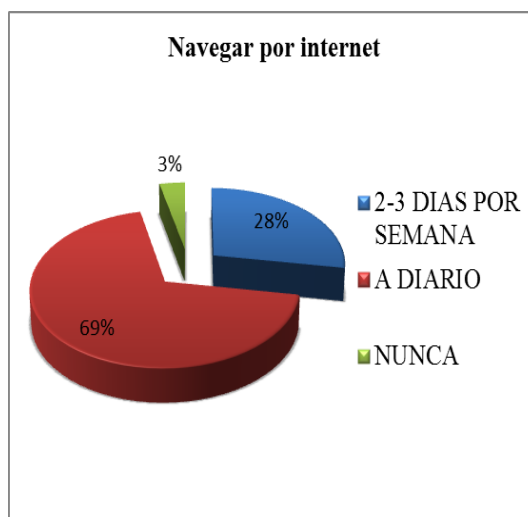
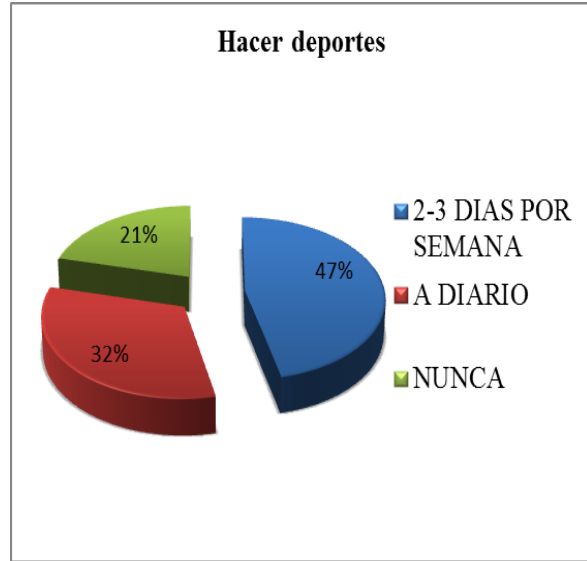


Gráfico 26: Pregunta 6 ¿Con qué frecuencia realizas las siguientes actividades? ítem 3

El gráfico 26 representa el ítem 3 de la pregunta 6, sobre la frecuencia en que los encuestados hacen deporte a la semana “Nunca” (21%), “2-3 días por semana” (47%) y “A diario” con 32%. Las respuestas fueron diferentes en número por poca diferencia, pero menores en comparación con las actividades que



involucran el uso de TICs, y hacer deporte debería ser una actividad más frecuente.

Gráfico 27: Pregunta 6 ¿Con qué frecuencia realizas las siguientes actividades? ítem 4

Se representa el ítem 4 de la pregunta 6, sobre la frecuencia en que los encuestados salen con amigos a la semana las opciones de respuesta con sus respectivos porcentajes, son “Nunca” (41%) “A diario” (10%) y “2-3 días por semana” (49%).

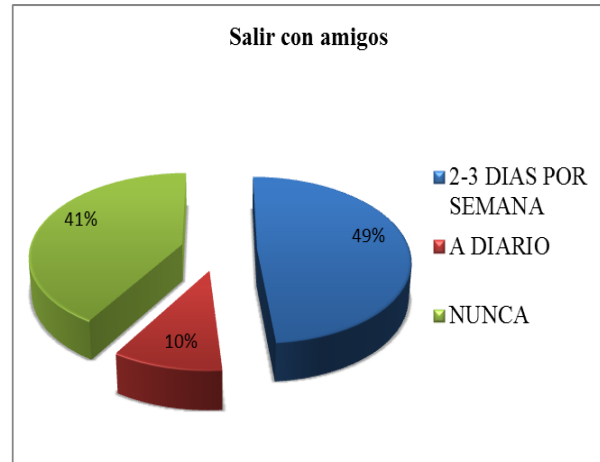


Gráfico 28: Pregunta 7: ¿Cuánto tiempo dedicas a chatear, en Messenger, Whatsapp u otros mensajeros?

Se representa la pregunta 7, sobre Cuánto tiempo diario se dedica a chats, en mensajeros “Nunca” (57%). “1-2 o más horas por día” (34%) y “2 o más horas por día” (9%), son las opciones de respuesta con sus respectivos porcentajes

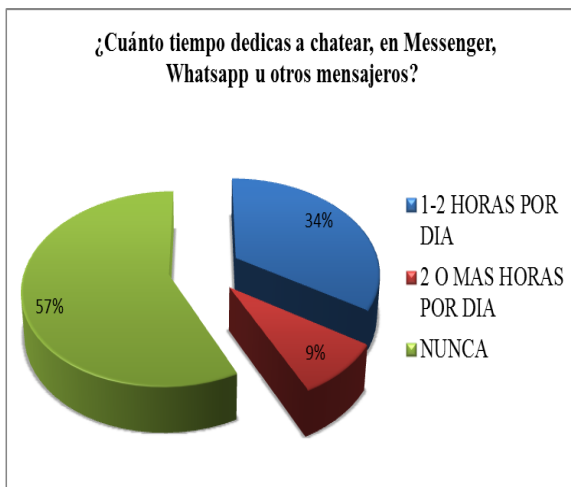


Gráfico 29: Pregunta 8: ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a las redes sociales? (Facebook, Twitter, Instagram).

Se representa la pregunta 8, sobre cuánto tiempo se dedica diario a redes sociales, las opciones de respuesta y sus porcentajes respectivos son “nunca” (40%) “2 Horas o más por día” (12%) y “1-2 Horas por día” (48%).

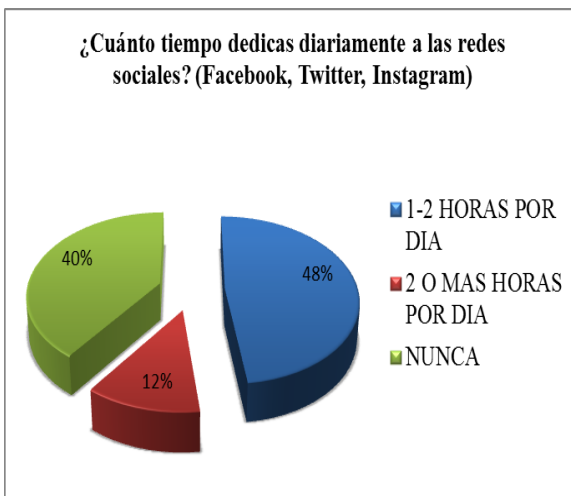


Gráfico 30: Pregunta 9: ¿Cuánto tiempo dedicas a jugar con videojuegos, en consola o juegos en línea?

El gráfico 30 representa la pregunta 9, sobre cuánto tiempo se dedica al día a jugar con videojuegos, en consola o en línea, “Nunca” (36%) “1-2 Horas por día” (36%) “2 Horas o más por día” (28%).

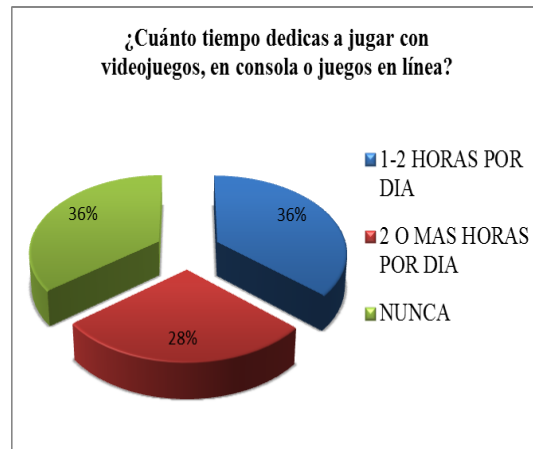


Gráfico 31: Pregunta 10: ¿Con qué frecuencia pierdes la noción del tiempo cuando usas internet?

Se representa la pregunta 10, sobre la frecuencia con que se pierde la noción del tiempo cuando se está en internet, “nunca” (27%), “A veces” (39%) y “Siempre” (34%)

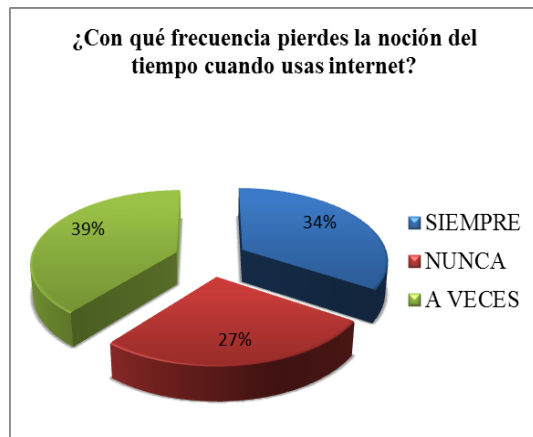


Gráfico 32: Pregunta 11 ¿Descuidas las tareas escolares por estar más horas en internet?

Se representa la pregunta 11, sobre descuidar las tareas escolares por estar más horas en internet, “Nunca” (17%), “A veces” (42%) y “Siempre” (41%) fueron las respuestas y sus porcentajes respectivos.

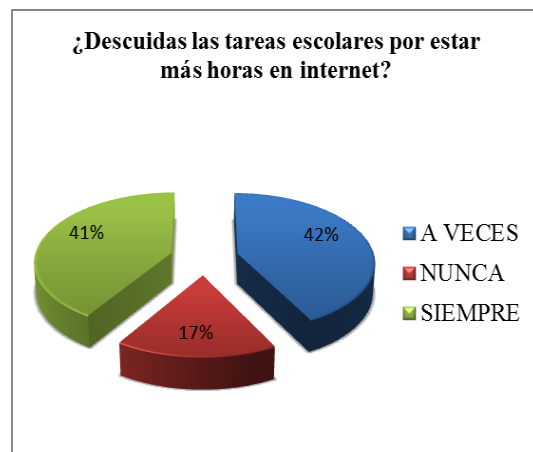


Gráfico 33: Pregunta 12. ¿Utilizas las redes sociales para comunicarte con tus padres?

En el gráfico 33 está representada la pregunta 12, sobre el uso de whatsapp para comunicarse con los padres de familia, las opciones “siempre” (28%) y “a veces” (30%) tienen menor cantidad, comparado a “nunca” que obtuvo 42%.



Gráfico 34: Pregunta 13. ¿Al usar redes sociales conversas con desconocidos?

En el gráfico 34 está representada la pregunta 13, sobre el uso de whatsapp para comunicarse con desconocidos, las opciones “siempre” (17%) y “nunca” (28%) tienen menor cantidad, comparado a “a veces” que obtuvo 55% de la preferencia, esto es poco más de la mitad.

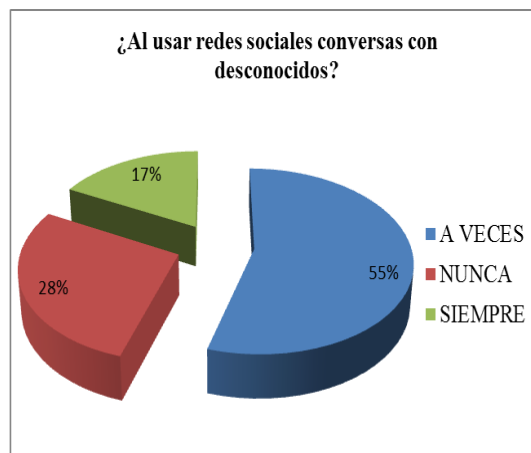


Gráfico 35: Pregunta 14. ¿Has sufrido burlas a través de las redes sociales?

Se representa la pregunta 14, sobre el cyberbulling (burlas o abusos) a través de redes sociales; la opción “no” obtuvo el 14%, “no se” 9% y “si” 77%. Como se observa el 77% ha sufrido alguna clase de cyberbulling según su percepción personal.



Gráfico 36: Pregunta 15. ¿Usas las redes sociales para expresar lo que sientes?

Se representa el gráfico 36 sobre la pregunta 15, acerca del cyberbulling (burlas o abusos) a través de las redes sociales, la opción “no” con 75% es mucho mayor en número a “no se” (15%) y a “si” (10%), lo cual es positivo, pues este es un factor de riesgo bastante alto que se corre al hacer uso de estas.



Gráfico 37: Pregunta 16. ¿Prefieres comunicarte con los demás por medio de redes sociales que personalmente?

Se representa la pregunta 16, que cuestiona a cerca de preferir la comunicación a través de redes sociales que personalmente. La opción “nunca” con 50% es la mitad en comparación con “a veces” (21%) y “siempre” (29%) respectivamente

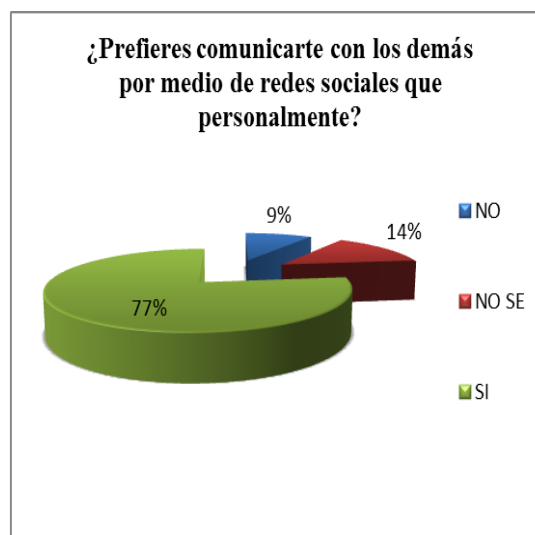


Gráfico 38: Pregunta 17. ¿Cómo te sientes cuando pasas sin conectarte a internet por un día?

Se representa la pregunta 17, sobre cómo se siente el encuestado cuando no puede tener acceso a internet durante un día, las opciones de respuesta y sus porcentajes fueron “aburrido/a” (37%), “normal” (11%), “ansioso/a” (46%) y “nervioso/a” (6%) siendo “ansioso/a”

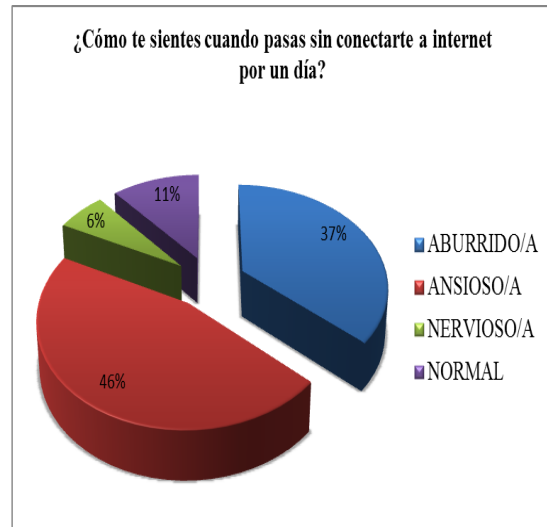
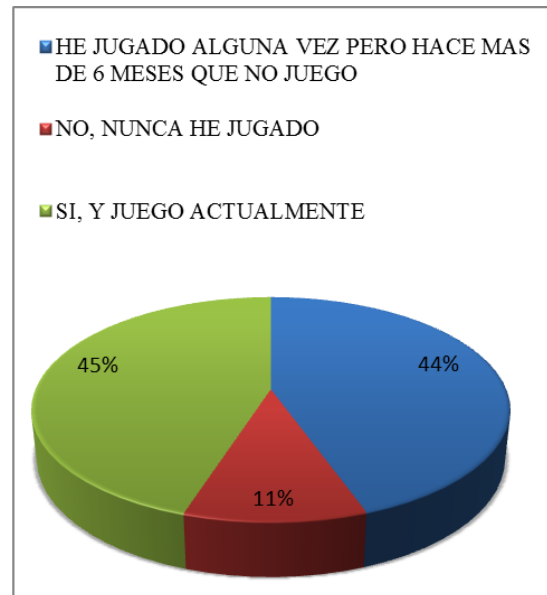


Gráfico 39: Pregunta 18. ¿Has jugado alguna vez con videojuegos, en consola o computadora, en casa o cyber?

Se representa la pregunta 18, sobre el uso de juegos con consola, o computadora, ya sea en casa o un cyber. La opción “no, nunca he jugado” (11%) es mucho menor en porcentaje en comparación con “si, y juego actualmente” (45%) y “he jugado alguna vez pero hace más de 6 meses que no juego” (44%), con sus porcentajes respectivos.



6.2 GENERALIDADES

Los datos más relevantes de esta encuesta indican a varios puntos de análisis, en primer lugar a cerca de la pregunta 1 ¿En qué actividades utilizas tú tiempo libre en casa?, es evidente el uso de mensajeros como chats, el uso de redes sociales, o en efecto, pasar tiempo sin hacer nada. Por el contrario una de las tecnologías que se usan menos es escuchar la radio, a pesar de que la radio constituye un recurso más estable que el WiFi o la señal de satélite, por ejemplo en caso extremo de catástrofe, en que no hay ni siquiera luz eléctrica, la radio aún puede transmitir vía AM. Por eso se tiene la creencia de que la radio no va a dejarse de usar nunca, la señal de radio siempre y continuamente es transmitida, mas no así el WiFi o señal de satélite, que dependen de otros dispositivos para poder funcionar. Luego se tiene que el dispositivo más usado por los encuestados es el celular, con un porcentaje mayoritario, en comparación de la computadora, una Tablet o Pad, esto es atribuible a factores como al poder adquisitivo de los padres de familia, pues un celular es fácilmente más costable y de fácil mantenimiento que una computadora. Habría que ampliar el estudio con personas de mayor posesión económica. Es también interesante el hecho de que los jóvenes utilizan los dispositivos en alguna medida (aunque menor) para investigar y hacer tareas, por lo que Internet, y los dispositivos androides o inteligentes no son completamente nocivos o perjudiciales.

En el gráfico 18, es evidente una particularidad, la frecuencia con que los chats son utilizados por los encuestados, quienes eligieron “a diario” como opción de respuesta, seguido de hacer uso de Redes sociales. Los videojuegos y el teléfono celular son las

siguientes opciones más escogidas, siendo la última opción la computadora. Por esto el dato puede indicar que la computadora como dispositivo de las TIC, está siendo reemplazada en uso general al menos por los más jóvenes en casa y los estudiantes, facilitando el uso del celular por ser este dispositivo de fácil acceso.

El tiempo de uso de los dispositivos va en su mayoría de 2 a más horas el cual es un rango de tiempo considerable como para dedicarlo a actividades más productivas o académicas, incluso, de recreación pero de desarrollo de habilidades positivas, como la socialización de persona a persona, los deportes, actividades al exterior, leer, compartir y ganar experiencias, etc. El horario de estudios de tercer ciclo es de 7 am a 12:30 pm y de bachillerato se extiende hasta horas de la tarde, ocupando la mitad del día o más de los estudiantes, si el resto de la tarde pierde 2 horas o más, indica que va quedando así menor tiempo para hacer actividades escolares u otras como lo antes mencionado, esto va a afectar por consiguiente su desempeño escolar. Esta información es ratificada con los resultados del gráfico 23, es posible comparar las actividades que con normalidad debería hacer un adolescente. “navegar en Internet” es la opción elegida “a diario” por una cantidad elevada de encuestados, que es el 69%. Actividades recurrentes, como jugar en consolas u online, sustituyen al hacer deportes, o bien actividades al aire libre, que son usualmente actividades que un adolescente en desarrollo hace.

Al analizar los días para estudiar o leer, 2 o 3 días, es una cantidad promedia. Leer o estudiar apenas es realizada 2 o 3 días a la semana, hacer deportes o salir a socializar con los amigos o vecinos, son elegidas como actividades de menor frecuencia en los

encuestados, socializar a través de redes sociales y mensajeros ha sido anteriormente expuesta en otras.

Muchos factores sociales pueden incidir en el hecho de que un adolescente no quiera salir a jugar a las cercanías de su vivienda, sin embargo, la solución tampoco es tomar un dispositivo y vivir la vida a través de este. Se considera que Whatsapp es una gran herramienta de comunicación, pero que es subutilizada por los adolescentes si no es usada para comunicarse con sus padres, esto es observable según los resultados obtenidos y representados en el gráfico 33. Ciertamente el objetivo de las redes sociales es el de ampliar el número de contactos conocidos, que en un primer momento pueden no precisamente ser conocidos en persona por lo cual, estarían agregando a su red gente de quienes no se tiene mayor referencia personal, esto constituye una considerable cantidad de peligros latentes para los jóvenes, esta información es verificable de acuerdo a los datos registrados en el gráfico 34.

Al respecto del uso de consolas y videojuegos, o juegos en línea una gran mayoría de encuestados en algún momento de su vida ha tenido la oportunidad de jugar con un dispositivo ya sea consola con controles, celular, computadora, etc. Ya sea online o no, y que no les es extraño el tema, pero las preferencias entre estos dos porciones de la totalidad están divididas, por un lado están quienes siguieron jugando luego de conocer su uso, y están quienes en algún momento jugaron o hicieron uso de estas TIC, pero sus intereses se fundamentan luego en otras actividades. Estos datos son verificables por la información representada en el gráfico 39. Uno de los riesgos a los que se exponen no solo adolescentes sino todos los usuarios de redes sociales al usarlas, es al de caer en el cyberbullying o burlas

y maltratos. Vivimos en un país donde la gente se burla de cualquier persona, vía redes sociales, desde indigentes, hasta políticos y figuras públicas, el presidente, etc. En estos medios no hay impunidad para protegerse de la burla, si una de estas personajes no puede tener el control absoluto de esto, menos lo tendrá un chico o chica a sus 15 años.

Los datos representados en el gráfico 37 corresponden a la socialización interpersonal valga la redundancia, en persona o a través de mensajeros, donde se observa la tendencia a preferir por la mayoría de encuestados, la comunicación por la segunda opción; del mismo modo esta pregunta tenía un ítem de respuesta abierta, en la que se pedía justificara el encuestado tal respuesta.

La variedad de respuestas fueron básicamente agrupables en categorías como: las facilidades que los mensajeros dan al usuario para comunicarse con otros usuarios que están distantes, es más fácil comunicarse por mensajes, videollamada, etc. Con amigos y familiares en otros países, o lejanos, que por teléfono o visitándolos. Otro factor es correspondiente al rasgo de la timidez, y curiosamente quienes prefieren establecer comunicación a través de mensajeros y posteriormente en persona, son las niñas, justificando que es porque son tímidas, temerosas o no saben iniciar una conversación en persona, ¿podría deberse esto, a un patrón sociocultural machista? No es bien visto en la sociedad machista que una niña tenga más amigos del sexo opuesto que amigas. Esto es una variable que podría retomarse a análisis en estudios posteriores.

Se obtuvieron otra cantidad de respuestas en las que destacan el hecho de no tener permitido salir a la calle, esto puede deberse a la situación de inseguridad personal o peligrosidad en sus lugares de residencia; y otras respuestas que justificaban que preferían conversar en persona, debido a que de esta forma pueden comprender mejor los

sentimientos, y tono en que las cosas se dicen, algo que se pierde al conversar por mensajes, sin embargo esta cantidad de respuestas fue mucho menor.

Finalmente se hace importante el cuestionarse por que en los últimos tiempos las nuevas generaciones no son capaces de divertirse de maneras tradicionales que hasta hace pocos años eran más regulares, que no involucraban dispositivos electrónicos o de acceso a internet, uno de los factores de riesgo a los que se expone la juventud actual es el aislamiento social, al hacer uso en exceso y de forma inadecuada de las TIC, no poder utilizarlas o no tener un acceso temporal a estas no debería ser un detonante para sentir ansias, o aburrimiento y mucho menos a edades tan jóvenes. Observamos estos datos reflejados en el grafico 38.

6.3 ANÁLISIS CUALITATIVO DE LAS ENTREVISTAS

De acuerdo a los resultados obtenidos a través de la aplicación y tabulación de las entrevistas dirigidas a los profesionales¹⁴, siendo estos educadores y maestras, a nivel del tercer ciclo, psicólogos en el área educativa y también programadores computacionales de aplicaciones y videojuegos. Con esta información se logró comprobar que parte de las hipótesis planteadas al inicio de la investigación, cuando surgieron las interrogantes ¿El tiempo utilizado para dedicar atención a redes sociales o aplicaciones de ocio y entretenimiento se puede considerar un desperdicio de las TIC como recurso y desperdicio de talento en los adolescentes? O si ¿El impacto social que ha generado el uso excesivo de aplicaciones de ocio y esparcimiento en los adolescentes es significativo para considerarlo una problemática social? En efecto al parecer, todos los profesionales coinciden en dar razón a ambas interrogantes, a excepción de un programador cuando menciona que el uso generalizado del celular aun es poco en relación al factor tiempo, como para afirmar que se observan efectos, ni positivos ni negativos en la juventud salvadoreña. A juzgar por la naturaleza de su profesión era esperable que defendieran los programadores el uso de las TIC. Ya se estableció ampliamente que el presente estudio no pretendía etiquetar como malo, infructífero o nocivo el uso de las TIC, sino que conforman una buena fuente de herramientas para optimizar el desarrollo personal de los estudiantes, pero siendo usado con debido control, si por el contrario esto no se da, entonces sí, los efectos son nocivos, y en esto concuerdan los 9 profesionales.

¹⁴ Anexos 3, 5 y 7

Las profesoras alemanas, brindan una interesante opinión acerca del uso generalizado de las TIC por los jóvenes, cualquiera pensaría que en Europa al ser en su mayoría países del primer mundo, este problema no está dándose, o que se tiene perfectamente controlado el fenómeno por medio de educación de elite, y ambas desmienten esta creencia, pues mencionan que en lo absoluto es así, y que sí, en efecto la problemática ya está bastante fuera de control, que es cuestión de esperar poco muy poco tiempo para ver efectos parecidos en las sociedades Latinoamericanas. Lo resaltable con respecto a la opinión de las maestras es la notoria preocupación de ambas al verse afectadas en el desarrollo de sus actividades con los jóvenes, al no poder “competir” con los atractivos que presentan las TIC a los jóvenes al compararse a los estudios y sus respectivas actividades. Lo primero que se viene a la mente es un cambio radical en el sistema educativo, una reingeniería de los métodos de enseñanza, pues las TIC no van a desaparecer, y por el contrario seguirán estando aún más presentes en el uso diario, siendo así entonces la reestructuración del sistema educativo no va ser tan sencillo como seguir una lista de chequeo y los cambios aparecerán de la noche a la mañana mágicamente. Los entes encargados de los cambios, seremos padres de familia, educadores y Organizaciones pertinentes de formar y exigir los cambios. Por otro lado, y es también un punto difícil de afrontar, el hecho de que los profesionales no conozcan (ninguno) una Institución que brinde apoyo a jóvenes en adicciones de este tipo que están viendo fracasos tras fracasos en estudios y vida social, y que esto no alarme ni sea un tema de intervención psicológica por parte de los adultos y responsables. Al parecer ingenuamente, tampoco tienen una idea muy clara de qué tipo de Institución podría ofrecer esta ayuda, y esto habla de las carencias en su formación, pero no es su culpa, en el caso de las maestras de la escuela Alemana, se

justifica por no ser de este país, en el caso de los programadores se justifica por el hecho de no tener que ver su profesión con salud mental directamente. Pero en educadores y psicólogos, si es lamentable el hecho de que no lo sepan y aparte lo ignoren tan altaneramente.

En las entrevistas no se pretendía que se brindara a detalle un programa de intervención, pero por lo menos ideas a grandes rasgos, de cómo sería la mejor estrategia por padres, maestros y encargados, para recuperar el control situacional de los jóvenes con su uso de los dispositivos. Pero las ideas de intervención y talleres rayan en lo común en lo ya intentado, en lo básico; peor aún es que un programador brinde una idea más innovadora de intervención al proponer el programas educativos físicos, en enseñanza y resolución de problemas sin hacer uso de TIC, por ejemplo mencionaba “enviar un paquete por un correo normal”, “revisión bibliográfica, con libros físicos reales”, “Como hacer una fogata” entre temas que involucran motricidad gruesa y deportes. Por otra parte es interesante el proceso de creación de las aplicaciones que causan mayor impacto y adicción al cerebro al manipular las variable mencionada: “escasez” como poner un tiempo límite para completar un juego, por ejemplo, ya que como explicaba el entrevistado Nelson Chicas, el cerebro humano está programado o codificado para apreciar los recursos con los que cuenta en poca cantidad, estos pueden ser tiempo, puntos, oportunidades de reiniciar el juego, etc. Al tener poca cantidad de estos recursos el cerebro humano racionalizará que debe cuidarlo o que al perderlo, debe volver a adquirirlo, engancho a la persona buscar con constancia adquirir mayor cantidad de estos recursos. También menciona el Ing. Chicas, que otros reconocimientos sociales traducidos en “likes” o “me gusta” en una red social, es igualable a una validación social real o irreal que se obtiene con las drogas, en otro contexto. El

bienestar que estas validaciones sociales proveen tienen un efecto pasajero en la persona, y a medida que permanece más activo en este ritmo, el efecto va siendo cada vez menos durable como bienestar, provocando que se incremente la actividad en la red por parte de no solo esta persona sino de la participación de los demás en este entramado, aparentemente complejo, que en realidad no lo es y es tan reducible a la teoría que mejor lo explica, el condicionamiento de Skinner. Finalmente es destacable la responsabilidad que colocan los profesionales, conscientemente en la educación en casa. Mencionan entre las recomendaciones puntuales que dan a los padres de familia, comenzando por el hecho de dar el mejor ejemplo a sus hijos/as con sus acciones como consejo prioritario en todas las opiniones. Así también se menciona recuperar el control del tiempo de uso de una u otra tecnología, estableciendo horarios especiales de uso, y horario específico para realizar el resto de actividades y responsabilidades propias de la edad.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIÓN

7.1 Conclusiones

- A.** Con respecto al impacto psicosocial, familiar y académico que el uso excesivo de TIC causa en los adolescentes es destacable que los efectos son observables. Como antes se mencionó, el desarrollo tecnológico es cada vez más rápido e imparable, se espera que su uso sea cada vez mayor, no solo en las nuevas generaciones, sino en la población en general, de manera que lejos de llegar a un punto de erradicarlas por el contrario, se vuelva más relevante y habitual utilizarlas. Queda evidenciado que se hace mal uso de las TIC, porque la mayoría de encuestados afirman que: prefieren comunicarse con los demás por medio de mensajeros que personalmente; que no usan los mensajeros para comunicarse con sus padres o encargados; dedican más de 2 horas de tiempo diariamente (por lo menos 14 hr a la semana, o por lo menos 70 hr al mes) a aplicaciones de ocio o entretenimiento (juegos online, juegos de maquillaje o retoque de fotos, chatear, compartir chistes, ver videos musicales o youtubers, ver series de TV y animación).
- B.** Uno de los efectos nocivos observables es el pobre desempeño escolar por medio de la pérdida de interés de los jóvenes en las actividades intelectuales retadoras. Las tareas son hechas con búsqueda informática pero no bibliográfica, y esto solo fomenta el conformismo. Se ven afectadas también las actividades que regularmente se podrían hacer con más dedicación y que son dejadas de lado a un segundo plano, provocando aislamiento social, conformismo intelectual, mala salud y condición física, carencia de calidad en las relaciones familiares, entre otros

- C.** Luchar contra la incursión de las TIC en la vida cotidiana es humanamente imposible, pero lo que sí es viable es educar y formar hábitos saludables con respecto a su uso en la vida cotidiana.
- D.** Según los profesionales entrevistados es más común observar conductas de dependencia a alguna actividad relacionada a las TIC en adolescentes del área urbana, quienes tienen un mayor y fácil acceso a estas, en comparación a los jóvenes que habitan zonas rurales o zonas en las que hay menor acceso a las tecnologías de este tipo.
- E.** Los jóvenes tienen mayor facilidad de acceso a un teléfono celular que a una computadora, hecho que puede deberse a factores diversos como el poder adquisitivo de sus padres o encargados. Esto hace que el celular sea un aparato de uso prioritario, pero no necesario en la vida de los adolescentes. Sin embargo, el privarlos de su uso es una completa violación a sus Derechos, como el Derecho a la información y Derecho al sano esparcimiento.
- F.** No es posible asumir que los adolescentes prefieren hacer uso de TIC, hasta que parezcan tenerles adicción, debido a que no tienen actividades qué hacer. Porque por ejemplo, el no poderse reunir en un parque cercano o visitar a sus amigos, puede deberse a un factor de seguridad social deficiente en el que actualmente se vive, hecho que es conocido por sus padres y ellos mismos, por tanto, la falsa cercanía que ofrece un mensajero sustituye la actividad primera en caso particular.

G. Hay una clara tendencia a ver las TIC, como el causal de muchos efectos negativos.

Cuando en realidad solo son un medio, los verdaderos causales siempre son un deficiente estilo de crianza, influencia de los medios de comunicación y mercadeo consumista, o una sociedad que presta poca atención a prevenir problemas, sino a esperar a resolverlos, cuando el trabajo para hacerlo ya se ha vuelto más difícil.

7.2 Recomendaciones

A. Es puntualmente recomendado con respecto a los efectos que están siendo evidentes en las nuevas generaciones por hacer un uso irresponsable de las TIC y en concordancia con las primeras dos conclusiones de esta investigación, el realizar estudios más amplios, en donde se pueda poner en juego la relación entre variables, sexo, edad, lugares de vivienda, status socioeconómico, status académico, etc. Esto serviría para descartar o afirmar el hecho de que los jóvenes que habitan áreas urbanas tienen más riesgo de caer en adicción a las TIC, en comparación con los jóvenes que habitan áreas rurales. Investigar también cómo se correlacionan estas variables unas con otras para poder determinar con mayor exactitud las particularidades de la problemática.

B. Para paliar la problemática con respecto a los efectos negativos del uso excesivo e inadecuado de las TIC, basándose en la opinión de los profesionales entrevistados y de acuerdo a la tercera, cuarta y quinta conclusión de esta investigación se recomienda, la creación de programas educativos, diseñados para padres de familia

y educadores en que se instruya sobre el uso de las TIC con regularidad, pero no con el fin de hacer en ellos una costumbre, que podría crear las mismas dificultades que los jóvenes tienen, sino con el fin de que aprendan a utilizarlas con el conocimiento exacto de sus funciones, así podrán orientar a sus hijos en su uso.

C. De acuerdo a la sexta conclusión de esta investigación, se recomienda que el tipo de programas diseñados para los adolescentes sea opuesto a lo teórico o tradicional porque ya se han hecho varios intentos de seguir esta metodología, y no se han logrado resultados que despusen a corregir o ser efectivos. Los talleres han ser teórico-prácticos, en los que se busque el desarrollo físico y resolución de problemas sin hacerse valer de las TIC o haciendo uso de recursos más básicos, como el correo regular, las líneas de teléfono fijo, aparatos de uso básico sin acceso a internet, hacer carteles utilizando papelería y sus propias manos, dejar tareas escritas a mano, etc.

D. De acuerdo a la séptima conclusión de esta investigación, se recomienda realizar estudios posteriores enfocados a explorar si las adicciones presentan las mismas sintomatologías, (donde tenga un papel más determinante la personalidad dependiente que los factores ajenos al individuo) aparte de sea cual fuera el objeto de adicción, un ser vivo, una cosa o una situación, etc. Determinar si algunos de los otros factores como deficientes estilo de crianza, influencia de los medios de comunicación y mercadeo consumista, o las carencias preventivas de la sociedad son los causales también más remarcables en las adicciones a TIC.

CAPITULO VIII

BIBLIOGRAFÍA

8.1 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso Fernández, F. “Las otras drogas”. Madrid: artículo Temas de Hoy, 1996.
- Anderson, V., Anderson, P., Northam, E., Jacobs, R. y Catroppa, C. “Desarrollo de funciones ejecutorias desde la última infancia y adolescencia en una muestra australiana. neuropsicología del desarrollo”. 2005. 20 pp 385-406
- Becco, G. Vygotsky y teorías sobre el aprendizaje. Conceptos centrales de la perspectiva vygotskiana. 2001
- Blakemore, S. y Frith, U. Artículo objetivo con comentarios: “aprendizaje del cerebro: Lecciones para la educación: un resumen. Ciencia del desarrollo” Cap. 8: 6,459-47, año 2005.
- Cabero, J. (1998) Las aportaciones de las nuevas tecnologías a las instituciones de información continuas: Reflexiones para comenzar el debate.
- Carbonell, X., Talam, A., Beranuy, M., Oberst, U. y Graner, C. (2009) “Cuando jugar se convierte en un problema: el juego patológico y la adicción a los juegos de rol online”. Aloma, 25, 201-220.
- Carlino, P. 2005 Escribir, leer y aprender en la universidad. Una introducción a la alfabetización académica. Fondo de Cultura Económica.
- Deitel Paul J., H. M. (2008). ¿Cómo programar en Java? México: Person Prentice Hall.
- Echeburúa E. ¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones. Bilbao: Desclee de Brouwer; 1999.

- Echeburúa E, Corral P. Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales. Adicciones. 22, 91-96. 2010
- Echeburúa E, Choliz M. Labrador FJ. “Adicciones tecnológicas: ¿son estas las nuevas adicciones? Revisión Psiquiátrica Actual”. 2012; Cap. 8: 290-291. “Las adicciones no relacionadas a las sustancias” (DSM-5, APA, 2013) 2013
- Ellison B. “Revista de Psicología del Desarrollo Aplicada”. 2007, Volumen 29, Número 6, Noviembre-Diciembre 2008, Páginas 434-445.
- Escaño, José; y María Gil de la Serna (1992): “Cómo se aprende y cómo se enseña”. Barcelona: Horsori, 1992; ISBN 84-85840-17-8.
- Fuster, H.; Oberst, et al, “Motivación psicológica en juegos de rol en línea: estudio de jugadores de World of Warcraft en español” Anales de Psicología, vol. 28, núm. 1, pp. 274-280. 2012.
- Griffiths, M.D. “Adicciones tecnológicas. Foro de Psicología Clínica”, 76, 14-19. 1995.
- Griffiths M. D. “¿Existe la adicción a Internet y a la computadora? Algunas pruebas de estudios de casos. Ciberpsicología y comportamiento”. Cap. 3: 211-218. 2000
- Griffiths MD, Davies MN, Chappell D. “Juegos de computadora en línea: una comparación de jugadores adolescentes y adultos”. Cap. 27 (1): 87-96. 2004
- Griffiths, M.D. “Juegos de video en línea: ¿qué deben saber los psicólogos educativos? Psicología educativa en la práctica”. Cap. 26 (1), 35-40. 2010
- Goswami, U. “Neurociencia, educación y educación especial”. Vol. 31. Nº 4. 2004.
- Jessel, T., Kandel, E. y Schwartz, J. “Neurociencia y conducta”. Prentice Hall, Madrid. 1997

- Jordi Quintana Albalat “Revisión de Educación Digital”, ISSN-e 2013-9144, N°. 19 (Junio), págs. 36-55. 2011
- Koizumi, H. “El concepto de "desarrollar el cerebro": una nueva ciencia natural para el aprendizaje y la educación. Desarrollo cerebral”, 26, p. 434-444. 2004.
- Ng Brian d., Peter Wiemer-Hastings “Adicción a Internet y juegos en línea yberpsicología y comportamiento” Volumen 8, Número 2, 2005
- Potenza M. “¿Deberían los trastornos adictivos incluir afecciones no relacionadas con sustancias? Adicción”. 10 (S1): 142-151. 2006
- Rinaudo, M. “Avances conceptuales en el estudio de las estrategias de aprendizaje”. 2005
- Sánchez - Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamorro y Oberst, 2008

8.2 REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

- Wordreference
- Wikipedia
- Google Academic
- <https://www.pablofb.com/2009/03/clasificacion-de-redes-sociales>
- Rimmele, U. 2005 “Brain and Learning”. URL:
http://www.oecd.org/departament/0,2688,en_2649_14935397
- <https://www.mastermagazine.info/termino/4930.php>
- <http://www.revista.unam.mx/vol.10/num4/art20/>
- https://es.wikipedia.org/wiki/Tecnolog%C3%ADas_de_la_informaci%C3%B3n_y_la_comunicaci%C3%B3n

ANEXOS

ANEXOS

Anexo 1

Encuesta para adolescentes

Mi nombre es Julieta Saavedra. Estoy realizando mi trabajo de tesis sobre el uso de las Tecnologías de la Investigación y Comunicación en adolescentes, te agradezco mucho que colabores respondiendo con honestidad a la siguiente encuesta la cual servirá para sacar datos estadísticos con los que basaré mi investigación. Garantizo que se respetará el anonimato de la misma y que es con fines propiamente académicos.

Instrucciones

Contesta a las siguientes interrogantes, encerrando en un círculo la letra de la opción, de acuerdo a las experiencias que has vivido y que se asemejen más a tu realidad.

Género: Femenino: _____ Masculino: _____ Edad: _____

1. ¿En qué actividades utilizas tu tiempo libre en casa?

- Chatear por whatsapp, Messenger o Snapchat a) Siempre b) A veces c) Nunca
- Navegar por internet (sitios web y páginas) a) Siempre b) A veces c) Nunca
- Redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram) a) Siempre b) A veces c) Nunca
- Leer libros, revistas, comics. a) Siempre b) A veces c) Nunca
- Escuchar la radio. a) Siempre b) A veces c) Nunca
- Jugar con videojuegos a) Siempre b) A veces c) Nunca
- Pasar el tiempo sin hacer nada en especial a) Siempre b) A veces c) Nunca

2. ¿Cuál dispositivo utilizas para acceder a Internet?

- Computador de escritorio o Laptop.: a) Siempre b) A veces c) Nunca

6. ¿Con qué frecuencia realizas las siguientes actividades por semana?

- Leer o estudiar: a) A Diario b) 2-3 días por semana c) Nunca
- Navegar en Internet a) A Diario b) 2-3 días por semana c) Nunca
- Hacer deportes a) A Diario b) 2-3 días por semana c) Nunca
- Salir con amigos a) A Diario b) 2-3 días por semana c) Nunca

7. ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a chatear, en Messenger, Whatsapp u otros mensajeros?

- a) Nunca b) 1 hr o menos c) 2 ó más hr

8. ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a las redes sociales? (Facebook, Twitter, Instagram)

- a) Nunca b) 1 hr o menos c) 2 ó más hrs

9. ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a jugar con videojuegos, en consola o juegos en línea?

- a) Nunca b) 1 hr o menos c) 2 ó más hr

10. ¿Con qué frecuencia pierdes la noción del tiempo cuando usas internet?

- a) Nunca b) A veces c) Siempre

11. ¿Descuidas las tareas escolares por estar más horas en internet?

- a) Nunca b) A veces c) Siempre

12. ¿Utilizas las redes sociales para comunicarte con tus padres?

- a) Nunca b) A veces c) Siempre

13. ¿Al usar redes sociales conversas con desconocidos?

- a) Nunca b) A veces c) Siempre

14. ¿Has sufrido burlas a través de las redes sociales?

- a) Si b) No c) No se

15. ¿Usas las redes sociales para expresar lo que sientes?

- a) Nunca b) A veces c) Siempre

16. ¿Prefieres comunicarte con los demás por medio de redes sociales que personalmente?

- a) Nunca b) A veces c) Siempre

¿Por qué?: _____

17. ¿Cómo te sientes cuando pasas sin conectarte a internet por un día?

- a) Ansioso/a: b) Nervioso/a: c) Aburrido/a: d) Normal:

OTRAS: _____

18. ¿Has jugado alguna vez con videojuegos, en consola, en computadora, en casa o cyber?

- a) Sí, y juego actualmente
b) He jugado alguna vez pero hace más de 6 meses que no juego
c) No he jugado nunca

Anexo 2

Entrevista para psicólogos

- ¿Cómo definiría el uso excesivo e inadecuado de las TIC en los jóvenes actualmente?
- ¿Cuáles son los peligros a los que se exponen los menores al utilizar excesiva e inadecuadamente las TIC?
- ¿Cuáles son los rasgos con los cuales identificaría un posible cuadro adictivo a las TIC?
- ¿Conoce alguna Institución en El Salvador que brinde tratamiento a personas con un tipo de adicción a las TIC? Comente.
- ¿En su experiencia ha tenido pacientes con este tipo de adicción a las TIC? Comente
- ¿Considera que sería importante realizar talleres comunicativos y de capacitación sobre el tema?, ¿Qué soluciones propondría para ejecutar en un taller comunicativo.
- ¿Qué estrategias o recomendaciones daría usted a los padres de familia para prevenir el uso abusivo de las tics en los hogares?

Anexo 3

Resultados de entrevista dirigida a psicólogos

Para esquematizar la información obtenida con las entrevistas realizadas a los profesionales, se presentan primero las entrevistas realizadas a psicólogos. La pregunta aparece primero seguida de cada respuesta por parte de cada profesional.

- Psicólogo 1: Lic. Marta Velásquez, Psicólogo del Centro de formación y Orientación “Padre Rafael Recinos”.
- Psicólogo 2: Lic. Eduardo Amaya, Psicólogo del Centro de formación y Orientación “Padre Rafael Recinos”.
- Psicólogo 3: Licda. Iris Ortiz. Promotora Cultural y de Prevención Social en Secretaría de la Juventud

Preguntas:

1.- ¿Cómo podría definir el uso descontrolado e inadecuado de las TIC por los jóvenes en la actualidad?

Psicóloga 1:

Consiste en el mal uso, es decir utilizar las TIC no educativas con mensajes nocivos para la salud mental de la persona y las personas cercanas a estas, en cuanto al uso descontrolado se mencionan al uso excesivo en cuanto a tiempo, muchas horas que les distraería de sus actividades y ocupaciones, por ejemplo las tareas escolares, responsabilidades en el hogar.

Psicólogo 2:

Creo que se habla de un uso descontrolado cuando no se tiene como finalidad sacarle provecho, hacer un buen uso de estas, además en este caso los jóvenes, cuando no logran medir los tiempos adecuados de uso o controlarlo por sí mismo o supervisarlo por una

persona adulta que pueden ser los padres o responsables inmediatos del joven. Entonces cuando una persona hace uso de esto más de una tarde, una noche completa, sin ninguna finalidad más que el ocio, o el entretenimiento, divertirse pero sin ninguna finalidad, desde ese punto si podríamos estar hablando de un uso descontrolado e inadecuado de las TIC.

No se le saca provecho más allá del juego, la diversión sin ningún fin educativo.

Psicóloga 3

Se debe tener en cuenta que el desarrollo y penetración de las TIC en muchas de las áreas de la vida cotidiana actualmente, para que se pueda plantear que las nuevas TIC están teniendo un gran impacto, esto ha provocado un cambio importante en la vida de las personas y en el funcionamiento de la sociedad. La aparición de una amplia y variada gama de instrumentos y soportes (PC, tablets, Smartphone, etc.) han revolucionado la forma de manejar, almacenar y transmitir la información y por lo tanto, también ha provocado grandes cambios en la forma de trabajar, de relacionarnos con otras personas, en la vida cotidiana y en las actividades del tiempo de ocio, Cada vez es mayor el tiempo que jóvenes y adolescentes pasan conectados a Internet, usando el celular o videojuegos, con lo que otros juegos y actividades usuales ya empiezan a quedar de lado.

2.- ¿Cuáles son los peligros a los que se exponen los menores cuando utilizan de modo excesivo y en abuso de las TIC?

Psicóloga 1:

Desinterés en mantener o establecer relaciones interpersonales. Bajo rendimiento escolar. Poca atención. Indisciplina familiar. Riesgo de afectar su salud mental como producto de los mensajes que ve o recibe.

Psicólogo 2:

Principalmente el mayor peligro lo corren las niñas porque quizás con ellas es más fácil hacer este imán de atención de que si salen en una foto, entre menos ropa tengan, mas likes, y esto las hace vulnerables a que un montón de personas les escriban y que quieran intentar algo con ellas, y por lo mismo del hecho de recibir atención, hay gente que puede explotar las debilidades psicológicas que tengan como por decir algo, hay gente que puede fácilmente detectar eso, que siente que le falta atención, y puede saber cómo llegarle y aprovecharse de eso. Pero en general en los menores el problema es vivir en un mundo de apariencias, si alguien llega a ofrecerle con ese método, cosas con lo que igual va a seguir aparentando, eso los pone en un riesgo de que al final quedan a disposición de la persona con quien estén tratando de interactuar. Que ya ha habido varios casos de gente que los cita en un lugar y les pasan cosas graves. Ahora hay otra dinámica que es extorsionarlos por las cosas que publican, o tal vez no les hacen nada físicamente pero sí les sacan, con fotos, videos, etc., y luego pueden sobornarlos para que hagan cosas por obligación, con la amenaza de que pueden decirle a sus padres que tengo esto, y eso ya implica que hagan las cosas que les exigen los adolescentes. Volviendo al tema anterior, uno de los riesgos a los que se puede caer es al aislamiento social es de hecho uno de los problemas más grandes a los que se exponen los menores, y no solo menores sino adultos también. El pobre desarrollo que tienen en varios aspectos vitales, no saben pensar ni socializar, si no es con un teléfono ya no sabe qué hacer, se anulan de la vida. Ese es el verdadero problema más grande que hay. Hay un problema de formación, prefieren estar en el teléfono en lugar de socializar con amigos.

Psicólogo 3:

Uno es y quizás el más importante, el uso inadecuado del tiempo, es decir, pasó el día, completo, la mañana, la tarde, la noche y el tiempo no se utilizó en nada productivo. Aunque después se da cuenta la persona del tiempo perdido y el error de haber dejado pasar esto, pero de nada sirve, la persona puede llegar a darse cuenta que ha pasado meses, años, mucho tiempo jugando, viendo cosas que no les sacó mayor provecho. El segundo factor es que si el uso de las TIC no es bien canalizado, pueden perturbar la educación de la persona y esto está relacionado en gran parte a lo mencionado inicialmente, si una persona estudia, la mañana o la tarde, el momento de hacer las tareas durante el día o durante la noche, pero pasando tanto tiempo con un teléfono, una computadora, eso hace que le reste tiempo, entonces la dificultad también puede traer consigo problemas escolares, bajo rendimiento, no darle el tiempo adecuado al estudio, entonces si las tareas la hace la persona en el tiempo libre fuera del horario de estudio, y ha estado malgastando el tiempo, a qué hora las hará?, lo otro es que como se está tan expuesto a tanta información en la red, que los teléfonos ya son parte de las necesidades que tienen las personas, ciertos contenidos a los que se accede actualmente pueden incluso crear ciertas perturbaciones, hablamos de pornografía, violencia, de por sí somos un país muy violento, y pues esto carga otro elemento más para crear más ambiente de violento, entonces todo esto, puede crear adicciones, de cualquier tipo.

3.- *¿Cuáles son los rasgos con los cuales identificaría un posible cuadro adictivo a las TIC?*

Psicóloga 1:

Gran ansiedad si no se encuentra conectado. Pérdida del control sobre el uso de las TIC. Sueños recurrentes o pérdida de la realidad (fantasías). Dejar obligaciones por el uso excesivo. Somnolencia y alteración en el estado de ánimo. Dificultad en las relaciones sociales por el uso impulsivo (por ejemplo en una conversación).

Psicólogo 2:

Una adicción y una dependencia no varía mucho, siempre se da gran ansiedad, inquietud, gana de estar con el aparato, o la situación, el causante de lo que genera la adicciones si es lo que va a variar, así que hablaríamos de un cuadro de adicción en general. Irritabilidad, ansiedad, cambios de humor, poca tolerancia a no admitir la falta del dispositivo o situación.

Psicóloga 3:

Pienso que manifestaciones en su personalidad e historial, de haber tenido antes otras adicciones o hábitos parecidos a adicciones con anterioridad, y que ahora los reemplaza por una actividad como esta, si no es el caso, pienso que la evitación social, la abstracción y falta de juicio o lógica, sentido común, de criterio podría decirse.

4.- *¿Tiene conocimiento si en El Salvador existen Instituciones donde se brinde tratamiento a personas con este tipo de adicción a las nuevas tecnologías?*

Psicóloga 1:

No tengo conocimiento sobre esto.

Psicólogo 2:

No, desconozco y me atrevería a decir que no hay alguna Institución. Por lo menos en Latinoamérica incluso, no. Se habla de adicción al teléfono, pero como tal a “TIC” O “Tecnologías de la Información y Comunicación” aún no hay estudios, ni Instituciones o tan siquiera conocimiento de que se está generando un problema y grave como antes mencionábamos. Pero el ISSS o los Hospitales que tengan su área de psicología, o psiquiatría pueden tratar adicciones, en si o rehabilitación a estas, pero no con tanta especificidad.

Psicóloga 3:

No, no conozco, me supongo y espero que se llegare a un extremo en que afecte realmente el desarrollo personal del adolescente, al menos atención psicológica personalizada se busque.

5.- ¿En su consultorio ha tenido pacientes con este tipo de adicción a las TIC?

Psicóloga 1:

Como psicóloga clínica no, solo como psicóloga social comunitaria pero no he tratado directamente casos solamente a través de la información y la sensibilización sobre las adicciones incluidas estas.

Psicólogo 2:

He visto casos de cerca, gente que ha tenido problemas con este tipo de costumbres, no en sí intervenido con ellos, pero sí por mi medio, he observado casos de jóvenes que expresan por ejemplo “sin internet yo no soy nada, no existo”... Ya en sí esa frase dice mucho. Son tipos de personas que pasan aburridos sin (pareciera ser) sin nada qué hacer, no tienen una vida social a nivel de presencia, solo una mera vida virtual, mucha gente esta tan abstraída

que solamente llegan a tener este nivel de sociabilidad, no personal, sino detrás de un teléfono o una computadora, al no tener internet, datos (saldo) o WiFi, la gente no halla como divertirse o solucionar problemas incluso triviales, como contactar a alguien, por medios tradicionales. Una persona que tal cual dice “yo sin una computadora no podría vivir” da una perspectiva de que se está formando un problema y grave, porque hay mucha gente así, muchos jóvenes así con una gran dependencia a esto. Esto no se ve aún en zonas rurales, pero en zonas urbanas sí se da en mucha mayor medida.

Psicóloga 3:

No, no ejerzo como psicóloga clínica, pero sé que hay casos y casos!, he visto muchachos con evidente tendencia a caer en adicción a las TIC, y otros que saben controlarlo mejor.

6.- ¿Considera usted que sería importante realizar talleres comunicativos y de capacitación sobre el tema?

Psicóloga 1:

Sin duda alguna, el informar y sensibilizar sobre el uso excesivo es importante porque los y las jóvenes muchas veces no están conscientes de la afectación que les puede marcar su vida, así también a través de estos procesos se puede identificar que tras esa problemáticas, en muchas ocasiones tiene que ver con dificultades familiares por ejemplo mala disciplina o falta de atención de los padres.

Psicólogo 2:

Yo creo que si sería interesante hacer este tipo de espacios, dirigidos a jóvenes, padres y maestros. Muchas veces somos poco coherentes al culpar solo a los jóvenes cuando muchas veces nosotros como adultos cometemos el error de estar frente a ellos con el teléfono, con llamadas, etc. Así que sería de sensibilizar y concientizar a los adultos, ambos conceptos no

son iguales, la sensibilización lleva a la acción, solo estar consciente del problema no es suficiente para llevar a la acción. En este caso hablamos de los jóvenes pues sensibilizarlos con respecto al uso responsable y adecuado de las TIC a manera de sacar un provecho o un uso positivo, enriquecedor.

Psicóloga 3:

Si sería muy importante abordar este tema ya que los y las niñas de hoy en día son nativos de la tecnología es decir, desde que son pequeños están rodeados por todas las nuevas tecnologías que han aparecido con el paso de los años. Sienten atracción por todo lo relacionado con ellas, ya que satisfacen sus necesidades de entretenimiento, diversión, comunicación e información, lo que los vuelve propensos a desarrollar una adicción que a la larga vendrá a perjudicarlos en su salud mental; a raíz de esto podemos decir que estos talleres podría funcionar como una acción preventiva a este problema ya que nos permitirá identificar los síntomas, saber qué acciones realizar para que esta situación no se dé o en todo caso a saber cómo actuar en un caso de adicción tecnológica.

7.- ¿Qué soluciones propondría para ejecutar en un taller comunicativo?

Psicóloga 1:

Sensibilizar sobre la magnitud de las consecuencias en relación al mal uso y tiempo excesivo a los jóvenes. Podrían hacerse talleres entre padres e hijos para hablar sobre las normas de convivencia y el uso de la disciplina. Talleres con profesores para que toquen estos temas y conozcan herramientas pedagógicas para abordar casos de estudiantes focalizados.

Psicólogo 2:

Trabajar con jóvenes, padres y maestros, verlos como formadores, y también que se vean como personas en riesgo de caer en ese uso excesivo, son muy importantes de sensibilizar. Dar una información puntual, práctica e inmediata, sin tanta explicación, interactiva, no tan teórica. Hay que tomar muy en cuenta también que hasta en las personas mayores son población en riesgo

Psicóloga 3:

Realizar campañas de sensibilización sobre el tema, presentar investigaciones sobre este tema enfatizando en sus efectos negativos, capacitar a las y los profesores de los centros de estudio en estos temas para que ellos puedan socializarlos con el alumnado, abordar la temática a través de una metodología de fácil comprensión y lúdica para que sea más fácil su comprensión.

8.- ¿Qué estrategias o recomendaciones daría usted a los padres de familia para prevenir el uso abusivo de las tics en los hogares?

Psicóloga 1:

Establecer disciplina. Orientar sobre el uso. Controlar el tiempo que usan las TIC sus hijos

Psicólogo 2:

Padres de familia, deben asumir con la mayor responsabilidad su rol, revisarse a si mismos con el uso que se hace con estas tecnologías, esto significa poner reglas, flexibles, pero reglas, sacrificar también ellos mismos su propio uso de las TIC, porque toda persona es población en riesgo de adquirir una adicción de este tipo.

Psicóloga 3:

Fijar un tiempo límite de uso, de cualquiera que sea el aparato que use. Determinar que se debe pasar el mismo tiempo jugando y estando con sus amigos o hermanos y haciendo tareas o estudiar. Insistir en que si necesitan la computadora e Internet para realizar actividades escolares debe limitarse a que su uso sea sólo para esto, pero también enseñarles a hacer investigación bibliográfica común, yendo a libros, “como a la antigua”. Priorizar los momentos en familia antes que las TIC y en este sentido, exigirlo de parte de todos los miembros de la familia. Permanecer junto a ellos y ellas mientras usan los dispositivos o al menos estar vigilantes de los contenidos de lo que ven.

Anexo 4

Entrevista para maestros y educadores

- ¿Cómo definiría el fenómeno del uso descontrolado e inadecuado de las TIC por parte de los jóvenes actualmente?
- A su parecer, ¿Cuáles son las señales que levantarían una alerta por observar que el menor está utilizando mal las TIC?
- ¿Cuáles son los peligros a los que se exponen los menores cuando utilizan inadecuadamente y en exceso las TIC?
- ¿Conoce cuáles son las Instituciones en El Salvador que brinden tratamiento a personas con este tipo de adicción a las TIC?
- ¿Ha tenido cercanía a algún adolescente quien evidencie uso excesivo e inadecuado de las TIC?
- ¿Considera que sería importante realizar talleres comunicativos y capacitación sobre el tema?, ¿a qué nivel? (primario, secundario o terciario) o a qué población? (adolescentes, padres de familia, adultos, maestros?)
- ¿Qué estrategias o recomendaciones daría a los padres de familia para prevenir el uso abusivo de las tics en los hogares?

Anexo 5

Resultados de entrevista dirigida a maestros y educadores

Para esquematizar la información obtenida en las entrevistas realizadas a programadores, se presentan las tres series de respuestas seguidas. La pregunta aparece primero, luego cada respuesta por parte de cada profesional.

- Maestra 1: Gudrun Keunecke. Lic. En lengua y literatura alemana, francés y pedagogía, lugar de trabajo: Escuela Alemana San Salvador.
- Maestra 2: Krisztina Ilosvay. Lic. En Lingüística y pedagogía, lugar de trabajo: Escuela Alemana San Salvador.
- Educador 3: Antonio Lara. Promotor Cultural y de Prevención Social en Secretaría de la Juventud

Preguntas:

1.- ¿Cómo podría definir el uso descontrolado e inadecuado de las TIC por los jóvenes en la actualidad?

Maestra 1:

¿Qué más necesita como definición aparte de descontrolado e inadecuado? Quizá que a cada rato abren y miran los aparatos, y que a algunos parece ser imposible, vivir un día desconectados. Usar el teléfono al estar en una reunión con otras personas o en eventos.

Maestra 2:

“Descontrolado e inadecuado”. Descontrolado lo veo como si quiere decir que se volvió adicción; e inadecuado como si ya no es herramienta de trabajo, sino compañía en vez de relaciones humanas.

Educador 3:

Pues definir hoy día este fenómeno social requiere una investigación profunda sobre lo que ello implica pero desde mi experiencia como profesional y como conocedor de las mismas puedo asegurar de que los jóvenes hoy día dedican varias horas al día a estas actividades cosa que no esté mal pero si lo es cuando se hace de una forma ociosa sin contenido y con mucha falta de cultura.

2.- ¿Cuáles son los peligros a los que se exponen los menores cuando utilizan de modo excesivo y en abuso de las TIC?

Maestra 1:

Déficit de atención, falta de concentración, déficit de pensamientos complejos y de lógica
Robo / explotación de datos personales, Engaño, estafa, fraude. En caso de dar mucha información personal y subir fotos privadas: problemas que pueden resultar años después.
Enfermedades causadas por la radiación. Artritis de dedos, daños en la columna. Distorsión de la comunicación “en vivo” y de la realidad

Maestra 2:

Daños fisiológicos: a mediano y largo plazo por radiación, mala postura, constante tecleo, vida sedentaria, falta de sueño, etc. Daños cognitivos: falta de concentración, fallas en la memoria corta, incapacidad de reconocer relaciones y estructuras lógicas y/o formularlas en lenguaje verbal fluido y comprensible, pérdida de pensamiento crítico. Daños psicológicos: aislamiento- incapacidad de relacionarse y comunicarse, pérdida de la empatía (insensibilización) aumento del umbral de adrenalina, dependencia adictiva. Daños morales: pérdida de valores morales y aceptación de ídolos falsos. Peligros: fraude, robo de datos, influencia de pornografía, sectas terroristas, presa fácil para acosadores (bullying),

pederastas y psicópatas. La lista por supuesto no está completa, pero lo peor es quizá la pérdida del sentido de la realidad.

Educador 3:

Pues cuando se hace de una forma irresponsable lo cierto es que genera muchos problemas más que beneficios. Los peligros son muchos pero con más frecuencia se dan el engaño para obtener provechos como explotación sexual fomentar personas incultas y desinformadas. La desinformación, la enajenación mental, falsas creencias y falsos esquemas mentales, erróneos, hacen la conducta de la persona completamente errática.

3.- A su parecer, ¿cuáles son las señales que levantarían una alerta por observar que el menor está utilizando mal las TIC?

Maestra 1:

Nerviosismo, falta de concentración, uso de celular en clase, cuándo no es parte de la clase, la sensación que vibra el dispositivo cuándo no lo anda, textos escritos distorsionados, comunicación deficiente o mínima con compañeros y maestros...

Maestra 2:

Baja concentración crónica, cansancio constante, aislamiento de los compañeros y problemas de coherencia en la expresión escrita. Cuando el chico administra mal su tiempo y esfuerzo de las actividades que realiza.

Educador 3:

Que pase más de 4 horas o todo el tiempo pendiente de mensajes de videos, de contenidos de redes sociales, ocasionan desgaste físico y mental, al observa esto en un chico ya es una señal que debemos prestar una atención más minuciosa de su actuar.

4.- *¿Tiene conocimiento si en El Salvador existen Instituciones donde se brinde tratamiento a personas con este tipo de adicción a las nuevas tecnologías?*

Maestra 1:

No.

Maestra 2:

No y de hecho, yo que soy europea, ni si quiera allá, que cualquiera pensaría que por países del primer mundo sería superior en educación o prevención, tampoco lo sé si hay, no lo ven como un problema, no creen que este afectando y por lo tanto aun no lo toman en cuenta.

Educador 3:

No

5.- *¿Ha tenido usted cercanía con algún adolescente en el que se evidencie el uso excesivo e inadecuado de las TIC?*

Maestra 1:

Sí, he observado una tendencia a enfermarse, constantemente, no sé a qué responde pero no duermen, por estar en TIC, videojuegos, computadora, celular. Seguro ni comen bien por tener el saldo para esto, quien sabe qué más abusos a la salud hacen?, vamos a tener generaciones de “estúpidos”, porque el nivel de conocimientos que los jóvenes tienen ahora son mucho menor que el de otras generaciones anteriores. Estos jóvenes serán los padres idiotas de nuevas generaciones, serán los educadores de otra generación de idiotas? Da tristeza y desesperanza pensar esto.

Maestra 2:

Sí. Los chicos gastan energía en las cosas erróneas, una persona “normal” come 2 mil calorías, de eso solamente un 15 % va para energía para todo el cerebro (todos los procesos

psíquicos y cerebelo), y de este 15%, lo único que puede usar el cerebro para pensar es un 20% ya para procesos psíquicos consientes, entonces todo eso es un mínimo, es muy poco, y si el chico está utilizando ese poco porcentaje, una pizca de energía, en estar pendiente del video, de la canción de moda, del chat, entonces no está yendo a ningún lado. Porque su cerebro ya no tendrá espacio para analizar, aprender, memorizar, cosas que en comparación con otro chico que enfoca su capacidad en el estudio tradicional y no en TIC, le resulte más sencillo. Para el cerebro echar a andar su memoria corta y larga necesita memoria mucho esfuerzo de energía.

Educador 3:

Por parte de los grupos que he tenido a cargo no lo he observado, pero sé que es un problema en crecimiento social en la actualidad.

6.- ¿Considera usted que sería importante realizar talleres comunicativos y de capacitación sobre el tema?

Maestra 1:

Depende de la calidad de los talleres. Para profesores, educadores y padres de familia: talleres de concientización sobre el efecto que puede tener su uso en los jóvenes que los ven usando el aparato (muchas veces de manera adictiva). Para jóvenes: Talleres que permitan vivir sin TICs

Maestra 2:

Depende qué resultados y temas quieren lograrse “curar” más yo diría pallear. Por ejemplo el déficit de atención es: porque los chicos no son capaces de aprender como usualmente el ser humano aprende, memorizando y leyendo, no tan gráfico o tan visualmente, sino como era tradicional. Hay demasiado estímulos alrededor, que incrementan la excitabilidad y la

adrenalina en los chicos, con lo que nosotros como educadores tradicionales, no podemos competir, no logramos mantener la atención de ellos por mucho tiempo, porque están muy acostumbrados al bombardeo de información y contenido que es muy vacío y poco real, poco científico, se están quedando a ese conocimiento que le muestra una página de Facebook o un sitio que de científico no tiene nada y creen que esa es toda la información que existe en el mundo, pero no es su culpa sino de los grandes manipuladores comerciales, que manejan a su gusto la mentalidad de las nuevas generaciones. Quieren mantenerlos en ignorancia, en un nivel de conocimiento básico.

Educador 3:

SI, aunque con mucho esfuerzo para abordar las áreas débiles que los jóvenes tienen, es decir, las carencias en su educación, que son evidentes y reformular el sistema de enseñanza.

7.- ¿Qué soluciones propondría para ejecutar en un taller comunicativo?

Maestra 1:

Creo que es un trabajo complejo en el que deben estar involucrados maestros, padres de familia, psicólogos, u otras profesiones que lo ameriten y creo que los temas deben armarse en común acuerdo a cada disciplina para que se abordara por cada uno de las perspectivas que tienen los que han estudiado eso

Maestra 2:

Pienso que los medios modernos no son el problema, se nos pide a nosotros como educadores, hacer uso de toda la tecnología posible para enseñar y eso está muy bien, lo tratamos de hacer. Pero, ¿para qué utilizan los chicos las TIC? Se les da ya un límite de conocimiento, con lo que ellos buscan. Podemos inventar maravillosos programas de

educación, hagamos lo que hagamos, diseñarlos, pero no es ese el medio para llegarles, no lograremos competir con lo atractivo y lleno de estímulos que está en el uso de TIC. Aunque lo hagamos el mejor programa, hay un límite que no alcanzamos con nuestros recursos. No es sencillo, se debe llegar a toda la población, papás de ellos, familias, completas, escuelas completas, Instituciones de Gobierno como la Secretaría de la juventud por decir un ejemplo, quienes entonces van a tener que modernizarse primero para que se les pueda llegar a los chicos, pero si tú vas incluso a estas Instituciones y ves que ni siquiera ellos están abiertos al cambio, pues vamos hacia ningún lado, y las riendas de las nuevas generaciones se soltarán quien sabe hacia qué.

Educador 3:

Propondría como herramienta la neurodecodificación del pensamiento, que significa que la mentalidad de los jóvenes actualmente está siendo codificada de acuerdo a un sistema occidental, lo reproducimos también sin poner mayor reparo, por ejemplo a través de las modas tendencia, las tecnologías nos van dictando lo que es correcto e incorrecto, van dictando como vestir y actuar, al llegar a entender una persona que está siendo manipulada por esto, abre los ojos de la conciencia y opone resistencia, porque está luchando contra algo que va más allá de lo que puede entender. Sería como despertarlos de un sueño.

8.- *¿Qué estrategias o recomendaciones daría usted a los padres de familia para prevenir el uso abusivo de las tics en los hogares?*

Maestra 1:

Elaborar reglas de su uso en casa – para todos: adultos, niños e idealmente cualquier visita-.
Establecer horas en las cuales se apagan los dispositivos.

Quizá llevar una bitácora del uso familiar (y sus efectos).

No usar o permitir de usar más de un aparato al mismo tiempo.

Maestra 2:

Ocuparse de sus hijos, compartir su vida, en vez de correr detrás del dinero. Pero esto no es solo su culpa. La sociedad los obliga vivir así. Que les enseñen a moverse, a escuchar, aprender a memorizar otra vez, aprender a ser creativos, estimulación fina y gruesa.

Aprender a desarrollar pensamiento lógico.

Maestra 3:

Primero el ejemplo como padres y evitar el uso excesivo así como fomentar el tiempo en familia y actividades donde participen las familias y la comunidad.

Anexo 6

Entrevista para Programadores

- A su parecer, ¿cuáles son las características que garantizan el éxito de una aplicación?
- ¿En el desarrollo de aplicaciones se trabaja en conjunto con expertos en psicología?
- ¿Cómo podría definir el fenómeno del uso inadecuado de las TIC por los jóvenes actualmente?
- ¿Cuál es el proceso a seguir para elaborar un concepto básico de un videojuego o aplicación?
- ¿Tiene conocimiento si en El Salvador hay estudios sobre los efectos adversos del uso inadecuado de las TIC?
- ¿Ha tenido la oportunidad de observar de cerca el comportamiento de un joven en relación al uso de TIC, con variables como exceso de tiempo, calidad de contenido?
- ¿Considera usted que sería importante realizar talleres comunicativos y de capacitación sobre el tema?
- ¿Qué estrategias o recomendaciones daría usted a los padres de familia para prevenir el uso abusivo de las tics en los hogares?

Anexo 7

Resultados de entrevista dirigida a programadores

Para esquematizar la información obtenida en las entrevistas realizadas a programadores, se presentan las tres series de respuestas seguidas. La pregunta aparece primero, luego cada respuesta por parte de cada profesional.

- Programador 1: Nelson Chicas, chief executive Officer de KADEVJO
- Programador 2: Samuel Hernández Iraheta, Licenciado en CC de Computación. FreeLancer en Servidores, DevOps, SysAdmin.
- Programador 3: Manuel Edgardo Villanueva Aguilar. Analista Programador de CITIBANK

Preguntas

1.- A su parecer, ¿cuáles son las características que garantizan el éxito de una aplicación?

Programador 1:

El cerebro está diseñado para valorar recompensas, por eso las drogas tienen éxito, porque son comparadas a las recompensas que reciben con likes en las redes sociales. En redes sociales la gente obtiene lo llamado “recompensas psicológicas” que son el obtener likes en fotos y comentarios o videos, de una persona, porque es una aprobación social de lo que estoy haciendo y la gente que necesita aprobación va a estar publicando contenido o lo que sea, con tal de recibir esos likes, yo conozco gente que por decir algo, creamos un grupo de amigos, y quedamos en ir a algún lugar por ejemplo, que puede ser bonito, y ellos en vez de pensar que lo van a pasar bien, en el grupo con amigos, piensan en las buenas fotos que se van a tomar juntos por que obtendrán miles de likes. Entonces los utilizan psicólogos, por el hecho de que por ejemplo en los juegos online, le ponen tiempo a las partidas o niveles,

le ponen el factor escases, para que el cerebro de la persona, en general lo que valora sería esto, entonces en los juegos, cuando se tiene un recurso limitado, le genera la necesidad de estar pendiente, por ejemplo en la aplicación “Candycrush”, se tiene cierto número, de vidas, (reiniciaciones del juego) entonces al terminárselas esta persona recurre a pedirle más vidas, a otras personas en la red, con esa necesidad urgente, o puede comprarlas vía tarjeta de crédito, o con otras metodologías que se utilicen.

Programador 2:

Un buen desarrollo de la aplicación, esto es, que siga las necesidades de quien lo va a usar.

Programador 3:

Que tenga un diseño atractivo, para el cliente, para el público, un promedio entre esas dos opiniones, porque también es importante que la marca compradora de la aplicación le interese. Que tenga facilidad de uso: más que todo se refiere a que lo pueda usar cualquier cliente, que no sea complicada, saturada, simple, un equilibrio de acuerdo al estudio de mercado. Que tenga un buen sistema de recompensas: a esto se refiere ganar puntos, ganar premios, un reconocimiento, etc. Este es el punto focal del éxito de la aplicación a mi parecer.

2.- ¿En el desarrollo de aplicaciones se trabaja en conjunto con expertos en psicología?

Programador 1:

Las personas que hacen juegos ahora usan psicólogos para hacer juegos, antes no era común que lo hicieran y no al nivel con que se hace ahora, ahora como hay más interacción entre la gente, etc., cuando crean redes sociales como Facebook, al crear su producto... ellos fueron bastante inteligentes, ellos no se van por el lado tecnológico de los beneficios de Facebook, sino que se van por el lado psicológico. Ellos saben qué es lo que

la gente busca, cuál es la motivación de la gente para usar estas cosas y precisamente por eso es que lo manejan de esta forma. Por ejemplo: hay una película que salió de Facebook, que sea verdad o no, no sé por qué es una película (pero sí me parece que sí es así), hay una parte donde al creador de Facebook se le ocurre que la gente quisiera saber quién es soltero y quien no, porque una de las principales motivaciones es digámoslo así, andar buscando pareja, entonces por eso una de los aspectos de Facebook es que uno publique en qué estado esta su relación, andar viendo quien es soltero y quien no, esto es un generador de problemas, esto entre tantas cosas más .

Programador 2:

En la práctica real en nuestro país, personalmente, nunca he visto esa conjunción.

Programador 3:

Posiblemente pero en una medida muy baja, la mayor parte del desarrollo de aplicaciones en el país, son hechas a medida para satisfacer una necesidad en específico dentro de la empresa. En otras sociedades o países sí es usual que se asesoren con psicólogos.

3.- ¿Cómo podría definir el fenómeno del uso inadecuado de las TIC por los jóvenes actualmente?

Programador 1:

Hay dos factores que ha arruinado a la sociedad en cuanto a los jóvenes y el uso descontrolado que se hace de las TIC, los teléfonos y las redes sociales. Específicamente esos dos son los factores que los jóvenes les dan un uso inadecuado... En general no son los teléfonos como tal, sino lo que pueden hacer con el teléfono, que al final implica todo lo que se puede hacer por internet, digamos Whats App es en el teléfono en lo que la gente

pasa más pendiente, igual habían o ya existían otras redes sociales pero ni por cerca lograban lo que ha logrado Facebook, de hecho algo que sí generó de cierta forma un vicio en los jóvenes, fue el Messenger de Hotmail, pero tal vez no a nivel nocivo, diría yo, sí la gente pasaba pendiente pero por lo general miraba yo que era de noche o cosas así, que se ponían a chatear y era un rato, por el contrario de ahora que la gente quiere vivir de apariencias, de una imagen que no es real, eso es principalmente lo que siento yo que es el mal uso que se le da (a Facebook).

Programador 2:

Si suponemos que el uso es para fines educativos o de ocio, puedo definirlo como desmesurado ya que todo depende de internet y algunas aplicaciones.

Programador 3:

Lo más común de ver es el uso excesivo de redes sociales que normalmente se dedica a usar aplicaciones de ocio y redes sociales.

4.- ¿Cuál es el proceso a seguir para elaborar un concepto básico de un videojuego o aplicación?

Programador 1:

Primero una marca puede necesitar que se promuevan sus productos y que para esto un buen mercado es el de las personas que tienen acercamiento constante a dispositivos, la marca puede recurrir a la agencia de Marketing, que en el mejor de los casos tendrá la facilidad de subcontratar o pedirá a su departamento de publicidad que cree la aplicación que será ofrecida a la marca (llamémosle cliente) esta aplicación la hacen programadores o desarrolladores de software. Pueden crear distintas dinámicas para la aplicación, como

pasar niveles, una tómbola, crucigrama, trivias, atrapar, cualquier dinámica de juego, y que el premio sea, en efecto producto o beneficios de la marca, como descuentos, producto gratis, puntos intercambiables, etc. Claro, el cliente va ir pidiendo cambios, siempre los piden.

Programador 2:

En aplicación: Se visualiza la necesidad (real o a crear), se diseña la interfaz, se codifica la aplicación, se hacen pruebas, se presenta al público. En Videojuego: Se diseña el contexto del videojuego (historia), se diseña la lógica del videojuego, se diseña la interfaz, se codifican todas las partes, se hacen pruebas, se presenta al público. En ambos casos, ahora existe una parte del desarrollo que es UI/UX (User Interface/User Experience) que es donde se analiza que puede atraer al usuario y que hace que la experiencia sea más placentera.

Programador 3:

Primero está la etapa de levantamiento de requerimientos: en esta etapa los analistas y programadores se reúnen con las personas que van a utilizar el sistema, para definir los procesos que se buscan automatizar o mejorar, en el caso de la creación de un video juego dado que va dirigido para un público en general se definen las diferentes características que debe tener un video juego, según la edad, sexo, etc. Luego va la etapa del desarrollo de la aplicación: una vez definido los requisitos o funciones que se desea que tenga la aplicación o video juego se inicia con el proceso de desarrollo que incluye tanto el front end (la parte visual para el usuario) y el back end (la parte lógica de la aplicación). La siguiente etapa comprende la prueba de funcionamiento: finalizada la construcción de la aplicación se inicia un proceso de pruebas para depurar bugs (errores) que puedan influir en la calidad de

uso del usuario. Y la última etapa vendría a ser la liberación de la aplicación: en caso que sea una aplicación empresarial se libera a los servidores de producción de la empresa pero en el caso de video juegos se busca encontrar la mayor cantidad de personas que utilicen el video juego, existen plataformas como Steam que da apoyo a desarrolladores independientes para que puedan liberar su video juegos en su plataforma teniendo más posibilidades de ventas.

5. - ¿Tiene conocimiento si en El Salvador hay estudios sobre los efectos adversos del uso inadecuado de las TIC?

Programador 1:

Aun ha pasado poco tiempo desde que se popularizó el uso de los celulares o dispositivos parecidos como para dar por sentado de que ya se observan efectos, sean estos negativos o positivos, no se puede generalizar ese dato. No creo que en comparación a otros países estemos ante un problema real con el uso del celular. Instituciones no hay, en primer lugar por el atraso que vivimos en el país sobre cualquier cosa de temas de la TIC, en temas digitales estamos bien atrasados y de hecho incluso, no tengo idea de Instituciones que hagan esto en otros lados... en el mundo, probablemente hayan, pero se desconoce.

Programador 2:

No tengo conocimiento de ello.

Programador 3:

No.

6.- *¿Ha tenido la oportunidad de observar de cerca el comportamiento de un joven en relación al uso de TIC, con variables como exceso de tiempo, calidad de contenido?*

Programador 1:

Con respecto a los adolescentes por no tener tarjeta de crédito, le piden a sus padres muchas veces que paguen o en el peor de los casos, compran sin pedir permiso, o por accidente. Hay noticias en EEUU de niños de 5 años que accidentalmente han gastado cientos de dólares en juegos, con las tarjetas, porque los diseños son tan fáciles y sencillos, que hasta un menor puede hacer una compra sin casi daré cuenta. Como un caso sonado de un niño de 5 años, que desbloqueo el celular de la mamá mientras esta dormía, le agarró el dedo de la mamá y lo paso por el celular para efectuar la compra y utilizar. En lo personal no he tenido la oportunidad de observar a alguien tan joven pero sí a los mayores. Hay gente que esta con la familia, con la pareja, con amigos, con lo que sea y con el teléfono están más con el pendiente del teléfono que... de la vida real que está pasando y quizá el mayor culpable de esto ha sido Facebook.

Programador 2

No, Quizás se observe en personas que su trabajo dependa de esto, pero en jóvenes cercanos a mí no lo veo, más que todo en adultos.

Programador 3

En compañeros de trabajo si, se nota cuando la persona prioriza el uso de redes sociales por encima de actividades como estudio y trabajo dando como resultado que no poderse concentrar en la tarea que está haciendo.

7.- *¿Considera usted que sería importante realizar talleres comunicativos y de capacitación sobre el tema?*

Programador 1:

A mi juicio y por lo que he visto, los talleres educativos o en este caso comunicativos, si son teóricos no funcionarían, no tendrían impacto o no serían significativos, sino hacer talleres prácticos, sería valioso que conozcan la realidad sin teléfono. Diseñar algo que sea netamente comunicativo y de capacitación, para que tenga un impacto, real, un taller pero que sea totalmente práctico, que vivan experiencias de resolver problemas, sin TIC de ningún tipo a su alcance. Que hagan e interactúen entre ellos sin celular, lo tienen que vivir sin celular sin TICs o no lo van a valorar. Opino que aunque uno trate de enseñarle a usar bien las tecnologías, no lo van a hacer, es importante que lo vivan o no lo comprenderían, promover actividades presenciales de interacción y que sea obligación andar teléfono.

Programador 2

Si, advertir sobre los usos inadecuados de la tecnología y los posibles daños que pueda causar en los jóvenes ayudaría a crear una actitud de conciencia sobre el tema.

Programador 3

Podría hacerse a nivel preventivo trabajando con la población más afectada, si el caso es que sean los jóvenes, sería con ellos, pero pienso que los que reflejan mayor afectación por el momento somos los adultos jóvenes.

8.- *¿Qué estrategias o recomendaciones daría usted a los padres de familia para prevenir el uso abusivo de las tics en los hogares?*

Programador 1:

Primero, dar el ejemplo a sus hijos que no se pongan mucho tiempo ellos mismos en el teléfono, les dediquen tiempo y más aún que les den confianza, porque muchos jóvenes buscan consejo en Facebook, y ahí evidentemente no les darán buena referencia. En lugar

de decirles “deje de usar el celular”, (porque no lo van a lograr) mejor enseñarles a generar confianza en sus hijos, tiempo y dar el ejemplo. La sociedad hacia eso va, no vamos a dejar de usar las TIC, a lo mucho, lo que pueden hacer los padres, es restringir el uso hasta cierta edad, que les dejen tener celular a los hijos, hasta los 13-16 años, o durante ciertas horas, pero aun así no se pueden denegar el uso de las TIC en los jóvenes y eso también sería invalidante para ellos cómo va el desarrollo social.

Programador 2

Yo desconozco cómo se hace, pero podría trabajarse en conjunto con los profesionales que mejor sepan el tema.

Programador 3:

Depende de la edad de los hijos, respetar su privacidad pero a la vez hacerles conciencia que no se pueden posponer actividades para el ocio ayuda al uso responsable de la tecnología pero siempre hay ocasiones en las que es necesario utilizar funciones como los controles paternos para limitar el uso excesivo de aplicaciones o video juegos.

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



Universidad de El Salvador

Hacia la libertad por la cultura

**“GUÍA PARA PADRES Y EDUCADORES SOBRE EL USO SEGURO DE INTERNET,
CELULARES Y VIDEOJUEGOS”.**

PRESENTADO POR:

JULIETA CECILIA SAAVEDRA GALICIA. CARNET: SG 03001

DOCENTE TUTOR:

LIC. VLADIMIR E. FLAMENCO CÓRDOVA.

COORDINADOR DE PROCESOS DE GRADO:

LIC. EVARISTO MORALES.

CIUDAD UNIVERSITARIA, 16 DE MARZO, 2018

INDICE DE CONTENIDOS

Contenido	No.	Pág..
Por que esta guía?	1	2
Importancia de la prevención	2	3
Uso, abuso y adicción a las TIC	3	4
Factores de riesgo	4	6
Factores de protección	5	7
Internet y Redes sociales	6	19
Videojuegos	7	29
Celulares	8	34
Conclusiones y decálogo para padres	9	39
Bibliografía Recomendada	10	41

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son una extraordinaria herramienta, en poco tiempo han revolucionado las relaciones sociales y numerosos aspectos de nuestra vida. Los jóvenes, seducidos por la pertenencia al grupo, están adoptando rápidamente estos nuevos patrones de conducta.

Las TIC están contribuyendo a mejorar la calidad de vida, facilitar gestiones o comunicarse a distancia, reducir el tiempo usado en desplazarse y dan más opciones de entretenimiento, por otra parte. Internet, los celulares y los juegos online tienen innegables beneficios que contribuyeron a su rápida adopción en la vida de las familias, pero también es cierto que hacer un uso inadecuado de estos implica riesgos para los más jóvenes. Se corre el riesgo que desarrollar una adicción, si las TIC se utilizan de forma incontrolada. Este descontrol es especialmente preocupante en la adolescencia. Sería absurdo e impropio de nuestro tiempo pretender que los adolescentes excluyan de sus vidas las TIC, cuando la mayoría de ellos dice utilizar Internet

para hacer tareas escolares o para divertirse.

Su uso es imprescindible en la sociedad que avanza. Si lo hacen de forma segura y responsable los beneficios y ventajas son múltiples, pero resulta clave que los padres y educadores, que deben acompañar a los menores en todo aspecto de sus vidas, puedan anticipar un uso inadecuado de las TIC, enseñándoles a usarlas saludable y responsablemente.

Este manual, pretende ayudar con información sencilla, les guíe en esta tarea y resulte lo suficientemente instructivo para sus usuarios.



Importancia de la prevención

2

Existen diferentes tipos de prevención, la prevención debe formar parte de todo programa de bienestar, cultura y salud



1

Prevención primaria

Actúa antes de que el problema aparezca, se trabaja con todos los factores de riesgo asociados a él. Se dirige a población general y a los colectivos que puedan estar en mayor riesgo.

2

Prevención secundaria

Actúa en problemas que ya existen (en etapas iniciales), tratando de hacerlos desaparecer por completo o parcialmente y evitando las complicaciones posteriores.

3

Prevención terciaria

Actúa cuando el problema ya está fuertemente instalado. El objetivo es frenar su desarrollo y consecuencias.

La sensibilidad social e institucional hacia estas adicciones debe crecer de forma notable, las acciones preventivas primarias que se están realizando desde diversos organismos se dirigen a menores y a padres, mediante programas educativos que conjugan información, habilidades y herramienta prácticas de actuación.

El papel de la familia como agente preventivo de primer orden es incuestionable, en el área de las TIC y en cualquier otra. Tenemos la responsabilidad de informar a nuestros hijos de los riesgos que se dan, enseñarles a hacer un uso razonado y responsable de los recursos y, sobre todo dar el mejor ejemplo con nuestros actos.

Durante muchos años la noción de adicción nos ha llevado a pensar exclusivamente en adicción a las drogas. Ante este riesgo la sociedad está muy sensibilizada, especialmente los padres, pero hoy en día la acepción es mucho más amplia puesto que cualquier conducta es susceptible de convertirse en adictiva. Sin embargo, no todas las personas tenemos el mismo riesgo de desarrollar en exceso una actividad que pudiera ser adictiva, o de terminar siendo dependientes de ella. Los factores personales y ambientales establecen diferencias importantes en el riesgo de desarrollo e influyen en la evolución de una adicción. Detectarla en las fases iniciales del proceso es clave para una prevención eficaz.



Indicios de uso problemático

Hay indicios de uso inadecuado cuando incrementa su uso y hay una interferencia grave en la vida cotidiana; el adolescente pierde interés por otras actividades, como relegar las tareas escolares y a deja de lado actividades extraescolares o eventos sociales. En esta etapa, la vida empieza a girar en torno a las TIC en disminución de otras actividades. Como consecuencia, comienzan los conflictos con los padres y la negación, por parte del adolescente, de la existencia de un problema, al tiempo que aparecen las mentiras y las manipulaciones para dedicar más tiempo a la computadora, la consola o el celular. Esta situación se torna insostenible cuando se mantiene el uso de computadoras u otros dispositivos a pesar de las consecuencias negativas que irán apareciendo en todas las áreas: personal, escolar, familiar y social. El adolescente ya no usará las TIC para pasarlo bien sino para aliviar el malestar que le supone no utilizarlas. Llegados a este punto, el menor sentirá una necesidad imperiosa de llevar a cabo la conducta a toda costa. Veamos este proceso con un ejemplo que bien podría ser un caso real

“Inician los conflictos con los padres y la negación, por parte del adolescente”

Raúl, 15 años. 8o grado

Raúl tiene 15 años. Como todos sus amigos, juega de vez en cuando con los videojuegos. Sus padres llegan a casa cada día después de trabajar y él y su hermano mayor, después de hacer los deberes, juegan un rato.

En las últimas evaluaciones Raúl reprobó dos asignaturas, se siente desmotivado y últimamente no hace los deberes, llega a casa y se pone a jugar en la computadora, a veces

pasa toda la tarde jugando. Su hermano mayor le dice que se lo va a decir a sus padres pero a él le da igual, últimamente se enoja por todo y está irritable. Raúl intercambia juegos con sus compañeros de clase y con los de otros grados no sabe si

esos videojuegos que le prestan son adecuados para su edad pero no le importa porque son muy divertidos, reprobó otras 3. Él sabe que no se sobre todos los de guerras y peleas. Al siguiente bimestre, Raúl no sólo



no ha recuperado las dos asignaturas que había reprobado sino que reprobó otras 3. Él sabe que no se ha esforzado nada pero es que no puede dejar de pensar en jugar.



Conductas que pueden ser síntomas de adicción

Aunque hasta el momento ninguna sociedad científica ha establecido las características de la “Adicción a las TIC”, se utiliza este término cuando aparecen conductas similares a las que presentan personas con adicción a las drogas o el juego patológico. Las conductas típicas o los síntomas de la adicción a las TIC se pueden resumir en los siguientes puntos:

Tolerancia

Es la necesidad de aumentar la duración, intensidad y/o frecuencia de la conducta adictiva, (usar las TIC), para alcanzar el efecto deseado, se da la disminución del efecto placentero si tiene siempre la misma intensidad, frecuencia y/o duración. La tolerancia hace que se dedique poco a poco más tiempo a las TIC, como navegar en Internet, videojuegos, chatear en el celular u otras actividades. Es frecuente oír en los adolescentes que usan mucho las TIC “puedo dejarlo cuando quiera”, “no tengo ningún problema, lo uso lo normal”, “llevo unos días sin conectarme” (y es mentira), se autoengañan y tratan de engañarnos, creyendo que todo está bajo control.

Pérdida de control

La pérdida de control y la dependencia que experimenta la persona se caracteriza en la adicción. Al principio, cuando aún no se nota el problema, la conducta observable, se lleva a cabo por el puro placer que se siente al hacerla, pero cuando se desarrolla la adicción, la persona necesita hacerla siempre, para aliviar el malestar que le provoca el no realizarlo. Si el rendimiento escolar comienza a bajar, cuando con anterioridad, normalmente ha sido estable, vale la pena investigar si el joven está teniendo alguna conducta problemática con el uso de Internet o de las TIC en general.

Ocultación

Como ocurre con las adicciones a sustancias, es muy difícil que un adicto a las TIC reconozca que lo es. Esta negación del problema por parte del adicto se mantiene a pesar de las evidencias: fracaso escolar, aislamiento social, mentiras repetidas y otras, que en muchas ocasiones complican la detección del problema e intervención de los padres y profesionales.

Abandono de otras actividades

Mientras pasa el tiempo, la adicción va ocupando más tiempo en la vida de la persona, y comienza a perjudicarse otras actividades, como obligaciones y aficiones. La conducta adictiva se convierte en lo más importante, desplazando otros intereses. Como una “bola de nieve”, la adicción va generando problemas en todas las parcelas de la vida de la persona: familiar, escolar, relacional, etc. Llegando a afectar a aspectos como la higiene personal, el sueño o la alimentación.

Cambios de comportamiento

El problema de la adicción daña todas las áreas de la vida del joven. Si la conducta persiste en el tiempo se dará cambios emocionales, en los hábitos y rutinas de la vida diaria, cambios físicos, etc., que seguirán mientras siga la conducta adictiva. Un niño adicto a las TIC se irá aislando de su familia y amigos, se volverá irascible, irritable y ansioso, sobre todo cuando se vea privado de lo que le provoca dependencia. Además, no aceptará hablar sobre lo que está pasando, refugiándose en el autoengaño, la negación y justificación de la necesidad de conectarse.

Síndrome de abstinencia

Las personas adictas a una determinada conducta experimentan este síndrome cuando no pueden llevarla a cabo, padeciendo un profundo malestar emocional (desánimo, insomnio, irritabilidad, inquietud, etc.). El desarrollo de una adicción lleva un proceso y a medida que éste avanza y la adicción va ganando terreno, se van produciendo cambios en la vida del adicto. Conforme avanza la adicción, el placer pierde relevancia y la gana, por el contrario, la sensación de malestar, desasosiego o sufrimiento que aparece cuando no se realiza esta conducta.

Factores de riesgo

No todas las personas presentan el mismo riesgo de desarrollar adicción a las Nuevas Tecnologías, en el desarrollo de las mismas confluyen muchos factores. Podemos clasificarlos en factores personales, familiares y sociales.

Personales

Algunas personas se inclinan más que otras a desarrollar adicciones. De hecho, con un acceso fácil y la disponibilidad amplia a las TIC en la sociedad, tan sólo una parte de la población presenta problemas de adicción. Las variables personales juegan un importante papel a la hora de precipitar la adicción, entendiendo por estas las características de personalidad que demuestran aumentar la vulnerabilidad a la adicción, como la impulsividad, disforia, intolerancia a estímulos displacenteros físicos o psíquicos, la búsqueda de nuevas sensaciones y una errónea forma de afrontar los problemas.

Familiares

En la familia se produce la socialización primaria. Si este proceso se desarrolla de forma adecuada, el niño interiorizará pautas de comportamiento socialmente adaptadas.

Sociales

Los medios de comunicación y las TIC han adquirido un importante papel socializador, los niños/as recibe la influencia de miles de mensajes auditivos y visuales que van modelando poderosamente su forma de pensar, sentir y manifestarse. Los niños/as - más a medida que van creciendo-,

invierten mucho tiempo delante del televisor o usando Internet. Si es complicado controlar los mensajes que nuestros hijos reciben a través de la T.V, mucho más lo será la tarea de filtrar la información que les llega por Internet. Este problema se ve reforzado, a veces, por complicadas dinámicas familiares donde los horarios laborales de ambos padres hacen que los niños pasen muchas horas solos. Este tiempo se malgasta en consumir de forma indiscriminada contenidos que en muchas ocasiones son inapropiados para los chicos.



Check List

Observa la conducta de tu hijo/a, en los últimos meses, llenando esta guía de observación y determina si debes ponerte alerta

¿Durante cuanto tiempo hace estas actividades en casa ?

- * Leer o estudiar: **Menos de 1 hora**__ **Entre 1 y 2 horas:**__ **Más de 2 horas:**__
- * Usar el celular: **Menos de 1 hora**__ **Entre 1 y 2 horas:**__ **Más de 2 horas:**__
- * Salir a la calle: **Menos de 1 hora**__ **Entre 1 y 2 horas:**__ **Más de 2 horas:**__
- * Oír música: **Menos de 1 hora**__ **Entre 1 y 2 horas:**__ **Más de 2 horas:**__
- * Ver TV; **Menos de 1 hora**__ **Entre 1 y 2 horas:**__ **Más de 2 horas:**__

¿Han llamado su atención en la escuela porque su hijo usa su celular o por bajar sus notas?

1 vez__ **2 veces**__ **3 veces**__ **NO SE ???**__

¿ Se muestra hostil, distraído, su conducta a cambiado negativamente?

NO__ **SI**__ **NO SE**__

¿Cómo se comporta si no lo/a dejas usar su celular o la computadora?

Normal__ **Indiferente**__ **No habla**__ **Molesto/a**__ **Ansioso/a**__ **Fuera de control**__

Tiene celular con internet y saldo pero realmente ¿lo usa para comunicarse contigo?

Siempre se comunica__ **Se comunica si tiene una emergencia**__ **Nunca se comunica**__

Puesto que el grupo de iguales empieza a tener una importancia cada vez mayor, es fundamental que los padres fomentemos en nuestros hijos la búsqueda de amigos que ejerzan en ellos una influencia positiva.

Verde: Respuesta normal, pero mantente pendiente de su conducta

Amarillo: Respuesta de alerta, debes observar a qué se debe esa conducta

Rojo: Respuesta de peligro, pon mucha atención a tu hijo/a y toma medidas de prevención

Factores de protección

5

Frente a los factores de riesgo, hay también medidas de protección ayudan a prevenir y minimizar los riesgos que tienen las TIC en los jóvenes. Es importante que los esfuerzos de padres y educadores los potencien.

Habilidades personales: autoestima, asertividad, Habilidades sociales y de solución de problemas

Como padres, es importante conocer cómo podemos ayudar a nuestros hijos a potenciar sus habilidades personales. Los chicos deben aprender y desarrollar las de habilidades y destrezas para poder relacionarse de forma adecuada con su entorno. Estas habilidades actúan como protección frente a la aparición de estos problemas.



Autoestima

Autoestima es la valoración que la persona hace de sí misma, de sus cualidades y características más significativas. Es un pilar básico de la personalidad, desde la infancia y que es válido como uno de los mejores indicadores de adaptación a la sociedad. La familia es el primer lugar y el más importante donde se forma el autoestima en las personas.

Los menores que se sienten apoyados y protegidos por sus padres presentan niveles de autoestima más elevados, pues es más fácil valorar las propias cualidades cuando las personas más próximas les ayudan a hacerlo.

Es importante que demos responsabilidades, a nuestros hijos, que se equivoquen y puedan rectificarse, también aceptar y exponer críticas de manera constructiva. Además, una tarea fundamental de los padres es mostrar a nuestros hijos el amor que sentimos hacia ellos. Para lograrlo, como padres, debemos tener en cuenta la importancia de una serie de aspectos, entre ellos los siguientes:

Escucha activa:

sin emitir juicios ni críticas

Refuerzo positivo:

fijarse en lo positivo

Lenguaje positivo:

construir en lugar de criticar y condenar

**FAMILIA
Pilar del
autoestima**

Ofrecer alternativas de comportamientos

y actitudes deseables o correctas

Favorecer

autonomía personal

La idea de cada uno acerca de sí mismo está en constante cambio, en función de sus vivencias. Durante la adolescencia, la autoestima experimenta muchas variaciones, debidas en gran parte a los cambios evolutivos innatos a esta etapa vital.

El adolescente que gana autonomía, libertad, responsabilidad, y acepta su nuevo aspecto físico, sube e incrementa sus niveles de autoestima, es capaz de realizar tareas nuevas, no es influenciado, defenderá sus puntos de vista ante los demás con asertividad, tendrá buenas relaciones interpersonales, es responsable de sus palabras, actos, y confiará en sus capacidades.



La baja autoestima produce sentimientos de inferioridad culpa o impotencia, intentar evitar situaciones temidas, no se intenta hacer nada o dejará las tareas ante la dificultad, dolor, angustia, ansiedad, timidez, descenso de la creatividad, agresividad, aislamiento, o incluso desarrollar depresión, anorexia, abuso de drogas o de las TIC, puede huir de las tareas intelectuales y situaciones en grupo, no hablar delante de los demás o al contrario, ponerse agresivo

Lo mejor que podemos hacer es conversar con nuestros hijos o alumnos/as, conocerle y estar al tanto de lo que le preocupa, haciéndole ver que todos somos distintos y que los errores son normales, incluso algo que nos ayuda a superarnos como personas.



- @ Acepta y valora a tu hijo por lo que es, siendo realista, aceptando lo bueno y lo mejorable, sin que el cariño que se le da dependa de lo que haga.
- @ Respetar su individualidad como persona, sus tiempos, su forma de pensar y de sentir.
- @ Corregir sus defectos con cariño, de forma positiva, sin insultar ni culpabilizarle y mostrándole que lo erróneo es la conducta, no él.
- @ Refuerza las conductas positivas con frases simples como “qué bien lo has hecho”. El afecto y la aprobación tienen mucho más valor que los premios materiales.
- @ Da a tu hijo responsabilidades adaptadas a su capacidad, se sentirá útil y capacitado.
- @ Pon límites claros y consistentes de lo que puede y debe hacer.

La asertividad

Es la capacidad de defender los propios intereses y derechos sin atropellar ni herir los de los demás. La persona asertiva conoce sus derechos y los de los demás, los respeta y se hace respetar y, ante un conflicto, expone sus intereses sin imponerlos.

Ante una situación de conflicto se señalan tres formas básicas de actuar

Estilo agresivo

Las personas agresivas para ejercer control sobre sí mismo, o pedir permiso. Hacen uso de la fuerza física, psicológica y/o emocional, no teniendo en cuenta los sentimientos ni los derechos de los demás. Tienen pocos amigos. Tratan de humillar a los demás. Volumen de voz elevado, poco contacto ocular, insultos y amenazas.

Estilo pasivo

Las personas pasivas deseos o presiones de los demás. Tienen bajo nivel de contacto social, inhibición y poca popularidad. Su volumen de voz es bajo, el contacto ocular huidizo y el habla poco fluida. Tienen sentimientos de inferioridad, ansiedad, timidez, apocamiento, aislamiento.

Estilo asertivo

Las personas asertivas sus propios intereses y derechos como los de los demás. Saben escuchar, establecer límites, expresarse de manera directa y honesta pero no acusadora, aceptan los sentimientos de los demás. Mantienen un óptimo contacto visual. Creen en sí mismos y en los demás. Negocian, dialogan, resuelven problemas.

Veamos un ejemplo

Marcos y su padre van a un centro comercial a comprar un videojuego. Cuando salen de la tienda se dan cuenta de que la carcasa está rota... Ante esta situación, Marcos y su padre pueden actuar de varias formas:

- No dicen nada y se van a casa preocupados porque el juego pueda estar dañado.
- Vuelven a la tienda y arman un gran escándalo en el local exigiendo al dependiente la devolución del dinero.
- Hablan con el dependiente para que, por favor, les cambie el juego por otro que no tenga la caja rota.

a) y b) No son comportamientos adecuados. Además de no solucionar el problema.



Para poner en práctica el estilo asertivo, al momento de resolver un conflicto, sigue los siguientes cuatro pasos:

PASO 1: Expresar los sentimientos negativos que nos provoca el comportamiento del otro.

PASO 2: Describir objetivamente ese comportamiento.

PASO 3: Explicar el comportamiento alternativo deseado.

PASO 4: Expresar las consecuencias positivas

Las habilidades sociales

Estas son una serie de habilidades para relacionarnos adecuadamente con los demás las habilidades sociales son comportamientos a cerca del manejo de la comunicación verbal y no verbal.

Alguien habilidoso socialmente puede manejar estos aspectos en sus relaciones interpersonales. Entre estas habilidades están:

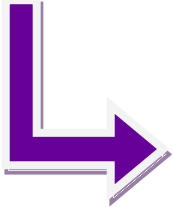
- @ Observar lo que sucede en una situación.
- @ Escuchar y obtener información de las situaciones.
- @ Exponer opiniones e ideas.
- @ Utilizar habilidades de engranaje: iniciar y poner fin a una conversación, dar y tomar turno para hablar, expresar atención y comprensión, verificar.
- @ Utilizar rutinas sociales (saludos, formas de concertar citas...), entre otras.



Las habilidades sociales básicas son:

- Hacer y aceptar cumplidos.
- Hacer y rechazar peticiones.
- Expresar desagrado o disgusto justificado.
- Aceptar las quejas o críticas de los demás.
- Iniciar, mantener y finalizar conversaciones.
- Expresar opiniones personales y/o defender los propios derechos.
- Disculparse o admitir ignorancia.

Para facilitar la adquisición y el correcto desarrollo de las habilidades sociales es conveniente:



Las habilidades sociales, pueden aprenderse, en la infancia y la adolescencia sobre todo son periodos claves para aprender a relacionarse adecuadamente. Los padres debemos estar muy atentos al comportamiento de nuestros hijos. El aprendizaje de este tipo de habilidades, también se produce iniciando en la familia, donde los niños observan e imitan las conductas de sus padres y/o hermanos.

- 1- Ofrecer un modelo adecuado de comunicación y relación con los demás, como ejemplo de respeto y asertividad.
- 2- Valorar lo positivo: intentar regañar menos para corregir los errores de habilidades sociales. Ser muy positivo ante los logros por pequeños que éstos sean.
- 3- Permitir la adopción de distintos puntos de vista.
- 4- Proporcionar y favorecer situaciones que faciliten el desarrollo y aprendizaje de habilidades sociales.

La solución de problemas

Un problema es una situación para la que no tenemos de una respuesta adecuada. Resolverlo, consiste en buscar la solución más correcta en esa encrucijada. Las personas aprendemos desde pequeños a superar las dificultades a través de las indicaciones y consejos de los demás, y con la propia experiencia.

“El papel de los padres en este proceso es clave, ya que los niños, desde muy pequeños, observan cómo los adultos actúan ante los conflictos y se enfrentan a ellos, así como los resultados que logran”

Si nuestros hijos ven cómo analizamos el problema, planteamos diversas soluciones válidas y creativas, y finalmente somos capaces de superarlo, imitarán esta forma de actuar y aprenderán estrategias eficaces de solución. Si, por el contrario, observan que nos ponemos nerviosos o nos enfurecemos, evitando o ignorando las dificultades, repetirán estas conductas inadecuadas para afrontar las suyas.



Para lograr una adecuada solución de los problemas, es útil aplicar la “técnica de solución de problemas” que consta de las siguientes fases:

PROBLEMA O CONFLICTO

1. Definir el problema con todos sus componentes

2. Ordenar los objetivos a conseguir según su importancia

3. Evaluar las posibles soluciones, tomando en cuenta sus consecuencias (positivas y negativas)

4. Puntuar las soluciones y elegir la que se considere mejor

5. Planificar su puesta en marcha

6. Valorar posteriormente los resultados

Ante un problema es muy valioso definirlo con precisión para tener toda la información necesaria, así podremos responder a las siguientes preguntas: ¿Qué sucede? ¿Dónde ocurre? ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿Quién está implicado? ¿Qué quiero lograr?

EJEMPLO:

¿Qué sucede? Mi hijo juega mucho tiempo en la consola y esto está haciendo que deje de lado los estudios. Este bimestre por primera vez aplazó dos materias.

¿Dónde? En casa. Pasa sólo en la sala, donde tenemos la TV grande. Rara vez sale a jugar.

¿Cuándo? Diariamente sólo juega un rato en la tarde, pero el fin de semana juega toda la tarde. Los sábados juega un poco en la mañana.



¿Cómo? Juega casi siempre solo. Su hermano a veces juega un rato con él, pero se aburre y lo deja. Cuando juega está alterado, nervioso, inquieto, se enoja cuando pierde una partida o cuando le decimos que deje de jugar. A veces lo interrumpo para decirle que no vea tan de cerca la tv, porque no creo que sea bueno para la vista que esté tan cerca.

¿Quién está involucrado? El principal es él, pero también nosotros como papás. Estamos preocupados y creemos que debemos hacer algo para solucionar la situación.

¿Qué quiero lograr? Que mi hijo comprenda que pasa mucho jugando y que esto le afecta en sus notas. Negociar con él un horario para jugar para evitar el descontrol. Estar pendiente de que cumple su horario de estudio para que recupere sus notas

La familia tiene, el potencial preventivo más importante (ante casi cualquier problema) de entre todos los factores que influyen en los adolescentes. El rol de los padres es fundamental e insustituible y debe armonizar con el de la escuela y de otras instituciones, La familia puede minimizar los factores de riesgo y aumentar la protección de los jóvenes en el problema de las adicciones.

Habilidades de comunicación familiar

La comunicación familiar asertiva genera una mejor convivencia. Dialogar no sólo es hablar, es también saber escuchar. Uno de los errores que se cometen es creer que se tiene buena comunicación con los jóvenes porque hablamos mucho con ellos, pero para que el diálogo sea efectivo, no sólo debemos hablar, debemos escuchar e intentar comprender el punto de vista del otro. Para comprender lo que alguien expone debemos intentar sentir como esa persona siente.

La escucha es un elemento básico de la comunicación eficaz, pero para que sea adecuada debemos tener en cuenta que no es un proceso automático.

Escuchar es algo más que solo oír.

La persona que escucha, no sólo percibe los sonidos sino que intenta comprender y dar sentido a lo que oye.



La hora de comunicarte con tu hijo, ten en cuenta los siguientes aspectos que pueden ayudarte a mejorar el diálogo:

- ♦ Si vas a criticar algo, céntrate en el comportamiento errado y no en la persona.
- ♦ Habla los temas de uno en uno. Es más fácil ir solucionando pequeños conflictos poco a poco y cuando surgen, no dejes que se acumulen y terminen siendo un problema mayor. No acumules las emociones negativas.
- ♦ Céntrate en el presente: intenta tener una visión hacia el presente y el futuro. El pasado sólo utilízalo constructivamente, cuando sirva de ejemplo para volver a tener conductas adecuadas y positivas, que en el presente parecen olvidadas.
- ♦ Sé específico, concreto y preciso: para conseguir los cambios hay que dejar muy claro qué es lo que se desea modificar. “¿Qué tal si desde mañana intentamos cenar todos a la misma hora? puedes estar jugando a la consola hasta las 9, y después cenamos juntos”.
- ♦ Evita generalizar: cambia palabras como “siempre” y “nunca”, que rara vez son ciertas y pueden crear etiquetas, por otras como “la mayoría de veces”, “algunas veces”, “usualmente”.
- ♦ Sé breve: si te extiendes mucho corres el peligro de ser evitado por pesado.
- ♦ Cuida la comunicación no verbal.
- ♦ Elige el lugar y momento adecuados.
- ♦ Pon límite a las discusiones: a veces, cuando discutimos el nivel de tensión llega al punto que no se puede llevar a cabo un diálogo efectivo.
- ♦ Usa frases como “si no te importa, podemos seguir hablando esto mas tarde. Ya estamos cansados y nos estamos alterando demasiado”. Pasado un tiempo estaremos más relajados y dispuestos a dialogar más adecuadamente.

Normas y límites

A la hora de establecer normas a tus hijos, ten en cuenta:

- No se puede limitar todo.
- Escucha su punto de vista.
- Sé coherente.
- Sé claro y explícale precisamente en qué situaciones van a aplicar la norma y cuáles van a ser las consecuencias si no se cumple.
- Prémiale cuando cumpla con las normas (las primeras veces después del acuerdo). El reconocimiento oral es el mejor premio.
- Plantea las normas en positivo, evita la palabra “no” o “se prohíbe”.
- Recuerden las normas de vez en cuando para nunca olvidarlas.
- Actúa frente a las faltas: cuando se fija la norma también fija la sanción en caso que no se cumpla.



Que los padres establezcan normas y límites es básico en la educación de los hijos. Los menores necesitan ser guiados por los adultos para aprender a realizar aquello que desean más adecuadamente. Por eso, es importante fijarles normas de comportamiento y límites claros y precisos. La prioridad es establecer normas consideradas adecuadas y procurar que se cumplan en todo momento. Hay que ser muy firmes y no ceder ante la presión de ellos, que buscarán, frecuentemente, maneras de saltarse o flexibilizar las normas. Todos los extremos pueden resultar perjudiciales y afectar negativamente al desarrollo

de los menores, tanto el exceso de límites como si no los hubieran.

Los niños que no reciben normas de sus padres acaban siendo inconformes y, con el tiempo, demandan más cosas; a medida que crecen, van mostrando mayor intolerancia a la negativa y la urgencia de cumplir sus deseos de inmediato. Por otro lado, los niños que reciben normas muy exigentes obedecen por miedo al castigo, pero con la sensación de actuar de forma impuesta. De esta forma, a la mínima oportunidad que tengan, se mostrarán rebeldes y transgresores.

El castigo no es el mejor método de enseñanza, pero algunas veces sí es necesario; para que un castigo sea eficaz debes de tener en cuenta:

- @ Los chicos deberán conocer anticipadamente cuáles conductas serán castigadas y cuáles castigadas.
- @ El castigo se orientará a corregir la mala conducta que lo originó. Junto al castigo por la conducta errónea, debe enseñarse la conducta adecuada y el premio que tiene su realización.
- @ Al castigar, no se deje influir por su estado de ánimo, especialmente los negativos.
- @ El castigo se aplicará siempre que sea necesario. Hacerlo unas veces si y otras no, lo vuelve ineficaz.
- @ Las sanciones deben ser proporcionales y cumplibles.
- @ El castigo tiene que ser inmediato.
- @ El castigo estará acorde a la edad del hijo.



A pesar de la conveniencia de que nuestros hijos practiquen actividades diversas y variadas hay que tener cuidado con caer en el error de llenar su tiempo de ocio con demasiadas tareas.

Los padres debemos tener en cuenta una serie de aspectos básicos:

Alternativas de ocio y tiempo libre

- @ Los niños necesitan tiempo libre para jugar, no es adecuado agobiarles con un exceso de actividades.
- @ Las actividades deben ser progresivas, a medida que pasa el tiempo el nivel de profundidad en la tarea debe ir en aumento.
- @ Hay que evitar que las actividades sustituyan tiempo de estudio, juego o convivencia familiar.
- @ Se deben tener en cuenta los gustos o preferencias de cada niño.

Las actividades que se pueden hacer son muchas y variadas, cada niño/a tiene sus preferencias, algunos son aficionados al deporte y disfrutan los entrenamientos en equipo. Otros menos activos, prefieren actividades relacionadas con la música, el ajedrez o la lectura.

A veces los chicos dudan y no saben bien qué actividad les gusta más, en estos casos es importante que prueben alternativas hasta encontrar lo que realmente les entretiene y divierte, al descubrir su verdadero interés, involucrarse en ello. Estas actividades son útiles porque favorecen el desarrollo personal de nuestro hijo/a por eso es muy importante que puedan vivirlas como experiencias lúdicas, pero distintas de las actividades escolares. El tiempo libre es un momento de aprendizaje a través de actividades gratificantes.

Por ello los padres debemos enseñar a los hijos/as a organizar su descanso y entretenimiento adecuadamente.

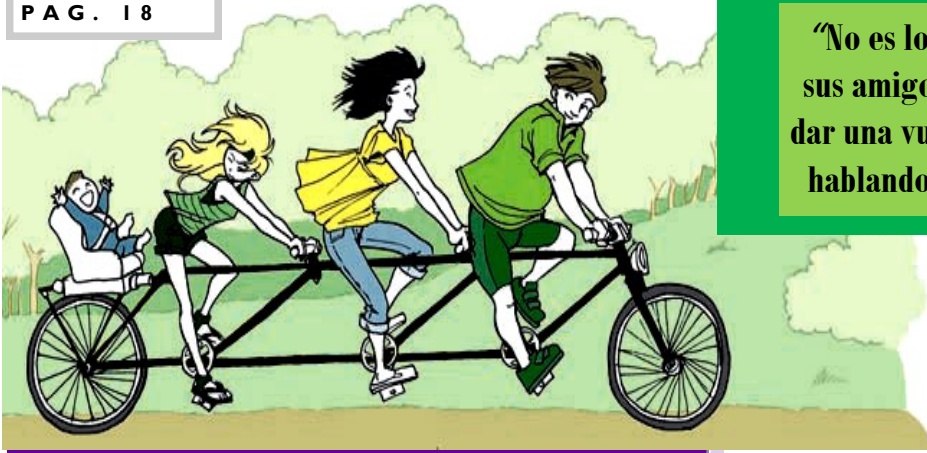


Podemos ofrecerles todas las actividades de ocio al alcance y motivarles para que se impliquen en ellas.

Es importante descubrir las aficiones que les estimulan y fomentar esta práctica, por supuesto, también tener en cuenta su opinión, para que se sientan que su opinión se toma en cuenta en las propuestas para su

tiempo libre.

De lo contrario, se sentirán desmotivados y lejos de resultarles agradables, terminarán sintiendo que estas actividades son una obligación.



“No es lo mismo que un joven quede con sus amigos y se vayan un rato al parque a dar una vuelta y charlar, que pasar la tarde hablando con ellos a través de Internet.”

La comunicación implica relacionarse directamente con las personas; si sólo hablamos a través de TICs probablemente luego carezcamos de habilidades básicas para la comunicación como:

- @ Manejar los silencios.
- @ Adoptar una postura correcta.
- @ Mantener el contacto visual.
- @ Interpretar el lenguaje no verbal.
- @ Emitir señales no verbales adecuadas.

Si le decimos a nuestro hijo que se va a poder conectar a Internet al terminar los deberes, corremos el riesgo de que cada vez los haga más rápido para tener más tiempo de conexión. Sin embargo, si establecemos una hora concreta, las tareas escolares ya no dependen del deseo de conectarse durante más tiempo.

Las personas a cualquier edad, hacemos uso de las TIC en el tiempo libre. Dedicar parte del tiempo de ocio a Internet o a videojuegos no sería, en principio, problemático, pero el riesgo surge cuando se le dedica demasiado tiempo especialmente cuando se posponen otras actividades de ocio que nos resultaban agradables antes. En lo que respecta a los menores lo anterior tiene especial importancia. Los adolescentes están en una etapa formativa y madurativa que requiere la práctica de múltiples actividades para desarrollar habilidades y destrezas necesarias para la vida adulta.



En cuanto al tiempo, no existe una regla de oro. No hay un punto el cual se considere un uso excesivo. Cada persona tiene obligaciones que le dan algún tiempo libre. Puede decirse que es un tiempo excesivo cuando la persona dedica todo su tiempo a un dispositivo o deja de hacer otras cosas importantes por ello.

EL EJEMPLO DADO A LOS HIJOS

En la familia se produce de forma natural uno de los procesos más importantes del aprendizaje: el llamado aprendizaje vicario o por modelado. El comportamiento de los padres es observado por sus hijos, que aprenden e incorporan nuevas formas de comportarse al observar lo que otras personas hacen, en especial aquellas personas de relevancia para ellos.

Por ello, los padres deben ofrecer el modelo de conducta y actitud que desean ver en sus hijos. En definitiva, se trata de educar con coherencia.

Las TIC resultan divertidas y atrayentes, especialmente para los más jóvenes. Esto les puede llevar a dedicarles un tiempo excesivo.

Los padres somos los responsables principales de establecer límites y fijar el tiempo y el momento de uso; debemos ser concretos y fijar un horario estable que no interfiera en otras actividades.



Si un niño observa que su padre/ madre habla por su teléfono móvil en cualquier parte, sin respetar los lugares en los que está prohibido, es probable que comience a utilizarlo de la misma manera y que incluso exija su “derecho” a hacerlo.

HORARIO						
D	L	M	M	J	V	S
				X		
	X					
		X				
X						X
			X		X	

Internet es la tecnología que más protagonismo ha acaparado en los últimos años. Es una poderosa herramienta que de forma fácil, rápida y económica ha revolucionado el mundo de las comunicaciones. Internet ha entrado en todas las áreas imaginables al convertirse en un recurso útil, profesional y de gran aplicación en la vida diaria de las personas. Internet es el exponente más representativo de la globalización, permite de inmediato estar al día de lo que ocurre cerca y lejos de nosotros. Facilita información sobre cualquier cosa, nos permite comprar y vender, encontrar trabajo, jugar, conocer a otras personas, acceder a música, películas, libros, etc., etc.

Algunas herramientas básicas son: búsqueda de información, correo electrónico, juegos online, Messenger y chat, anuncios clasificados, videos, etc

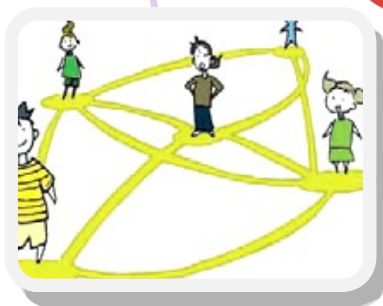
Redes sociales

En los últimos desarrollos de Internet están las Redes Sociales, creadas para fomentar las relaciones personales a través de la red.

Su objetivo es crear un espacio en el que los usuarios pueden comunicarse, compartir opiniones o experiencias e interactuar.

Se pueden crear grupos de usuarios en base a un interés o afición común, ofreciendo así a los miembros del mismo un espacio para el diálogo, el aprendizaje o el intercambio de ideas.

Actualmente, cuentan con millones de usuarios debido al gran éxito que tienen entre jóvenes y adolescentes, quienes usan con frecuencia redes como, Facebook, Twitter e Instagram



En estas se crean álbumes de fotografías que sólo pueden visitar las personas autorizadas, se comparte todo tipo de información, fotos, opiniones, iniciativas, protestas, etc.

Su objetivo varía entre la comunicación y el entretenimiento hasta casi el exhibicionismo de lo que sólo se mostraba de forma privada.

También los adultos frecuentan las redes sociales, especialmente las orientadas a la búsqueda de empleo o las relaciones profesionales (business network), entre ellas LinkedIn y Computrabajo.



Internet ofrece opciones infinitas en múltiples áreas:

1. Brinda múltiples posibilidades en muchas áreas: permite el acceso a una gran cantidad de información, a millones de páginas web con diversos contenidos (www o World Wide Web), o a través de buscadores como Google, solo basta con teclear la palabra o palabras relacionadas con el contenido que se busca para tener al instante los resultados, ya que las páginas web están vinculadas entre sí, a partir de una accedemos a otra y a la vez conduce a otra y así infinitamente.

2. Brinda facilidad de comunicación, que puede ser de muchas formas.

Una muy popular es el e-mail (electronic-mail). Una forma rápida y fácil de compartir información, con aplicaciones y portales que permiten adjuntar archivos de datos. Otra forma de comunicación muy popular entre los adolescentes, es Messenger (chat de Facebook) y otros chat como whatsapp, que ofrecen la comunicación instantánea con múltiples contactos.

La comunicación puede ser aún más directa gracias a las cámaras que permiten ver al interlocutor, sin importar la distancia a la que esté.

3. Usar Internet con fines lúdicos es muy útil, la descarga de material audiovisual son muy frecuentes, junto a estos, son populares otros programas que permiten disponer de archivos online (películas, fotos, textos), por ejemplo YouTube, con una gran cantidad de videos que se pueden ver directamente.

Los adolescentes visitan con mucha frecuencia este tipo de servicios, tanto para consultar como para “subir” (compartir) material.

4. Otra forma de entretenimiento en Internet son los Juegos para Multijugador Online, cada jugador crea su personaje, puede ir moviéndose en el juego, interactuando con otros usuarios hasta tener la experiencia necesaria para avanzar a otro nivel e intervenir en lo que pasa.

El juego es independiente del jugador, ya que continúa funcionando aunque éste no este conectado, lo que empuja a conectarse con frecuencia para saber qué ha pasado en su ausencia en el juego

Uso que realizan los menores

Los niños de hoy son llamados “nativos digitales” porque desde que nacieron, las TIC han estado presentes en sus vidas. Han crecido con esta realidad, por eso Internet es una herramienta que manejan con naturalidad y ágilmente. A partir de los diez u once años, se conectan a la red regularmente, aunque se constata que el acceso a Internet cada vez se produce a edades más tempranas y más frecuentemente.

Asimismo, a medida que el adolescente sigue creciendo, aumenta el tiempo que dedica a estar en internet. El hecho de que la mayor parte de los hogares cuente con computadora y conexión a Internet, facilita el acceso de los menores a la red.



“A pesar de las tantas opciones que tiene Internet, los jóvenes suelen conectarse con dos objetivos muy claros:

- **Comunicarse con sus amigos.**
- **Divertirse y entretenerse”**

En Internet, el envío de mensajes por correo electrónico es fácil y rápido, pues en unos segundos el mensaje llega a su destinatario, con independencia del lugar en el que éste se encuentre.

También de forma casi inmediata se puede obtener respuesta, si la otra

persona también está conectada. Pero si lo que se desea es comunicarse instantáneamente los jóvenes lo tienen claro: la estrella es el Messenger, pues permite hablar directamente con sus contactos, pudiendo incluso mantener conversaciones con



más de una persona a la vez. El auge de las redes sociales es efectivo entre los jóvenes, de hecho algunas de las más populares están pensadas y diseñadas expresamente para ellos y actualmente cuentan con millones de usuarios registrados.

Ventajas frente a riesgos

Las ventajas de Internet son incuestionables, ha revolucionado el mundo de la información, el entretenimiento, la comunicación y otros ámbitos. Sin embargo, cualquiera de sus ventajas es susceptible de convertirse en un inconveniente. Como cualquier herramienta, máxime cuando su potencial es tan extraordinario, depende del uso que se haga de ella que se convierta en algo positivo o en algo pernicioso y nocivo.

El ciberbullying

O acoso escolar a través de Internet tiene su origen, en numerosas ocasiones, en las redes sociales. Este acoso, puede manifestarse de formas muy diversas: con comentarios ofensivos en foros, mensajes amenazantes por e-mail o SMS (mensajes de celular) robo de contraseñas, publicación en las redes de imágenes comprometedoras de la persona, creación de perfiles falsos con los datos de la víctima, difusión de rumores sobre el acosado, entre otras. Los adolescentes no siempre

valoran el daño que pueden causar a un amigo o compañero. Se escudan tras el falso anonimato que ofrece Internet y en la aparente falta de normas.

(nombre, edad, escuela o fotografías) esta puede ser usada por cualquiera en la red y esto pone en peligro al menor.

Por ejemplo, un chico que como imagen de perfil pone de foto con su uniforme, está diciendo, indirectamente el centro en el que estudia. Hay que prestar mucha atención dónde y con quien se comparten datos personales.

Al registrarse en páginas para participar en sorteos, recibir noticias, entrar en foros u otros se piden datos personales, se debe leer bien las condiciones de uso y política de privacidad de la página, para saber qué pueden

Los padres somos los responsables de educar a sus hijos, en este sentido para que asuman

la importancia de estas normas y las respeten en todo momento. para que asuman el valor de estas normas y las respeten en todo momento. Por eso, es muy importante hacerles ver a los jóvenes que en Internet, así como en la vida real, deben cumplir unas normas básicas de respeto hacia los demás usuarios. Cuando se detecta una situación de acoso a través de Internet se debe actuar de forma

rápida para evitar que lo que parte como una simple broma se acabe convirtiendo en un asunto serio que puede llegar a ser algo grave. Al exponer información personal



hacer con los datos, se debe leer bien las condiciones de uso y política de privacidad de la página, para saber qué pueden hacer con los da-

Antes de publicar la imagen en Internet se debe ser consciente de que es la forma más fácil de proporcionar datos personales.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que esa imagen va a ser pública, pudiendo ser vista por cualquier usuario, por ello se debe analizar hasta qué punto se quiere que la intimidad quede visible. Para publicarlas, o subir fotos, sin el consentimiento de las personas que aparecen en ellas, es un delito.

La falta de protección ante desconocidos

Se produce porque en la red es muy sencillo que nos engañe alguien que se hacen pasar por otras personas. En la prensa es relativamente frecuente leer noticias de adultos detenidos por intentar acosar a menores a través de la red.

El grooming

O acoso sexual a través de Internet, se da en la mayoría de casos de manera parecida: el adulto entra en páginas frecuentadas por adolescentes haciéndose pasar por uno de ellos. Poco a poco, va ganándose la confianza de ellos hasta que comienza el chantaje, la intimidación o las amenazas. Los chicos deben conocer el riesgo al que se exponen, se debe insistir en que no deben nunca fiarse de los desconocidos, que pueden engañarles y que tienen que sospechar de toda persona que les pregunte insistentemente su información personal.

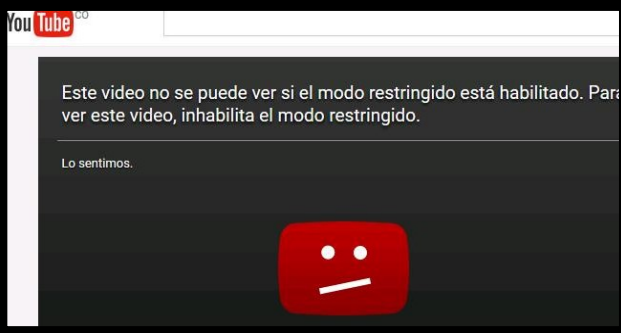
Riesgos propios de la descarga de archivos

En primer lugar, existe la posibilidad de que el archivo descargado no coincida con el que estábamos buscando o está anunciado. Al abrirlo pueden aparecer imágenes que, a determinadas edades, pueden resultar perjudiciales y muy desagradables (pornografía, violencia, etc.) Por otro lado, existe una gran polémica sobre la legalidad de las descargas. Hasta ahora sólo es delito la descarga de archivos con fines públicos. Si el usuario hace uso únicamente personal de estas, no se considera delito.



ATENCIÓN

En Internet hay que tener precaución. No nos podemos creer todo lo que nos cuentan los usuarios, hay personas que intentan engañar.



Información abundante y de fácil acceso.

En Internet se puede encontrar información y contenidos de todo tipo, algunos son nocivos para un menor. Algunas páginas Web, por ejemplo en las que aparecen escenas de violencia o pornografía, páginas de apuestas y/o sorteos, no

son adecuadas para ellos.

Actualmente los proveedores de Internet cuentan con servicios de control parental, llamados también "**sistemas de filtrado de contenidos**". Los ordenadores que utilizan los menores deberían tener instalados estos controles sobre los contenidos a los que acceden.

Para más información sobre este tipo de sistemas, podemos ponernos en contacto con nuestro servidor de Internet, que nos informará de las opciones disponibles al respecto.

Internet es una inmensa fuente de conocimiento.

Hay páginas creadas por los mismos usuarios sobre cualquier tema que posiblemente sólo ofrezcan conocimiento parcial, básico, poco científico o incluso erróneo sobre algún aspecto en concreto, algo que dista mucho del conocimiento real y científico.

Se debe ser crítico, buscar fuentes fiables que ofrezcan credibilidad en su información u opiniones, así como contrastar cualquier noticia que se encuentre en Internet y no quedarse únicamente con la primera versión. Un problema real que se suma es que al tener disponible esta información tan fácilmente, muchos estudiantes acostumbran hacer sus tareas buscando los contenidos en Internet y copiándolos directamente a lo primero que encuentran, sin comparar la información ni asimilar esos datos.

Los profesores se quejan de la poca calidad de los trabajos y de la escasa elaboración de contenidos. Se puede evitar esta tendencia supervisando las tareas escolares que los hijos estén presentando.

“La información en Internet muchas veces no es fiable. Es más conveniente ser crítico y tener criterio para comparar otras fuentes”

Pautas de uso adecuado



Una herramienta tan extraordinaria como Internet trae importantes riesgos que se deben considerar, sobre todo cuando los que hacen uso de ella son los niños y adolescentes.

Proteger a la familia de los riesgos que se corren con del uso de Internet exige conocer dichos riesgos, entenderlos e identificarlos.

Para ello es importante hablar abiertamente de este asunto con los/as hijos/as, orientándoles para que hagan un buen uso y tengan un comportamiento sano y seguro, minimizando así los posibles riesgos..

La tecnología de hoy no nos defiende de nosotros mismos, no sustituye el sentido común ni reemplaza a los que son más conscientes de los peligros y sus consecuencias (madre, padre, hermanos mayores o profesores).

Se pueden mencionar cuatro normas básicas para proteger a la familia de los riesgos que se dan en Internet

1. Hablarles claramente de los riesgos con los chicos y explicarles en qué consiste el uso seguro y responsable.
2. Establecer reglas de utilización de las TIC o interactividad con alguno de los dispositivos.



3. No proporcionar nunca datos personales.

4. Instalar y activar un software de protección.

Usualmente nos preocupa el uso que los/as hijos/as hagan o puedan llegar a hacer de Internet, por eso es importante que se les enseñe a usar internet, logrando que su experiencia sea segura, educativa y divertida, como parte de estas recomendaciones también puedes seguir estos consejos:



No es fácil que un menor cumpla estas normas, pero no debemos olvidar nuestra responsabilidad como padres, que nos obliga a estar vigilantes y cercanos a nuestros hijos para garantizar su seguridad.

- Saber cómo usan, qué esperan y qué opinan de Internet. Cuando tu hijo/a se conecte a Internet, explícale que cualquiera puede publicar información, por lo que no debe fiarse de todo lo que lea o vea ahí.
- Dile que no de sus datos personales o contraseñas a nadie, ni siquiera a sus amigos.
- Hacerle ver la importancia de no confiar en las personas que pidan información personal como el teléfono la dirección de su casa y que comuniquen inmediatamente a un adulto de confianza (especialmente a los padres) cualquier contenido extraño o desagradable que vean en la red.
- Que eviten las páginas en las que se pida dinero, el número de la tarjeta de crédito o su nombre y dirección.

2° Habla con tus hijos sobre sus hábitos de uso de Internet. Es esencial conocer y comentar con ellos cómo y para qué usan Internet, usualmente los hijos, saben usar algunas herramientas o aplicaciones, mejor que sus padres. Puedes darles la oportunidad que ellos te enseñen para qué sirve alguna aplicación, sus ventajas y cómo se utiliza. Explicar las ventajas y usos de una herramienta les obliga a ordenar su pensamiento y analizar lo que quieren explicar, así creamos un clima de confianza y respeto mutuo compartiendo conocimientos y conversación.

3° Procura alcanzar el nivel de habilidad informática de tus hijos. Es cierto que muchos chicos tienen mayor conocimiento y aptitudes para manejar las TIC que sus padres. Si éste es tu caso, ponte al día, actualízate y recuerda, pon los límites que pondrías en cualquier otro ámbito de la vida.

4° Trata que usen las TIC sólo cuándo haya un adulto en casa. Esto es para supervisar o ayudar al menor cuando está usando Internet. De este modo podemos dar un mejor seguimiento a sus costumbres y usos.

5° La computadora debe estar preferiblemente en la sala o área común. Así podemos estar pendiente de qué hacen en la computadora con un vistazo. Si no es posible y necesariamente debe estar en su cuarto, colócalo en posición que la pantalla quede visible a quien entre en el cuarto, así reduces la intimidad que tenga cuando navega y el riesgo de que vean páginas inapropiadas.

6° Procura conocer los contactos y contraseñas de las cuentas de correo de tus hijos. Al menos hasta que tengan 16 años. Procura que utilicen perfiles que te permitan saber con quienes se comunican. No es fácil que nos quieran contar quiénes son sus contactos, pues lo toman como parte de su vida privada pero, por su seguridad, es mejor saber con quién habla o sale nuestro hijo y quiénes son sus amigos, tanto en la vida real como virtual.



7° Chatea de vez en cuando con tus hijos así podrás conocer sus hábitos y preferencias y crearás un clima de mayor confianza juntos, resulta divertido poder chatear con ellos y ayuda a botar el muro tecnológico que nos separa. Si Ellos ven que sus padres también mandan mensajes bonitos o chistes divertidos, que tienen amigos en una red social o han visto un determinado video en Youtube, conseguirás un clima de comunicación y confianza con ellos.

8° Diles que eviten publicar direcciones, números de teléfonos o datos personales Porque pueden ubicarlos y esto es un riesgo innecesario que pueden evitar, aunque estén solos. Toda la información que publiquen en la red puede ser vista y utilizada no sólo por sus amigos, sino por cualquier persona, tenga buenas o malas intenciones. Igual si se encontraran un desconocido en la calle que les preguntara su dirección o número de teléfono no se lo darían, así deben actuar en la red, incluso con más cuidado.

9° Evita que se conecten a Internet por la noche. Especialmente a los chats. Muchos de los menores que chatean reciben algún tipo de provocación (sexual, de pandillas o de incitación a conductas peligrosas).

10° Fija objetivos y tiempo para usar Internet. Debes saber si tus hijos están seguros y haciendo algo productivo cuando usan Internet. Permitir que pasen conectados por tiempo ilimitado sin un objetivo fijo, puede producir diversos problemas. También fija un límite de tiempo de la conexión.



11° Has uso de los sistemas de protección disponibles para evitar el acceso a páginas inapropiadas para menores. En la propia red encontrarás páginas en las que puedes descargar estos programas de protección infantil.



MENSAJES CLAVE PARA LOS MENORES

1° No creas todo lo que ves en Internet.

Hay mucha información falsa y errónea. Cualquiera con pocos conocimientos de computación puede crear páginas web. Debes ser crítico cuando seleccionas la información. Busca páginas oficiales o con suficiente crédito, que garanticen la fiabilidad de su contenido.

2° Haz caso sólo a la información que estás buscando, sin distraerte con otras.

Es importante tener siempre un objetivo por el que te conectas a Internet. Todo lo que se te ocurra hacer apuntalo en una lista y cuando termines, repasa la lista y veras que varias cosas ya no te interesan. Recuerda que el tiempo en Internet vuela, no dejes que se te escape.

3° Utiliza cuentas de correo gratuitas, porque requieren pocos datos personales.

Evita usar tu nombre, apellido o fecha de nacimiento en tu dirección de correo. Por ejemplo: "carlos.martinez@.....com" "clara_98@.....es".

4° Desconfía cuando te "ganes" algo o te ofrezcan algún premio, es probable que te pidan algo a cambio.

Estos mensajes siempre tienen un objetivo concreto, nadie regala nada por estar conectado a una hora determinada a Internet o por ser el internauta número un millón.

5° No respondas a mensajes o en los que te amenacen o te digan cosas que te hagan sentir mal.

Si esto te pasa, habla con tus padres para que te ayuden a solucionar el problema. Si ignoras a quien te

mandó ese mensaje amenazante o te hace sentir mal, es posible que se aburra y termine por dejarte. Si contestas, caes en su juego y sin querer le animas a que continúe.

6° Cuando reenvíes mails, a desconocidos escribe las direcciones con copia oculta (CCO) para no revelarlas. Recuerda borrar las direcciones anteriores si aparecen en el mensaje. Debes proteger tu correo y las de tus amigos.

7° Piensa bien lo que publicas en las redes sociales, ya que cualquier persona puede ver esa información. Usa los filtros de privacidad que estén disponibles para proteger tu información (por ejemplo la opción: que lo vean sólo mis amigos).

8° No des información personal a quienes no conozcas ni lo publiques en redes sociales.

Ten cuidado con la información que, a veces sin ser conscientes, damos en Internet: "voy a estudiar, que llegan mis padres", "este fin de semana nos vamos de viaje".

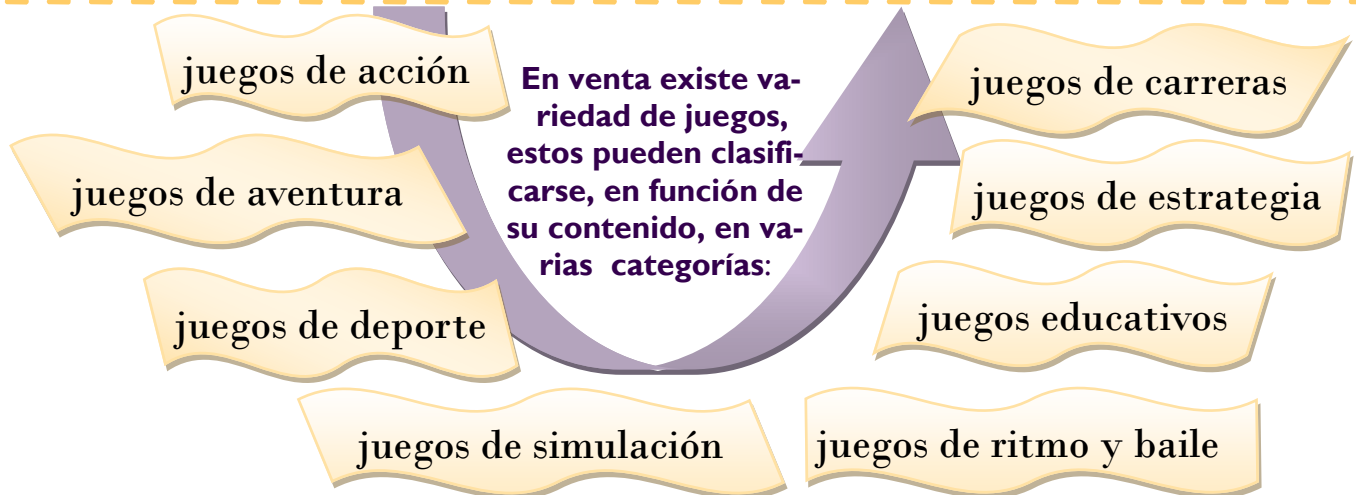
9° No hables en los chats con desconocidos. Internet es una valiosa herramienta para mantener contacto con tus amigos, pero no olvides que sólo son aquellos a los que has conocido físicamente antes. Todos los demás son desconocidos. Desconfía cuando alguien que has conocido en Internet te proponga una cita. Es posible que se trate de una persona distinta de quien dice ser.

10° No permitas a nadie en Internet lo que no les permites a tus amigos. La forma de hablar, lo que decimos y cómo lo decimos no tiene que ser diferente en Internet que si estuviéramos cara a cara. Mantén coherencia entre cómo eres de verdad y cómo eres en Internet.

11° Si tienes algún problema, habla con tus padres, seguro que pueden ayudarte a solucionarlo.

Características

- @ Los videojuegos son las nuevas Tecnologías que más han revolucionado el mundo del entretenimiento de mayores y pequeños ya que cuenta con millones de usuarios en el mundo.
- @ Los videojuegos permiten jugar solo o en grupo e incluso ofrecen la posibilidad de jugar on-line con numerosos jugadores.
- @ Su diseño hace que sea muy divertido y estimulante, por eso tienen un alto poder adictivo, muchos juegos fomentan la competitividad y hacen que el usuario esté en estimulación constante.



En cuanto al contenido, existen ocho descriptores



Lenguaje Soez



Discriminación



Drogas



Miedo



Juego



Sexo



Violencia



En línea

* Lenguaje soez: El juego contiene palabras soeces.

* Discriminación: El juego contiene representaciones discriminatorias o material que favorece la discriminación.

* Miedo: El juego puede asustar o provocar miedo a los niños.

* Juego: En el propio juego se fomentan los juegos de azar y apuestas.

* Sexo: El juego contiene representaciones de desnudez y/o comentarios sexuales

- En línea: El juego puede jugarse en línea (online).

Violencia: El juego contiene representaciones violentas.





Uso realizado por los menores

Los videojuegos se han vuelto una actividad de ocio frecuente, en especial entre los adolescentes. Al contrario que con otras Tecnologías, como Internet o el celular, en el caso de los videojuegos son los más pequeños los que las usan con mayor frecuencia, casi siempre a medida que aumenta la edad van abandonando este tipo de juegos.

Entre los jugadores de videojuegos es muy superior el porcentaje de chicos, aunque el porcentaje de chicas ha aumentado en los últimos años.

En el lugar de uso, lo mismo que pasa con otras tecnologías, la mayoría juega desde su casa.

Además de las consolas existen otros dispositivos para jugar, como las máquinas en salas de juego, dispositivos portátiles, computadoras o Internet.

Los adolescentes utilizan preferentemente la computadora y consolas para juegos, y cada vez más usualmente los celulares e Internet para juegos online.

Los juegos preferidos de los chicos son de: acción, deportes, carreras y aventuras.

Ventajas frente a riesgos

Los videojuegos no suponen ningún riesgo para los chicos en sí, esto depende de su contenido y de cómo los usen .

Evidentemente los videojuegos son divertidos y estimulantes para los ellos, pero por divertidos que sean, no es recomendable que esta actividad ocupe todo su tiempo libre y ocio. Es un riesgo que se debe evitar. El tiempo libre es un espacio para el aprendizaje que potencia su adecuado desarrollo.

Una buena gestión de su tiempo debe incluir actividades como: deportes, actividades en la naturaleza, actividades familiares, con amigos, eventos culturales, etc. Por ello jugar a videojuegos es una buena forma de invertir el tiempo libre, pero no debe ser la única.



El ocio de los adolescentes se caracteriza por ser cada vez más tecnológico, más pasivo y más individual.

Si los videojuegos acaparan el tiempo destinado a otras responsabilidades o actividades en general, obviamente estos problemas aparecerán a corto o medio plazo. El exceso de tiempo dedicado a videojuegos acarreará problemas de diversa índole, como: Dolencias físicas, dolor de espalda, molestia en los ojos, etc. Problemas en el rendimiento escolar. Pérdida de amigos. Problemas familiares.



Pero los riesgos no sólo se derivan del exceso de tiempo, también tiene que ver una inadecuada selección de contenidos, cuando no se hace una selección consiente y responsable de los contenidos puede ser que el menor esté expuesto a contenidos que no le corresponden, como violencia o sexo.

El videojuego es para el menor una fuente de aprendizaje más, por lo que la exposición continua a la violencia puede tener como resultado que aprenda este *patrón de resolución de conflictos*. Por esto es necesario unas pautas para su uso.

Pautas de uso adecuado

1º Elige junto a tus hijos los juegos que les gustan, teniendo en cuenta sus intereses y edades. Hay muchos juegos con buen contenido pedagógico y son divertidos, ¡Busca este tipo de productos! averigua previamente y haz una compra responsable.

2º Respeta las edades indicadas para cada videojuego. Ten en cuenta la clasificación por edades y descripción de contenidos que obligatoriamente tienen que traer los juegos en la carátula. En la página www.pegi.info.es puedes hallar información relacionada al videojuego en caso que no tenga la carátula original. También ten en cuenta, si tienes varios hijos de diferentes edades, que lo que es apto para uno puede no serlo para otro.

3º Muestra interés por los juegos de tus hijos. Puedes compartir con ellos los videojuegos y jugar; es la mejor forma de entender qué función tienen, comprender sus factores atractivos, valorar sus aspectos buenos y malos, a mantener criterios adecuados cuando los compren y mejora la comunicación en el medio familiar.

4º Es muy importante que la consola no esté en el cuarto del niño, porque puede encerrarse a jugar y quedar aislado/a del resto de la familia.

5º Enseña a tus hijos a controlar el tiempo que dedican a jugar. Los videojuegos están hechos para que cuanto más tiempo se juegue más interesante sea, por eso al adolescente le es difícil decidirse a dejar de jugar, ya que cuando alcanza un objetivo aparece uno siguiente, así dedican más tiempo de lo usual a jugar.

Enséñales a decidir el tiempo que va a jugar y a utilizar una alarma (las consolas más modernas indican el tiempo que lleva jugando) para dejar de jugar.



“Las videoconsolas de nueva generación incorporan la posibilidad de programar controles parentales, bloqueando la lectura de aquellos juegos que consideremos inapropiados”

6° Que tus hijos no usen todo su tiempo libre en jugar con los videojuegos. Anímalos a que, además de jugar, hagan otras actividades que también sean divertidas. Es importante que compartan tiempo de ocio con amigos y varíen sus actividades.

7° No se recomienda usar las consolas como premio o castigo. Porque se le otorga más valor del que tiene. El castigo debe relacionarse a la falta cometida, por eso no uses los juegos en respuesta a la mala conducta; tampoco los uses como premio por una actitud positiva en el niño o por buenas notas.

8° Si ves que tu hijo se pone nervioso o agresivo con un juego debes hacer que pare. Que descanse realizando otra actividad; es mejor que no juegue o vuelva a jugar más tarde y más tranquilo.

9° Toma en cuenta los riesgos con desconocidos. Jugar online tiene dos posibilidades: una es competir por una clasificación con otros jugadores conectados este tipo de juegos no conlleva ningún riesgo añadido-, y otra es hablar con otros jugadores, si es así el chico está hablando con desconocidos, así que hay que explicarle el riesgo al que se expone.

10° Activa los controles parentales de las consolas de última generación. En las principales consolas de nueva generación actualmente está la opción de conectarse a Internet, ver páginas, chatear o hablar con otros usuarios, etc. Este tipo de consolas incluye la opción de activar un control parental para proteger a los usuarios no solamente del contenido en línea, sino de conversaciones con desconocidos y de juegos con contenido inapropiado.

Vale la pena que tomes tu tiempo para aprender las medidas de seguridad que tienen para proteger a tus hijos, con estas se limita la clasificación de juegos aptos para los niños; por ejemplo, se pueden limitar los juegos para que pueda usar sólo hasta una cierta edad. Para usar un juego clasificado para edad superior se requerirá una contraseña.

A pesar de las facilidades que tienen los controles parentales, recuerda que no siempre podrás estar pegado a tus hijos y que la mejor medida para evitar que tengan conversaciones cuestionables o accedan a contenidos para adultos es hablando con ellos. Si juegan en línea, será mejor hacer el esfuerzo de acompañarlos alguna vez, para conocer el ambiente en que se desenvuelven.



Consejos para los adolescentes

Respetar la clasificación de los videojuegos. Cada edad tiene juegos apropiados y contenidos que se especifican como violencia, lenguaje soez, miedo, drogas, juego de azar, discriminación, sexo o desnudez. Sé selectivo cuando escojas tus juegos.

Procura ser coherente a la hora de elegir tus videojuegos, de forma que se ajusten a tus gustos e intereses. Existe una amplia gama de juegos: deportes, estrategia, simulación, acción, aventura y otros muchos.

Decide cuánto tiempo vas a jugar, antes de comenzar a jugar. La mayoría de juegos están diseñados para que cuanto más tiempo juegues, más interesante y emocionante se pondrá, así que es bueno poner una alarma que suene cuando haya pasado el tiempo planeado. Responsabilízate del tiempo que dedicas a jugar.

Planifica tu tiempo de estudio y tu tiempo libre. Haz una planificación razonable tanto de tu tiempo de estudio como de tu tiempo libre, así habrá momentos para todas las actividades. Es muy importante que tengas en cuenta que las actividades de tiempo libre se realizan siempre después de tus responsabilidades y obligaciones.

Prefiere juegos “Multijugador”. Es mejor jugar con amigos que solo. Pero debes ser justo cuando juegan más de 2 amigos, si son 2 y tienes 2 controles pueden jugar; pero si son 3 y sólo tienes 2 controles, apaga la consola y jugamos a otra cosa en la que podamos participar todos.



Si juegas online, recuerda que no debes hablar con desconocidos. No puedes saber quiénes son, ni su edad, ni sus intenciones. Asumes muchos riesgos con esta modalidad de juego. Bloquea a los jugadores que no conozcas.

Si estás cansado, enojado o desvelado, no es recomendable que juegues. Si es así, mejor dedícate a una actividad más relajante. Recuerda que los videojuegos son para divertirse; si te enojas o te sientes mal, mejor dedica tiempo a otro tipo de juego.

Características

Últimamente los celulares han avanzado rápidamente; actualmente ofrecen muchas opciones de aplicaciones. Se han convertido en aparatos multifuncionales que a parte de usarlos para llamar tienen usos como el envío y recepción de mensajes (SMS y MMS), agenda, despertador, calculadora, y claro para jugar y conectarse a Internet.

Uso que realizan los menores

Los jóvenes usan el celular para diferentes fines. Los usos principales son la comunicación por mensajes y llamadas a sus contactos. También lo usan, cada vez más frecuentemente, para dejar llamadas perdidas, enviar fotos o videos, oír música y descargar canciones. En cuanto a la adquisición de un celular, llama la atención la rápida evolución que los jóvenes han visto. En apenas unos años, la edad a la cual un niño obtiene su primer celular es cada vez menor. Esto se traduce a un consumo mensual, que los padres compran a cambio de ganar seguridad al poder localizar a su hijo en todo momento.



Ventajas frente a riesgos

“¿Porqué soy la/el única/o del grado, sin celular?”

Esta pregunta es cada vez más frecuente en los hogares salvadoreños. Los niños, a edades cada vez más tempranas, demandan a sus padres su celular propio. Los padres se sienten presionados por sus hijos, y estos a su vez por amigos y compañeros. Para la mayoría de los jóvenes tener un celular les da pertenencia al grupo.

Este aparato puede darles prestigio, poder y éxito ante sus demás compañeros pero, si no saben usarlo, también puede crearles muchos problemas. Por eso es muy importante que los padres, antes de dar a su hijo un celular, evalúen si es conveniente o no de hacerlo, según el grado de madurez y responsabilidad de sus hijos.

Si finalmente se lo dan, los padres deben enseñarles un uso responsable del celular, no sólo en lo que al gasto se refiere, sino también en la utilización de los accesorios como cámaras, grabadoras, descargas de Internet u otros. No hay que olvidar que la grabación y difusión de imágenes requiere la autorización de las personas implicadas. Si no es así, puede suponer un delito por el cual el menor puede ser denunciado, juzgado y sancionado. Es importante que los jóvenes sepan hasta qué punto su comportamiento es o no adecuado y, sobre todo, que aprendan la importancia de respetar la intimidad de los demás.

Recomendaciones para el uso del celular



Otra práctica habitual por parte de los jóvenes es el uso del celular al irse dormir: como mandar mensajes a sus amigos, esperando que contesten, o solo jugar. Esto, además de hacer que el adolescente se duerma más tarde, puede alterar su ritmo de sueño. Para lograr descansar es mejor evitar situaciones que alteren las emociones antes de dormir. El mal uso del celular conlleva a muchos riesgos que los padres perciben como de menor importancia.

Algunas telefonías ofrecen el servicio de cobro revertido para que puedan llamar aunque no tengan saldo; mecanismos de restricción de llamadas y mensajes, con la intención de ofrecer mayor control y privacidad en el uso del celular.

Para conocer estos servicios hay que contactarse directamente con la telefonía, quienes nos informarán de las posibilidades que están a nuestro alcance.

Los jóvenes deberán saber en qué momentos y/o lugares no es adecuado el uso del celular: en el cine, en la sala de espera de un hospital, mientras se está comiendo con la familia, en la escuela, etc. A diario es usual encontrarse adolescentes que van usando su celular cuando caminan en la calle, como oyendo música, mandando mensajes o hablando con alguien. Aunque es una situación frecuente, puede ser peligrosa. mientras se camina en la calle hay que estar atentos al tráfico, al semáforo, a los otros peatones, etc. y si van distraídos con el celular puede pasar algún pequeño accidente.



Desde el punto de vista de los adolescentes, la prohibición de usar sus celulares en el aula, les causa molestia. Los padres debemos de conocer la normativa vigente en nuestro país para actuar en consecuencia. Muchos centros educativos contemplan dentro de su normativa la prohibición explícita de usar celulares dentro de la escuela.

Los padres debemos estar informados de las normas que regulan el funcionamiento del centro educativo de nuestros hijos y hacer que las respeten.



A pesar de las posibles ventajas o inconvenientes de las opciones al contratar un teléfono móvil, en el caso de los adolescentes se considera más adecuada la opción del contrato. De esta manera, periódicamente, podrás saber qué es lo que hace tu hijo con el móvil, leyendo la factura tienes información muy completa. Por ejemplo, podrás saber a qué números llama o manda mensajes con frecuencia, en qué momento del día realiza las llamadas o manda los mensajes, si usa el celular para llamar a números de tarifa adicional, si descarga contenidos, fondos o juegos, etc. Por otra parte, los planes de contrato permiten limitar el consumo mensual, entonces una vez superado el límite, ya no se puede utilizar ningún sistema de pago, de forma análoga, lo que ocurre cuando se termina el saldo de la tarjeta.

Pautas de uso adecuado

Los hijos piden un celular cada vez con más precocidad, habitualmente entre los 10-12 años, aunque esta edad se va adelantando hasta el punto de que es posible encontrar casos de niños de seis a siete años con celular en la escuela. Como a menudo quieren un celular a toda costa, con argumentos como -“todos en mis malas tienen celular menos yo”. Si es inevitable de que nuestro hijo pida un celular, los padres debemos tener un criterio formado al respecto y saber que antes de dárselo debemos establecer normas de uso sobre cuánto y cuándo pueden utilizarlo. A edades tan tempranas el control sobre el celular deben tenerlo los padres.

No se puede decir una edad exacta a la que los hijos puedan tener celular, cada niño, familia y situación es diferente.



Lo que puede ser válido para un niño, puede ser contraproducente para otro. Al guiarnos por el sentido común, podemos permitir que nuestro hijo tenga el celular sólo cuando sea necesario.

A ellos les genera bastante ansiedad el hecho de no tenerlo, una sugerencia es que para algunas actividades puedan usar el celular de la familia, es decir, un celular que no pertenece a nadie en especial y que está disponible para quien lo necesite o se le preste el de papa o mamá, por ejemplo si sale con los amigos, si va solo en bus o taxi o cuando interese que esté localizable.

En ocasiones, los padres prometen el móvil al hijo cuando éste cumpla una determinada edad, sin detenerse a analizar si realmente les hace falta antes. Puesto que nuestro objetivo es que hagan un uso razonable del teléfono móvil, debemos actuar nosotros mismos de una forma razonada

Las siguientes directrices pueden servir de orientación en esta tarea:

1. Observa para qué usa tu hijo su celular. La mejor estrategia de los padres es la observación directa de la conducta de sus hijos. Es fácil ver si el uso que el niño da al celular es adecuado o bien lo está utilizando excesivamente, como un juguete más. Normalmente los niños utilizan el celular más para jugar, escuchar música, como reloj o despertador, que para hablar, en la adolescencia ya comienzan a utilizarlo con más frecuencia para chatear.

2. Enséñale a usarlo sólo cuando sea necesario y no tenga manera de comunicarse. En muchas ocasiones la gente usa el celular, desde su propia casa, cuando disponen de un teléfono fijo que resultaría mucho más económico estando ahí.



3. Pídele que sus conversaciones sean breves.

4. Pon límites de gasto mensual y tiempo de uso. Cada niño, cada familia y cada situación son diferentes, pero en cualquiera de ellas debe establecerse un gasto máximo al mes en saldo de celulares y cuentas de las líneas.



5. Hazle responsable del gasto que genera su móvil. El hijo debe asumir este gasto, normalmente con el dinero semanal que recibe de paga.

6. Dale a conocer las tarifas telefónicas. Para que se haga responsable del gasto es necesario que conozca las tarifas de cada una de las acciones que realiza con el celular: horarios de llamadas más caros, costo por minuto de conexión, costo de envío de mensajes, de descargas y otras utilidades.

7. No le permitas superar estos límites de tiempo o dinero establecido. La solución es sencilla, no permitir que recargue la tarjeta o supere el límite de gasto mensual establecido, si es de contrato. Lo más complicado al comienzo de su uso será el límite de tiempo.

8. Exígele que apague el teléfono cuando no lo necesite o no pueda utilizarlo: mientras estudia, come en familia o duerme.

9. No permitas que realice descargas de videos, politonos o intercambio de archivos de forma continua.

10. Dile los riesgos que tiene tener el Bluetooth activado. Cualquiera puede enviar un virus que arruine su celular. Debe activarlo solamente para enviar algún archivo y luego volver a desactivarlo.

Mensajes clave para los menores

Es necesario que nuestro ejemplo sea el primero para que los hijos utilicen bien el celular, ajustándose y respetando las normas establecidas en conjunto. Para el buen uso de todas las tecnologías es prioritario tener una buena comunicación con los hijos, de la que saldrán las normas para el uso sano y razonable del celular, en las que debemos tener en cuenta el grado de necesidad, la madurez del hijo y su edad. A continuación te proponemos algunas ideas básicas que deberías transmitir a tus hijos en cuanto al uso del teléfono móvil.

Usa tu celular sólo cuando sea necesario. Para ser más preciso sobre cuándo es necesario su uso, tendrás que pactar con tu familia las situaciones que lo ameritan.

Úsalo de forma que no te aisle de las personas que te rodean. Y cuando lo uses sigue siempre las normas básicas de educación y cortesía.

El celular debe estar apagado en lugares donde no esté permitido su uso, como en cines, teatros, museos, reuniones, en clases, en el médico, en cualquier lugar donde te pidan que esté apagado (hospital, avión, etc.). También cuando estudias o duermes.



Mira y escucha a las personas con quienes estás físicamente antes que a la persona con quien estás en el celular. No pasa nada por no contestar una llamada en un momento determinado y responderla más tarde. Y en el caso de que sea necesario contestar al instante, pide disculpas a la persona con la que estás, levántate y contesta con discreción.

Controla lo que gastas cada mes y conoce las tarifas de tu teléfono. Recuerda no sobrepasar el límite acordado.

Usa otros medios de comunicación más adaptables a las circunstancias. Por ejemplo el teléfono fijo para llamar a otro fijo -más económico-, el correo electrónico, una reunión de amigos u otras formas de comunicarte.

Pide permiso antes de fotografiar o grabar a alguien.

Conclusiones y decálogo para padres

Conclusiones

- @ Las Nuevas Tecnologías han venido para quedarse y ocupar un sitio importante en la vida cotidiana de la mayoría de personas en El Salvador.
- @ Son herramientas increíblemente valiosas con un enorme potencial si su uso es adecuado; lo son especialmente para los jóvenes.
- @ La responsabilidad de educar en un uso razonable y saludable de las Nuevas Tecnologías, previniendo los problemas derivados de una mala utilización, corresponde principalmente a padres y educadores.
- @ Podemos prevenir problemas si aprovechamos las oportunidades que nos brindan las Nuevas Tecnologías para educar a nuestros hijos en valores como la responsabilidad, el respeto y el compromiso consigo mismos y con los demás.
- @ Es importante mantenernos al día de las novedades y progresos de las Nuevas Tecnologías, para que esta brecha digital no se convierta en un obstáculo más en nuestra relación parental.



En esta guía se presentaron pautas claras y sencillas, para llevar a la práctica sin demora para la tranquilidad de los padres y la seguridad de sus hijos.



Reglamento práctico para padres:

@ Usa Internet con tus hijos, oriéntales sobre los sitios más fiables, y enséñales a navegar con un objetivo claro de antemano, indícales que nunca deben proporcionar datos personales en las redes.

@ Selecciona los videojuegos de tus hijos según su edad y contenidos. No olvides supervisar también los juegos que intercambian entre amigos. Y juega con ellos en más de alguna ocasión.

- @ Establece normas claras para regular el uso de Internet, videojuegos y celular. Debe quedar claro cuándo, cuánto y donde los utilizan.
- @ Enseña a tus hijos que el celular se usa para llamadas cortas y urgentes. Hazles responsables de su consumo, que siempre debe ser limitado y estar controlado por ti.
- @ Haz uso de los programas de control parental tanto en la computadora como en los videojuegos, para evitar que tus hijos encuentren contenidos inadecuados para su edad.
- @ Habla con tus hijos, favorece la comunicación positiva y la escucha activa.
- @ Edúcales en la distribución inteligente de sus actividades y tiempo libre para evitar el ocio.
- @ Has esfuerzo porque tus hijos tengan confianza y apoyo en ti para contarte cualquier problema.
- @ Debes ser consecuente y dar ejemplo en tu interacción con las TIC y transmite siempre a tus hijos tu amor incondicional.

Bibliografía recomendada

Si quiere aprender más teoría sobre todos estos temas, y tiene a la mano el acceso a bibliografía, los textos más idóneos y en los cuales se basa la creación de éste manual, se recomiendan los siguientes:

- @ Carbonell, X., Talarn, A., Beranuy, M., Oberst, U. y Graner, C. “Cuando jugar se convierte en un problema: el juego patológico y la adicción a los juegos de rol online”. 2009
- @ Echeburúa E, Choliz M. Labrador FJ. “Adicciones tecnológicas: ¿son estas las nuevas adicciones? Revisiones Psiquiátricas Actuales”. “Las adicciones no relacionadas a las sustancias” 2012;
- @ Griffiths, M.D. “Juegos de video en línea: ¿qué deben saber los psicólogos educativos? Psicología educativa en la práctica”.
- @ Griffiths M. D. “¿Existe la adicción a Internet y a la computadora? Algunas pruebas de estudios de casos. Ciberpsicología y comportamiento”.
- @ Fuster, H.; Oberst, et al, “Motivación psicológica en juegos de rol en línea: estudio de jugadores de World of Warcraft en español”