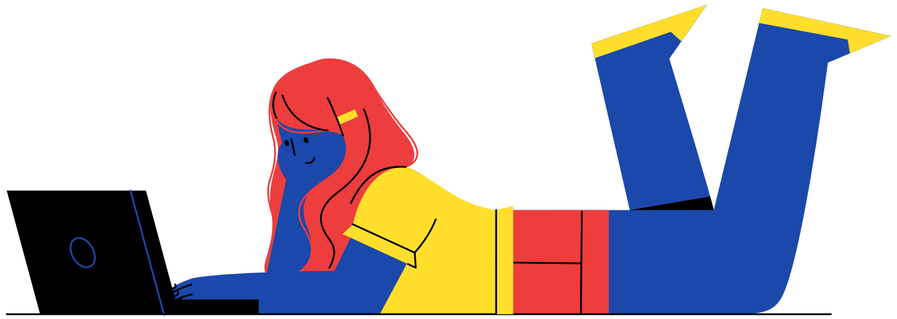


Uso saludable de las NUEVAS TECNOLOGÍAS Y REDES SOCIALES en los/las adolescentes

¡Bienvenid@s a la segunda sesión de la escuela de familias online!

ÍNDICE

1. El lenguaje de las redes sociales
2. ¿Qué generan las redes?
3. Antes de seguir...
4. Ventajas
5. Inconvenientes
6. Recapitulemos
7. Momento de iniciar la ronda
8. ¿ Nos ayudas a mejorar?

1.

el lenguaje de las REDES SOCIALES

Comunicación y Difusión instantánea "al alcance de la mano"

Textos Breves, uso de emoticones

Vídeos cortos

Expresa conceptos en una unidad conceptual.

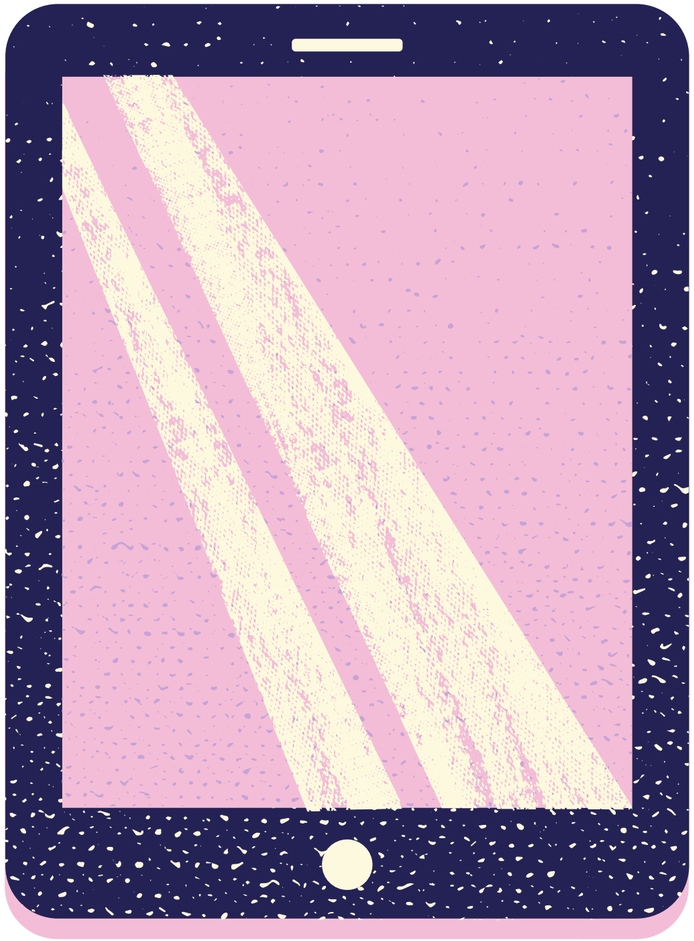
Construcción Colectiva.

Prevalece el uso de imagen

Expresan opinión, emociones

Permite establecer enlaces

2. ¿Qué generan las redes?



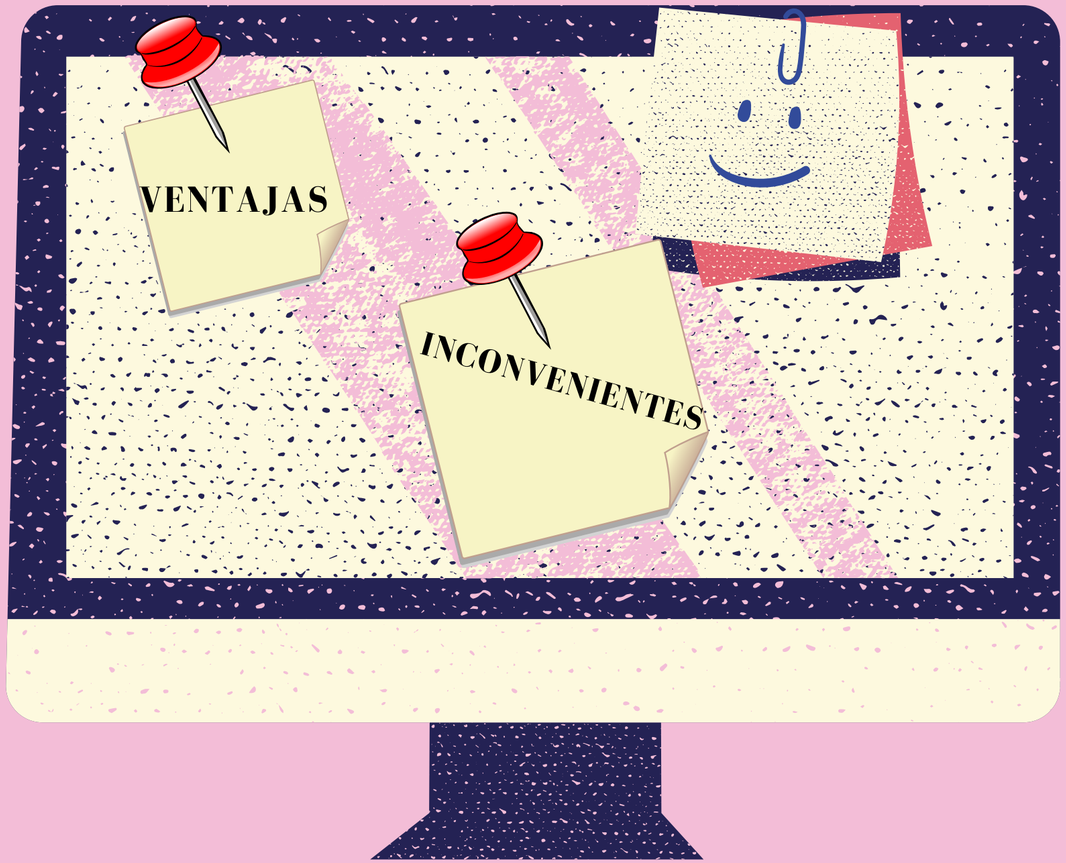
Influyen en nuestra manera de vernos, nuestro pensamiento y nuestra forma de actuar

href="http://www.freepik.com">Designed by Freepik

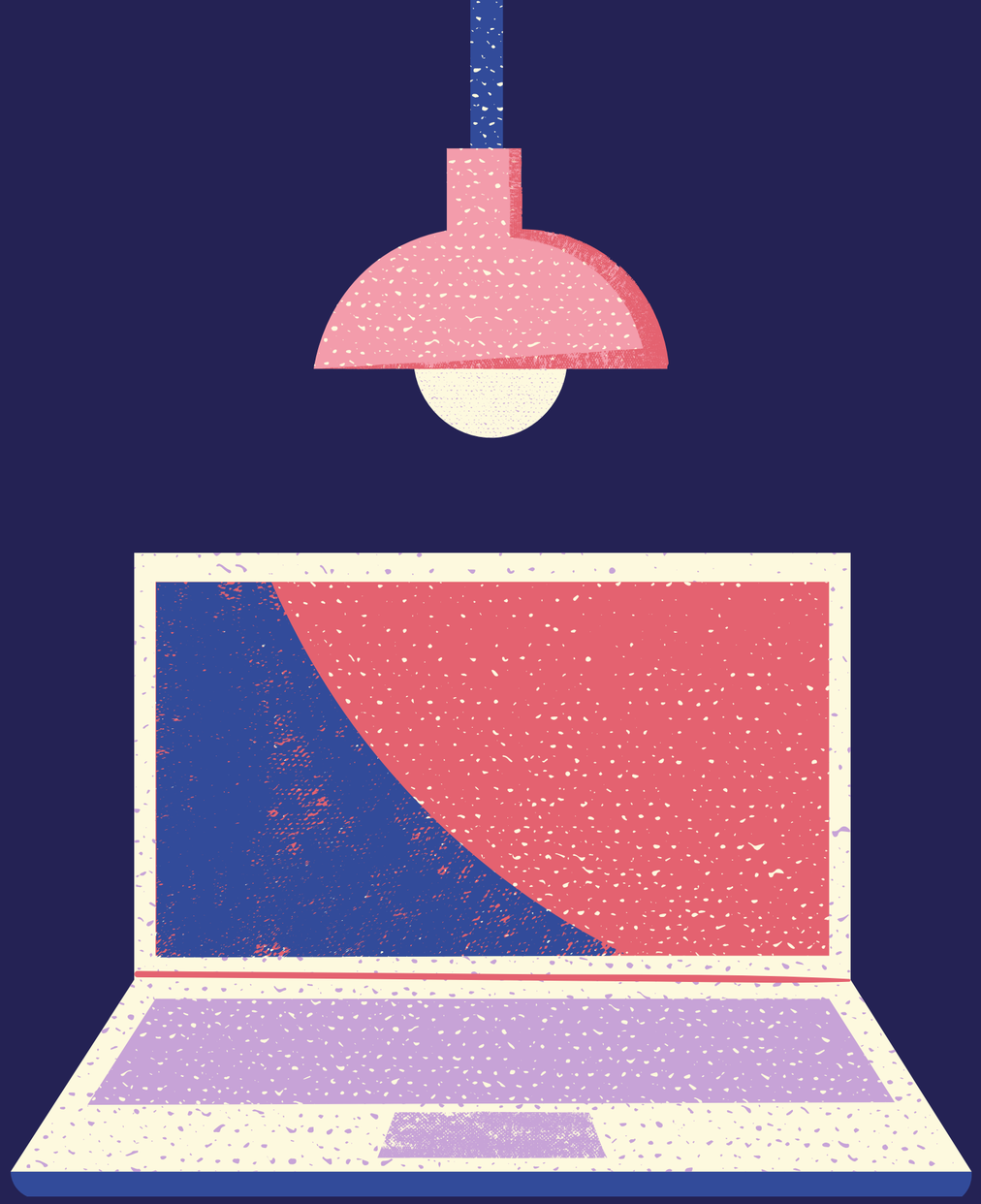
3. Antes de seguir...

Pongamos en común mediante pequeños grupos nuestros conocimientos

¿Qué ventajas e inconvenientes tienen las redes sociales para nuestros/as hijos/as?



MOMENTO DE INICIAR LA RONDA

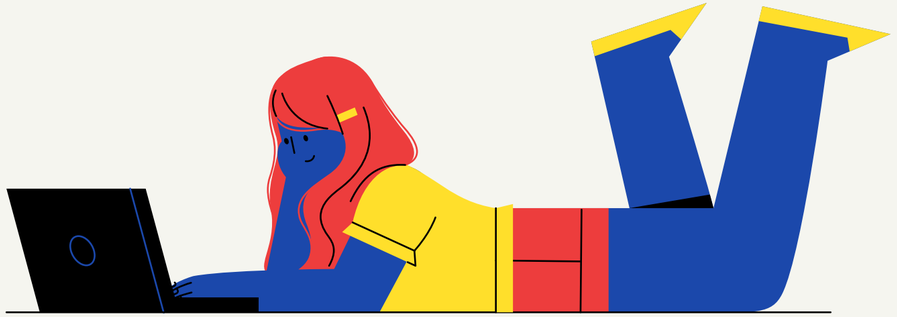


4. VENTAJAS

4.1. Comunicación
4.2. Información
4.3. Participación
4.4. Funciones ejecutivas
4.5. Relaciones
4.6. Superar barreras
4.7. Identidad
4.8. Confianza
4.9. Superación
4.10. Entretenimiento

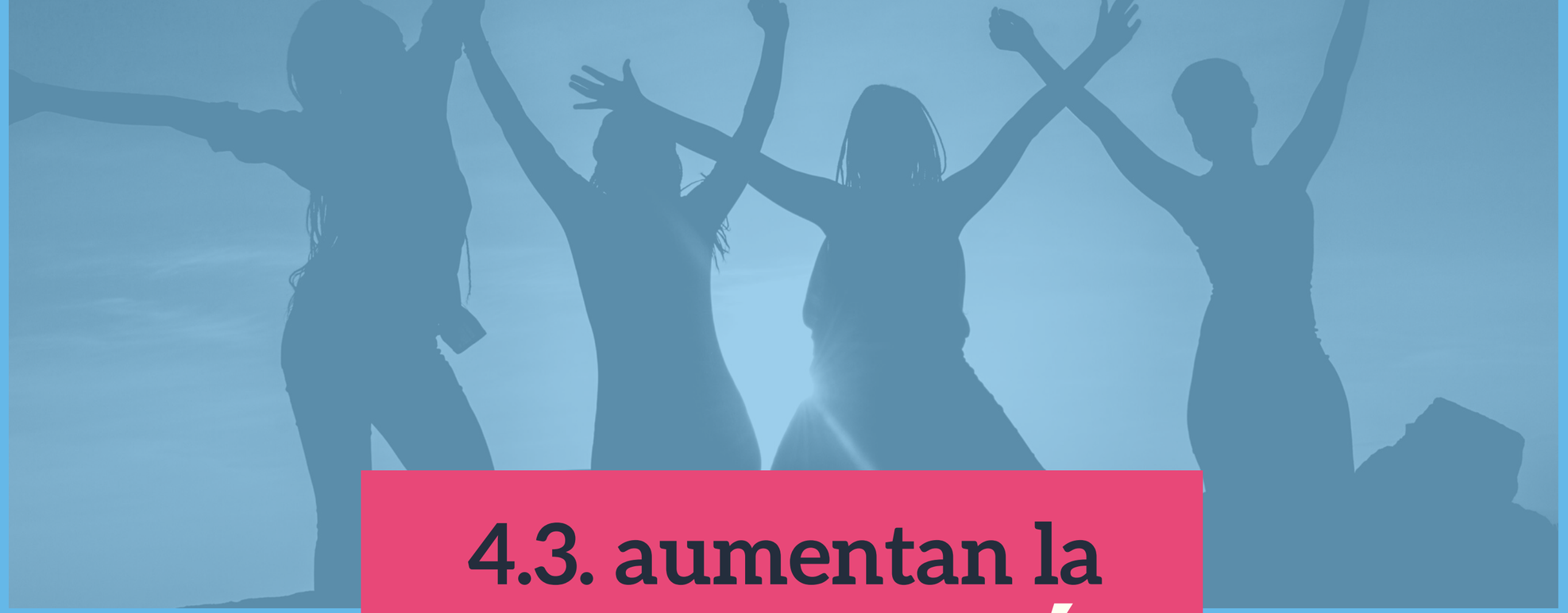
4.1. las redes sociales influye en la COMUNICACIÓN

Generan mayor comunicación e interacción entre l@s jóvenes. Y además , diferentes formas de comunicarnos cómo hemos visto (gráficos, emojis...)Con un solo clic, el mensaje de una persona llega al destinatario previsto. En caso de tener una noticia urgente, las redes sociales pueden ayudar a l@s adolescentes a llamar la atención de la persona con la que quieren contactar inmediatamente.



4.2. Acceso a un mundo de información

Nos faltan conocimientos o habilidades para explicar muchos aspectos de nuestro alrededor en los que acudimos a internet, e incluso les sirve de herramienta en el ámbito educativo



4.3. aumentan la PARTICIPACIÓN

L@s adolescentes pueden aportar las opiniones e ideas que tengan sobre los determinados temas que les interesen. Al participar en los debates, entablan una libre expresión positiva.

4.4. les ayudan a trabajar
SUS FUNCIONES EJECUTIVAS

Mejoran la: atención, percepción, lenguaje, capacidad de resolver problemas**...pero también fortalecen ese aprendizaje a partir de recompensa inmediatas.**

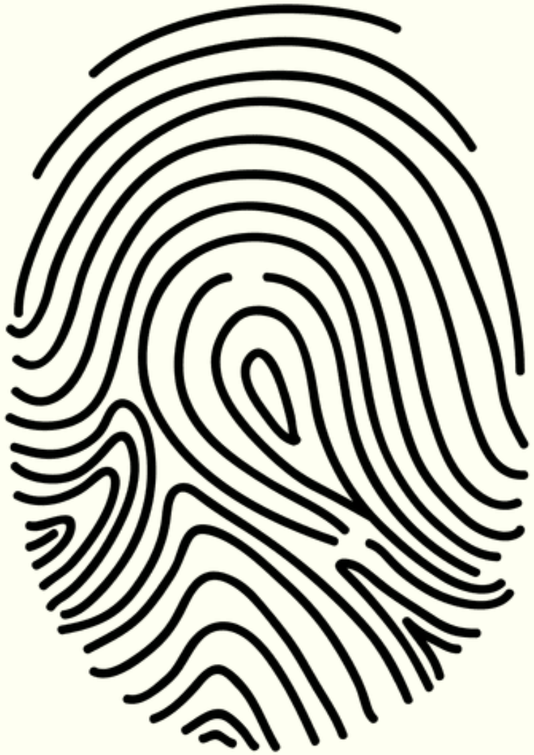
4.5. refuerzan las

RELACIONES

Venciendo su timidez a través de las redes sociales. Para algunas personas, es más fácil comunicarse online que comunicarse en persona. Charlar virtualmente con un/una conocid@ permite que l@s adolescentes se conozcan más entre ell@s, reforzando así la confianza entre las dos partes. También acorta las distancias. A través de las redes sociales, l@s adolescentes que quieran mantenerse en contacto o volver a conectar con amig@s del pasado pueden hacerlo rápidamente.

4.6. sirven de puente para SUPERAR BARRERAS

Facilita la relación entre las personas sin las barreras culturales y físicas. La comunicación con personas procedentes de diferentes culturas puede hacer que los adolescentes sean más conscientes de las diferencias culturales.



4.7. Les ayudan a
ENCONTRAR SU IDENTIDAD

A medida que l@s adolescentes personalizan su perfil, experimentan un sentido de independencia. Además de poder compartir sus ideas e intereses con los demás, también pueden unirse a grupos que les ayuden a formar parte de una comunidad y a estimular su identidad.

4.8. Aumentan su CONFIANZA

Los "me gusta" de Instagram/tiktoks, los comentarios agradables suelen ser sumamente positivos. L@s adolescentes pueden encontrar en sus perfiles afirmación, validación, confianza y autoestima.

4.9. Ayudan en la batalla contra el

DESÁNIMO

Ver la realidad de otr@s compañeros, bloquear lo que no nos gusta, empatizar... Cuando inician sesión en una comunidad social, encuentran a personas con las que se identificarán, con las que que hablar y que les escucharán.

01

ayudan a EDUCAR

Gracias a la opción de “compartir”, las redes sociales le ofrecen la oportunidad a los adolescentes de compartir vídeos informativos y artículos entre ellos. También les ayuda a acceder a contenido de sus docentes, ya que se ha convertido en una herrmienta más en el ámbito educativo.

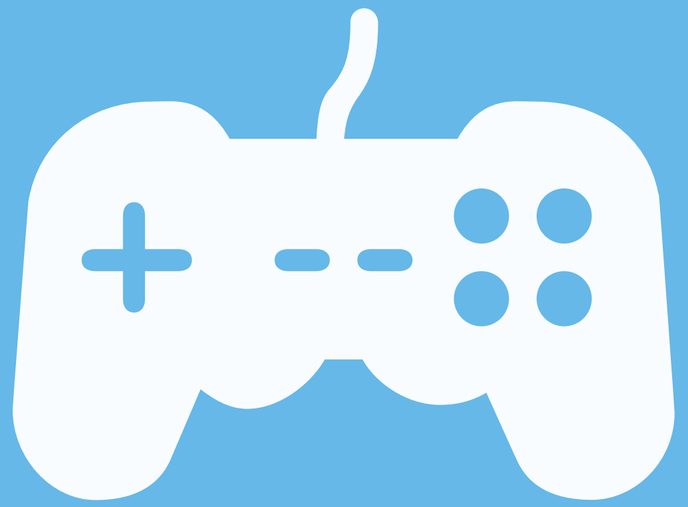
02

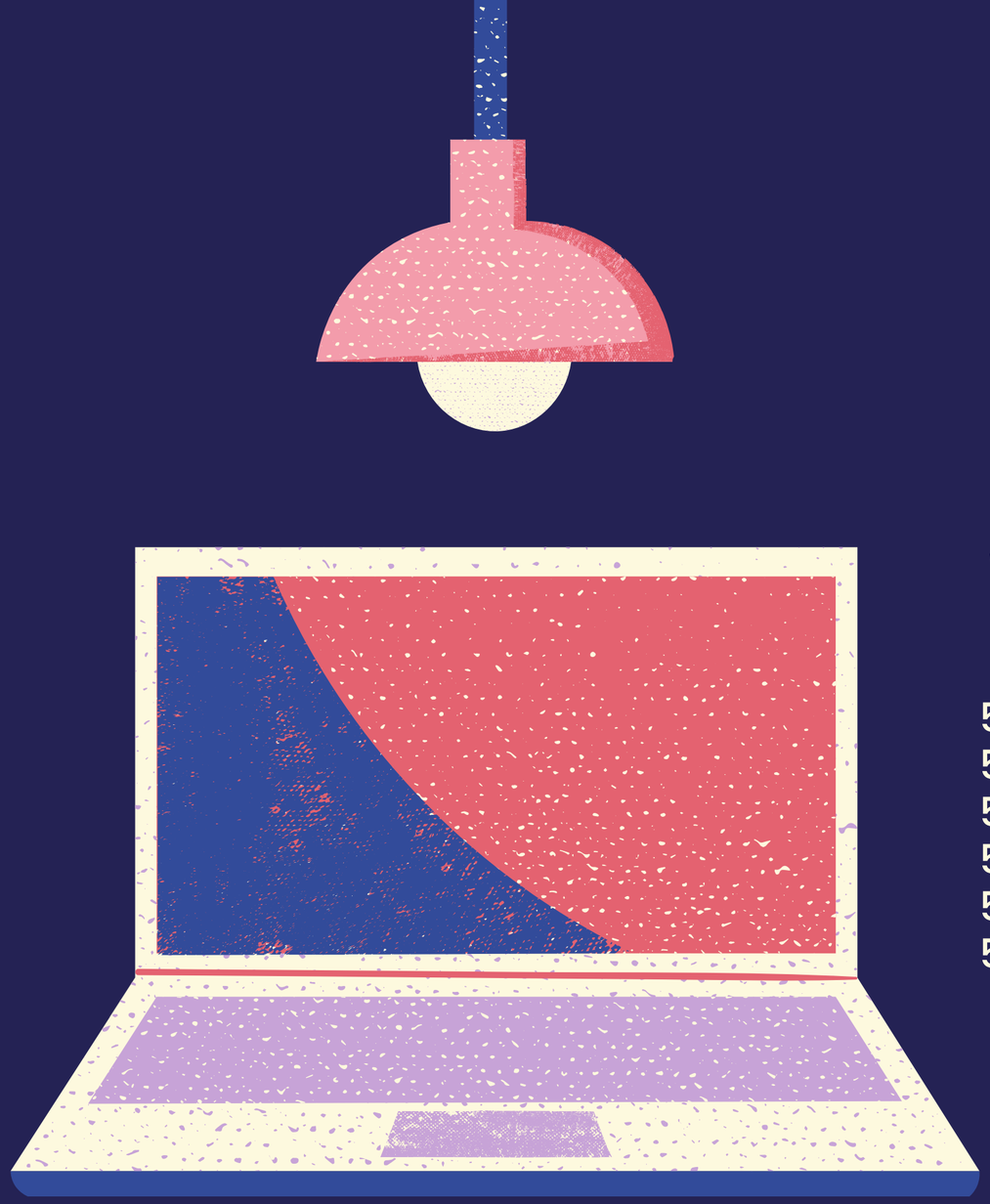
desatan su POTENCIAL

Muchos/as bailarines, cantantes y artistas, jóvenes emergentes ganan popularidad en internet. Gracias a las redes sociales, l@s adolescentes con talento pueden mostrarle al mundo lo buenos que son.

4.10. Las tecnologías sirven de ENTRETENIMIENTO

¿Por qué es positivo? Podemos compartir momentos en familia: Ejemplo: juegos, karaokes, series de su interés...





5. INCONVENIENTES

5.1. Disminuye la interacción social
5.2. Pueden ser víctimas de ciberbullying
5.3. Adicción a las redes sociales
5.4. Falsa seguridad
5.5. Influencias
5.6. Acceder a contenidos inadecuados

5.1. Disminuye la

INTERACCIÓN

con su entorno social y su familia

PHUBBYNG

Se refiere al conocido acto de ignorar a la persona con la que estamos por estar utilizando el teléfono móvil. Se trata de un fenómeno cada vez mas corriente tanto entre jóvenes como adultos.

CONSECUENCIAS:

- Dismiuye el rendimiento
- El estado anímico
- Las relaciones con la familia
- El sueño
- Dificultad para enfrentarse a las situaciones y afrontar emociones

¿QUÉ HACER?

LOS MENORES IMITAN TODO LO QUE VEN EN LOS ADULTOS DE SU ENTORNO. MUCHAS VECES SOMOS LOS/AS PRIMEROS/AS QUE TENEMOS ESTAS ACTITUDES SIENDO VÍCTIMAS DE ESTA ADICCIÓN. DEBEMOS SER CONSCIENTES Y HACER UN USO EQUILIBRADO DEL MÓVIL, PRIORIZAR LOS MOMENTOS FAMILIARES POR DELANTE DEL OCIO DIGITAL Y TENER HÁBITOS SEGUROS EN LA RED.

5.2. pueden convertirse en VÍCTIMAS

de ciberbullying y suplantación de identidad

DIFERENCIAS ENTRE

bullying

1. El bullying se desarrolla en un espacio físico mientras que el ciberbullying lo hace en un espacio virtual.

2. En el ciberbullying no existe un contacto directo ni a la cara

ciberbullying

3. El acoso digital mantiene su acción agresiva durante mucho más tiempo que en el bullying convencional.

4. En el ciberacoso existe una audiencia no deseada y difícil de controlar

¿Y SI NOTAMOS QUE ALGO LES INCOMODA O ESTÁN TENIENDO ALGÚN PROBLEMA?

...

ESCUCHAR Y APOYAR

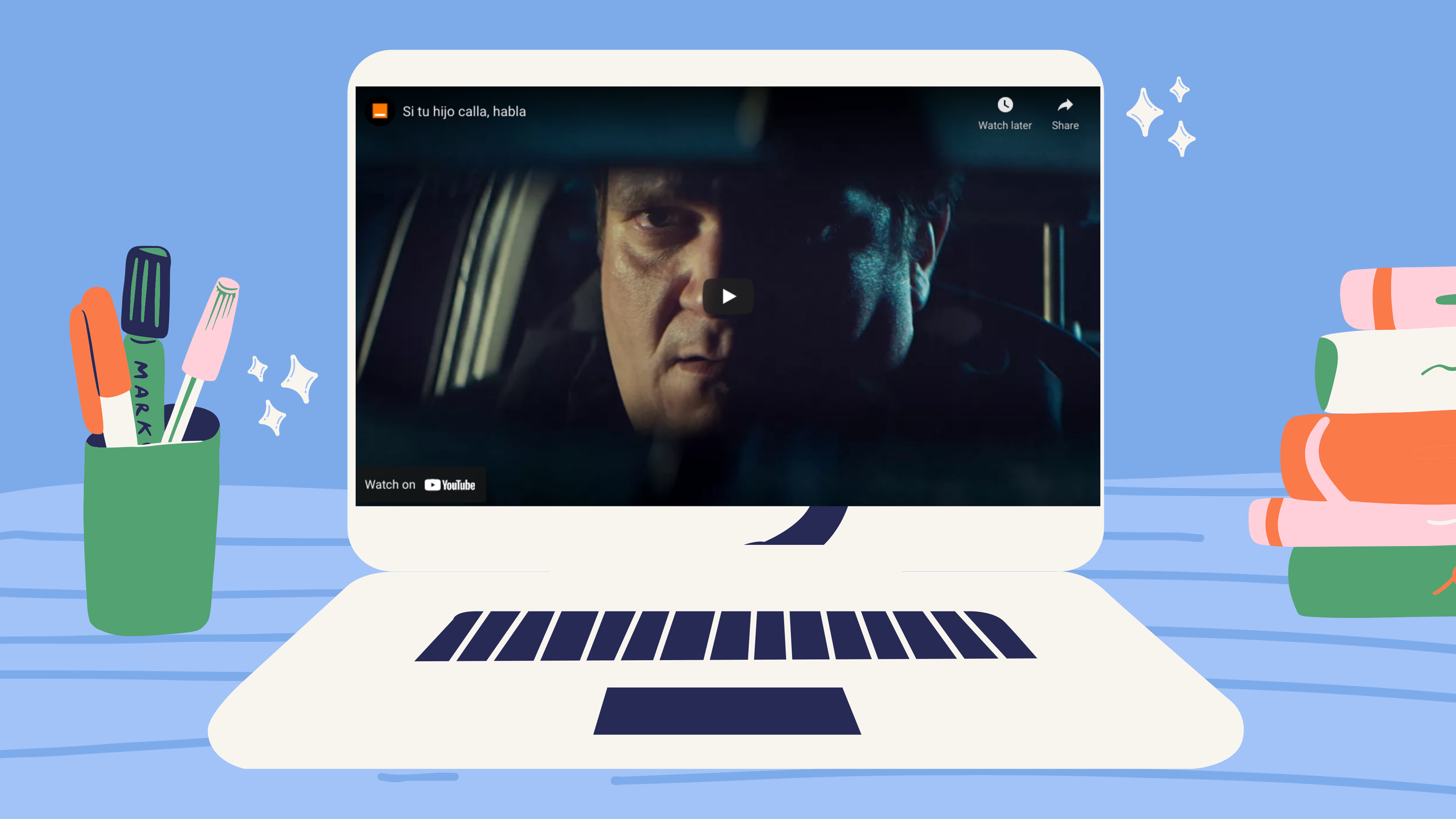
Si les vemos incómodos/as o preocupados/as, debemos mostrar nuestro apoyo incondicional y darles espacio para que nos cuenten qué sucede. Cuida tu reacción, ya que se trata de encontrar juntos una solución, no es el momento de culpabilizar.

GUARDAR EVIDENCIAS

Si estamos ante una situación de acoso, es aconsejable guardar todas las evidencias posibles de esa situación (capturas...)

PEDIR AYUDA

Poner inmediatamente en conocimiento del centro.


Si tu hijo calla, habla
Watch later
Share
Watch on YouTube

5.3. Adicción a las

REDES SOCIALES

en l@s adolescentes

Las redes sociales han cambiado la forma de relacionarnos y han llegado a influir en nuestro comportamiento.

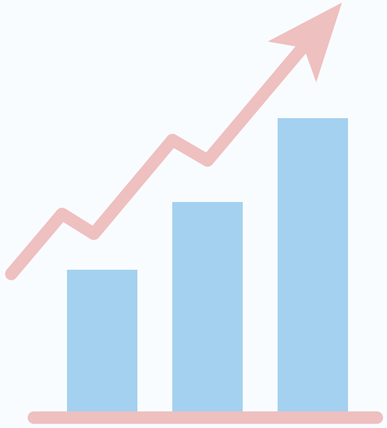
De manera que la forma en cómo son utilizadas repercute en nuestro hij@.
Normalmente, las redes sociales se utilizan como un escaparate donde enseñar la mayoría de las ocasiones todo lo que está relacionado con la felicidad.
Comportamientos que de forma puntual no indican nada, pero que en exceso favorecen la creación de un personaje o de una máscara/careta dónde nuestr@ aldolescente se siente cómod@.

Síntomas y consecuencias de la adicción a las redes sociales

Distracciones en clase y en su estudio

Problemas físicos o de salud.

Problemas emocionales: estrés y ansiedad



USO DE LAS REDES

INSTAGRAM

98% DE LA POBLACION

WHATSAPP

98% DE LA POBLACION

TWITTER

50% DE LA POBLACION

MESSENGER

80% DE LA POBLACION

CAUSAS

- **Imitación:** algunos adolescentes mantiene esta practica simplemente porque la ven en los demás. (Presión de grupo).
- **Timidez:** también es una practica muy socorrida para adolescentes que no se relacionan con los demás.
- **Adicción:** puede mostrarse como una actitud de dependencia de la tecnología

RECURSOS

- **Establecer normas claras sobre donde y cuando utilizar la tecnología**
- **Impedir la presencia del móvil durante las actividades en familia**
- **Desarrollar otras actividades (Deporte, actividades al aire libre, leer...)**
- **Acostumbrar a nuestr@s hij@s a hablar de sus emociones y resolver conflictos cara a cara**

¿ESTÁ TU HIJ@ ENGANCHADO AL MÓVIL? ¿Y TÚ?
TE RETAMOS A QUE LO SEPAS

1. ¿Sientes ansiedad o nerviosismo cuando la batería se está agotando?
2. Mientras estás en un grupo y alguien habla, ¿estás mirando el móvil o pendiente de si se ilumina con alguna notificación?
3. ¿Sueles llevarte el móvil cuando vas al baño?
4. Si olvidas el móvil en casa, ¿ sientes como si te faltase algo? ¿Piensas en volver a casa para recuperarlo?
5. Al levantarte, ¿mirar el móvil es lo primero que haces?

¿ESTÁ TU HIJ@ ENGANCHADO AL MÓVIL? ¿Y TÚ?
TE RETAMOS A QUE LO SEPAS

* 6. ¿Sientes una necesidad imperiosa de revisar cualquier notificación que te llega?
* 7. ¿Sueles quedarte, por la noche, enganchado al móvil?
* 8. ¿Coges llamadas/ respondes whatsapp no importantes cuando estás hablando con otras personas?
* 9. Cuando estudian/ estamos en el trabajo, suelen/solemos perder tiempo con el móvil?

¿EN CUÁNTAS DE ESTAS SITUACIONES NOS RECONOCEMOS?

¿QUÉ HACER PARA DES-CONECTARNOS?

01

QUALTY TIME

QUALITY TIME. CONTROLA EL TIEMPO QUE ESTÁS ENGANCHADO A TU MÓVIL

¿Cuántas horas crees que pasas al día conectado a tu móvil?

Quality Time es una app fácil de usar que te permite controlar y tener estadísticas en tiempo real del uso del móvil en tus apps.

Además, puedes de controlar tu uso, creando restricciones de uso como “Alertas” y la función “Descansar”.

Ofrece información detallada de hasta 6 meses.

02

APPS FOREST

Objetivo: dedicar tiempo a no tocar el móvil. “Que plantemos un árbol y lo cuidemos cuidándonos a nosotros mismos”.
El reto es simple: nosotr@s mism@s decidimos cuánto tiempo queremos pasar sin abandonar la app.
Ponemos una franja de tiempo durante la cual el árbol crecerá sano y, si fallamos, el árbol morirá. Y sí, podemos apagar la pantalla para evitar tentaciones.
Cuanto más tiempo estés sin usar el móvil, más árboles plantarás y más grande será tu bosque virtual.
Además, cuanto más árboles plantes más monedas conseguirás. Por ejemplo, plantar un arbusto durante 20 minutos da cinco monedas. Esas monedas las puedes invertir en comprar nuevas especies de árboles virtuales para personalizar tu bosque. Si fallas y usas otra aplicación, en el bosque aparecerán los árboles muertos, dejando ahí para el recuerdo que esa vez no fuiste capaz de concentrarte

¿QUÉ HACER PARA DES-CONECTARNOS?

03

PAUSE

Misma finalidad, no desbloquear el móvil. Pero tiene el componente de la competencia, la misma aplicación puede instalarse en diferentes dispositivos para luego poder comprobar quien ha pasado menos tiempo a estado sin coger el móvil.
Tan solo debes seleccionar qué actividad vas a realizar durante tu tiempo de desconexión, cuanto tiempo te va a llevar y, opcionalmente, añadir una nota o fotos del evento. Obviamente, la app incluye un ranking actualizado con la posición que ocupa cada contendiente en función del monto total de tiempo que lleve desconectado.

OFRECER ALTERNATIVAS

Muchas veces regañamos, prohibimos, nos quejamos, pero...¿qué alternativas proponemos?

- Hábitos saludables (Horarios de comida fijos actividades en familia al aire libre...) para evitar el sedentarismo.
- Zonas libres de tecnologías

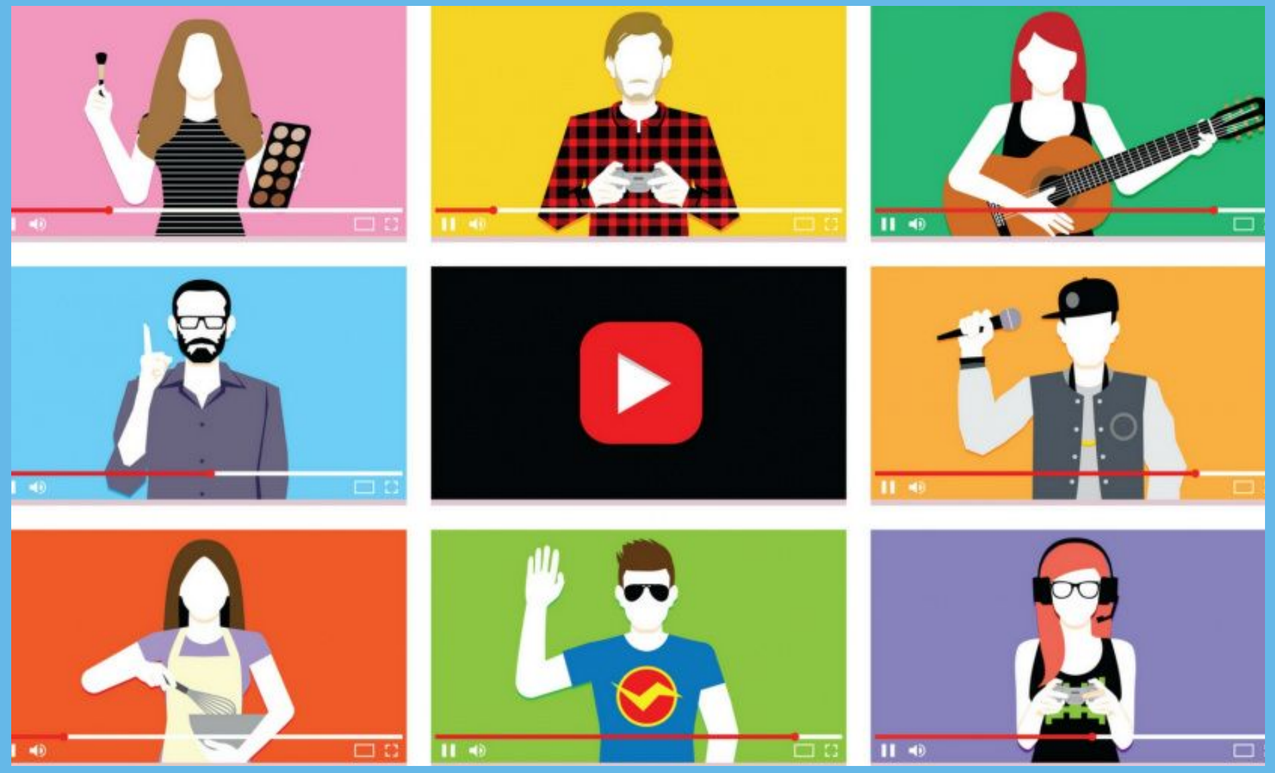
5.4. FALSA SEGURIDAD

Desde la distancia que les ofrece la pantalla, pueden tener cierta sensación de anonimato o seguridad, mostrándose más desinhibidos para compartir mensajes o imágenes de mayor riesgo, o menos respetuosos con los demás. Sin embargo, detrás de la pantalla siempre hay otra persona, y todo lo que se hace en Internet perdura.

participa en su vida digital

DIÁLOGO Y ACOMPAÑAMIENTO

Cómo hacemos en los diferentes aspectos de su vida, debemos mostrarles interés por su actividad día a día en las redes sociales, sin que sea a modo de reproche. Podemos incluir la seguridad en línea en las conversaciones diarias, preguntarles sobre sus amistades y su actividad en la Red. Acompáñales en su aprendizaje digital y crearás un clima de confianza por si surgen problemas más adelante.



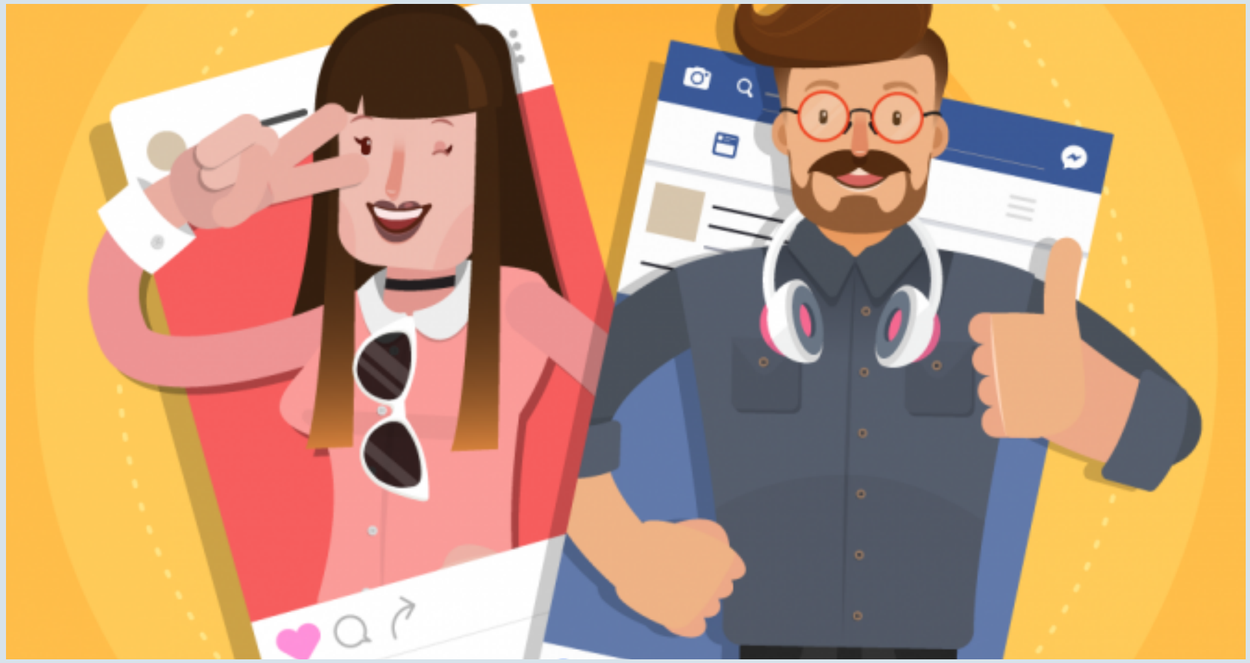
5.5. INFLUENCIAS

Influencian en nuestra manera de pensar y nos ayudan a cambiar algunas de nuestras actitudes. A veces es para bien o puede ser para mal.

INFLUENCERS

Los y las influencers son personas que se han hecho conocidas a través de las redes sociales, por exponer partes de su vida hablando de diferentes temáticas. Al ganar seguidores, las marcas contactan con ellos para que les publiciten a cambio de beneficio económico. Much@s adolescentes se ven fascinados por esta nueva profesión , tratando de convertirse en influencers, para lo que pueden llegar a exponer excesiva información personal, protagonizar retos peligrosos, acciones humillantes, o promover contenidos dañinos.

(Recordemos la impulsividad y la baja racionalidad causada por el el lóbulo prefrontal en desarrollo, comentado en la primera sesión)



5.6. ACCEDER A CONTENIDOS INADECUADOS

BULOS Y FRAUDES

la difusión de noticias falsas puede causar desinformación.

DISCURSOS DE ODIO

los contenidos irrespetuosos o agresivos pueden promover ideas negativas o extremistas, generando actitudes intolerantes y violentas

COMUNIDADES PELIGROSAS

acceder a contenidos de riesgo puede favorecer el contacto con personas que promueven conductas dañinas, como alteraciones alimentarias, autolesiones o consumo de sustancias.

¿Qué podemos hacer?

FOMENTAR SU PENSAMIENTO CRÍTICO

Es fundamental para la fiabilidad y veracidad de la información preguntarse por qué la reciben, sean textos, imágenes, vídeos, etc.

Aprender a contrastar analizarla y buscar referencias.

Entender las motivaciones detrás de cada contenido y mensaje.

6. RECAPITULEMOS

SER EJEMPLO

TIENE QUE HABER COHERENCIA ENTRE LO QUE LES PEDIMOS Y LO QUE HACEMOS NOSOTROS

MOSTRAR APOYO

MOSTRARNOS DISPONIBLES Y ABIERTOS A TODO LO QUE NOS QUIERAN CONTAR, QUE NOS PIERDAN EL "MIEDO" A CONTARNOS CIERTAS COSAS.

ESTABLECER NORMAS Y PROPONER ALTERNATIVAS

PROPONER PARA TODOS L@S MIEMBROS DE LA FAMILIA HORARIOS SIN TECNOLOGÍAS, QUE PUEDEN AUMENTAR DE MANERA PROGRESIVA

FOMENTAR PENSAMIENTO CRÍTICO

FOMENTA SU CAPACIDAD CRÍTICA Y MANTÉN UN CLIMA DE COMUNICACIÓN.

DESARROLLO SALUDABLE

HHSS
AUTOESTIMA
GESTIONAR CONFLICTOS
AUTOCONOCIMIENTO
AUTOESTIMA

NORMALICEMOS LAS REDES

DIALOGA DE FORMA COTIDIANA SOBRE LA ACTIVIDAD EN INTERNET

IMPLÍCATE

MUÉSTRATE DISPUEST@ A SUMERGIRTE EN SU MUNDO

¿Y QUÉ MÁS?

MOMENTO DE INICIAR LA RONDA

¡GRACIAS!

por tu tiempo

¡Nos vemos en las redes!

TWITTER

iesalguadaira

INSTAGRAM

Ies_alguadaira