

GUÍA DE USO RESPONSABLE DE LA TECNOLOGÍA 2020/21

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) constituyen un elemento clave de nuestro modelo educativo. Hoy podemos afirmar que son una seña de identidad específica en Andalucía. No en vano, muchos han sido los esfuerzos por implantar un modelo educativo que tuviera presente el uso de estas herramientas, tanto en el aula como fuera de ella.

En este ascenso hacia la enseñanza digital no nos podemos olvidar de garantizar la salud física, mental y emocional de nuestro alumnado en su interacción con la red y los dispositivos electrónicos. Por ello, este documento es un instrumento de referencia práctico, dirigido a padres, madres, alumnos, profesionales de la enseñanza y, en general, a cualquier persona relacionada con la educación.

Trata de centrarse tanto en las repercusiones positivas como negativas del uso de las TIC y establece algunas recomendaciones para un uso autónomo, pero a la vez responsable, de las mismas. Pretende, también, prevenir conflictos a corto o largo plazo, así como indicar determinadas actuaciones que deben tenerse en cuenta cuando el problema ya se ha desarrollado.

1. PRINCIPIOS SOBRE EL BUEN USO DE LAS TIC

Hoy en día, y de la misma forma que educamos en hábitos más arraigados en nuestra sociedad, estamos obligados a indicar a nuestros hijos/as y alumnos/as cuáles son las virtudes y los peligros de las TIC.

1.1 ALUMNADO

Los alumnos y alumnas deben saber y tener presentes los siguientes principios:

- A. Controlar el tiempo que se conectan, ya sea al ordenador, a la tablet, al móvil o a cualquier otro dispositivo similar.
- B. Cuidar su correcta posición corporal al usar cualquiera de estos dispositivos, sentándose correctamente.
- C. Ser prudentes y no concertar encuentros con personas que son desconocidas y que les proponen quedar a solas.
- D. Tener respeto a otros usuarios, evitando las burlas, difamaciones, humillaciones y agresiones.
- E. No suplantar la identidad de nadie en la red.
- F. Aprender a navegar por internet de forma segura, accediendo sólo a contenidos aptos para su edad.
- G. Saber que tienen derecho a la privacidad de su información personal y a que no sea difundida sin su consentimiento por la red. Hay que tener cuidado con los datos que se comparten tanto en chat, redes sociales o por email (imágenes, datos, perfiles, números de teléfono...), leyendo atentamente las condiciones de las páginas a las que nos suscribimos.

H. De la misma manera, entender que no se puede publicar información de otra persona sin su consentimiento. Siempre es aconsejable evitar publicar detalles o imágenes privadas.

I. Saber que tienen el deber de pedir ayuda a un adulto cuando algo no les guste o lo consideren peligroso para chicos o chicas de su edad, incluso si no les afecta personalmente, para ver conjuntamente si hay que denunciarlo a las autoridades competentes.

J. Cuidar el mantenimiento de los dispositivos que utilizan, evitando golpearlos y derramar comida o líquidos sobre ellos.

1.2 FAMILIA

Es muy importante la contribución de las familias en los siguientes principios:

A. Estar al día en todo lo relativo a internet y nuevas tecnologías, ya que cuanto más información se tenga sobre estas realidades mejor podrán ayudar y acompañar a sus hijos e hijas en el buen uso de ellas.

B. Acordar unas normas de uso claras, estableciendo y haciendo cumplir un horario. Es importante que los menores tengan claro lo que pueden y no pueden hacer y sepan sus consecuencias. Se debe marcar un tiempo para tareas escolares y un tiempo para el ocio.

C. Crear un espíritu crítico sobre la información que aparece en la red y explicarles que no todas las web tienen la misma credibilidad, que es importante filtrar y evaluar su calidad.

D. Enseñar a utilizar motores de búsqueda y contrastar varias fuentes sobre un mismo campo, evitando el "corta y pega", de modo que sus tareas no se conviertan en plagios de trabajos ya realizados.

E. Fomentar el diálogo sobre hábitos de utilización de las TIC y sus riesgos. Es importante que el menor sienta que cuando le suceda algo extraño o le incomode, puede decírselo a sus padres sin sentirse culpable.

F. Utilizar filtros de control de acceso a la red y programas de control parental, con los que se evitará que los menores accedan a páginas de contenido inapropiado y proporcionarán herramientas de regulación del tiempo de uso de los dispositivos digitales.

G. Tener el ordenador en una zona de uso común, ya que facilitará tanto la supervisión del tiempo de utilización como las situaciones que puedan resultar incómodas para el menor, así como la revisión de las web que visita. Buscar una ubicación en la que la luz sea la adecuada, evitando reflejos.

H. Cuidar la postura respecto al ordenador, que debe seguir estas pautas:

→ Los ojos deben estar situados enfrente, y a una distancia mínima del doble de la diagonal de la pantalla.

→ La espalda recta, y reposada la zona lumbar contra el respaldo de la silla.

→ El ángulo de rodillas y codo ha de ser de 90°.

→ Es conveniente acostumbrar al menor a levantar la vista de la pantalla cada 15 o 20 minutos, fijándola en un punto alejado, y a no permanecer en la misma postura durante más de una hora.

I. Enseñarles en qué consiste la privacidad, que los datos personales son información sensible y que pueden ser utilizados en su contra.

J. Explicarles que en las redes hay que respetar a los demás, que detrás de cada apodo hay una persona y que siempre hay que ser educado.

K. Cuidar el ordenador, tablet, móvil..., evitando riesgos físicos, como derramar comida o bebida sobre ellos, ponerlos en focos de calor, que sufran golpes, y mantener limpios todos los componentes.

1.3 PROFESIONALES DE LA ENSEÑANZA

A. Controlar el tiempo que se conectan a internet en clase.

B. Colaborar en el mantenimiento de todos los dispositivos tecnológicos del aula.

C. Fomentar la utilización de una posición correcta para el cuerpo frente al ordenador, siguiendo estas pautas:

- Los ojos deben estar situados enfrente, y a una distancia mínima del doble de la diagonal de la pantalla.
- La espalda recta, y reposada la zona lumbar contra el respaldo de la silla.
- El ángulo de rodillas y codo ha de ser de 90°.
- Es conveniente acostumbrar al menor a levantar la vista de la pantalla cada 15 o 20 minutos, fijándola en un punto alejado, y a no permanecer en la misma postura durante más de una hora.

D. Fomentar el respeto a otros usuarios, evitando las burlas, difamaciones y agresiones.

E. Enseñar a navegar por internet de forma segura, accediendo sólo a contenidos aptos para su edad.

F. Crear un pensamiento crítico sobre la información que aparece en la red y explicarles que no todas las web tienen la misma credibilidad, que es importante filtrar y evaluar su calidad.

G. Enseñar a utilizar motores de búsqueda y contrastar varias fuentes sobre un mismo campo, evitando el "corta y pega", para evitar plagios de trabajos ya realizados.

H. Advertir del derecho a la privacidad de la información personal del alumnado y a que no sea difundida sin su consentimiento por la red. Hay que tener cuidado con los datos que se comparten tanto en chat, redes sociales o por email (imágenes, datos, perfiles, números de teléfonos.), leyendo atentamente las condiciones de las páginas a las que nos suscribimos

I. De la misma manera, explicar que no se puede publicar información de otra persona sin su consentimiento. Siempre es aconsejable evitar publicar detalles o imágenes privadas.

2. RIESGOS EN EL USO DE LAS TIC

2.1 PROBLEMAS PSICOLÓGICOS Y ACADÉMICOS

El uso abusivo o descontrolado de las nuevas tecnologías lleva aparejados cambios en los hábitos y rutinas de los usuarios, pudiendo convertirse en un serio problema cuando el tiempo y la atención dedicados a ellas sobrepasa ampliamente el tiempo dedicado al resto de las actividades. Algunas de las disfunciones y desequilibrios que puede padecer el joven a nivel mental, emocional y de rendimiento escolar son estas:

2.1.1 Trastornos del sueño

Es frecuente que el uso de internet o la televisión por los jóvenes, sin un horario concreto o un control parental, se alargue por la noche sin una noción del paso del tiempo por parte del usuario. Especialmente la navegación por la red es capaz de llenar muchas horas de estímulos y de informaciones nuevas, saltando continuamente de unas páginas a otras o enganchándoles en chats o vídeos. Las horas restadas al sueño repercutirán en el rendimiento escolar y en el equilibrio psíquico del menor.

2.1.2 Déficit /dispersión de la atención.

Los estímulos, incitaciones y sobre-información que aporta la navegación por la red, así como las herramientas colaborativas de la web, pueden, fácilmente, sobrepasar el interés que los jóvenes tienen por otras informaciones que les llegan por medio de sus profesores, padres o monitores de actividades. Si no asumen el valor y la necesidad que tienen de los contenidos y valores de sus educadores, pueden desatenderlos o despreciarlos.

A esto se une el tipo de recepción de información a la que se están acostumbrando al navegar por la red: desorganizada, deshilvanada, acelerada y caótica; y que contrasta con la que les ofrecen sus educadores: más lenta y estructurada y que requiere de un esfuerzo de comprensión y aprendizaje. En este contexto, es lógico que el desinterés y la falta de control de atención puedan aparecer, llevándoles a una distracción continua entre pensamientos emergentes y estímulos exteriores.

2.1.3 Forma de escape de problemas y responsabilidades reales

Las nuevas tecnologías aportan un continuo flujo de diversión y alicientes que la vida "real", en contacto con nuestros semejantes y las responsabilidades asociadas, no tiene. Refugiarse y distanciarse de los problemas, obligaciones y desilusiones diarias es una tentación de todos nosotros lo que, en el caso de los adictos a las nuevas tecnologías, se convierte en un mecanismo automático, que solo podrá ser corregido con una atención personalizada.

2.1.4 Aislamiento, dejar de salir con amigos

Solemos elegir las compañías que mejor nos tratan o que más nos estimulan, divierten o enseñan. Pero si a un joven estos valores se los proporciona un videojuego, la comunicación virtual a través de redes sociales, los estímulos de ciertas páginas web o el juego online, entonces sentirá que no necesita salir de su casa para reforzar su autoestima, sus ganas de disfrutar y aprender. No hay que alarmarse, porque el joven está probando y cambiando temporalmente de "compañeros de viaje", como lo hacen otras personas con sus aficiones, y lo más probable es que, con el tiempo, vuelva a necesitar del contacto directo con otras personas. Un mal síntoma podríamos encontrarlo en la evitación continua y activa de los demás para encerrarse con su ordenador o videojuego.

2.1.5 Escaso control de pulsiones

Este es otro síntoma del exceso de tiempo y/o atención dedicado a las nuevas tecnologías, dentro de las cuales el adolescente se expresa y siente de manera libre y sin cortapisas. Al mando del ratón, joystick o mando a distancia se convierte en un “rey” que controla a su gusto qué, cuándo y cómo es lo que recibe, su voluntad es la dueña. Pero, cuando apaga el aparato y vuelve a someterse a la disciplina y voluntad de otras personas, pierde ese control que ha tenido y puede contrariarse, enfadarse, entristecerse o, de nuevo, aislarse. Cuanto más cree un mundo virtual a su medida, peor aguantará el mundo “real”.

2.1.6 Desinformación e intoxicación de ideas

La niñez y la adolescencia están marcadas por una voracidad cognitiva, una tendencia innata a aprender y asumir valores, normas, intereses, límites, creencias y a desarrollar un mapa conceptual del mundo y de sí mismos. La sobreinformación que ahora les llega de televisión, películas e internet se une a las tradicionales fuentes (padres, profesores y lecturas) para trastocar y complicar estos aprendizajes. Los efectos perniciosos de esta sobreinformación son:

- **Falta de pensamiento crítico.** Dar por sentado que la primera información que se lee es correcta y adecuada. No contrastar la información con otras fuentes. No objetar nada ni criticar lo que se lee. Para remediar esto, la mediación del educador es imprescindible.
- **Información falsa, credulidad.** Una consecuencia del problema antes citado es que el joven puede creer informaciones erróneas e incluso malintencionadamente falsas. Pueden ser bulos, infamias o creencias argumentadas, pero falsas, llamadas hoax; estas últimas pueden atraer la atención del internauta porque suelen tratar temas de seguridad, salud..., y suelen ser transmitidas viralmente por el correo electrónico. Al ser intercambiadas entre amigos o familiares se les da aún más crédito. También son populares y perniciosas las “cadenas” de mensajes, en las que “obligan” al lector a reenviar el mensaje recibido so pena de tener mala suerte en su vida o no alcanzar sus metas personales.
- **Desconfianza y/o relativización.** En el lado opuesto a la ingenuidad anterior está el exceso de pensamiento crítico que lleva a relativizar y minusvalorar cualquier información que llegue al chico/a. Suele estar asociado a una larga exposición a la sobreinformación. Es pernicioso, porque desdeñar y criticar se convierte en un mecanismo de defensa que también se activará ante mensajes, avisos, consejos u órdenes de padres y profesores, influyendo negativamente en la educación en valores, porque, si para ellos todo es relativo, entonces todo vale.
- **Asumir valores y creencias perniciosas.** La supervisión por parte de padres y docentes de los contenidos que cada joven recibe de las TIC (incluidas la televisión, las canciones y las películas) es fundamental para que no se “intoxiquen” con ideas, valores, creencias o corrientes de pensamiento poco saludables o, directamente, enfermizas: homofobia, sectarismo, dogmatismo intolerante, justificación de la violencia para defender las ideas, machismo, odio a personas por su raza o procedencia, creencias conspiranoicas, ocultismo, sobrevaloración del dinero o el lujo, obsesión por la popularidad o la moda... Los recursos para minimizar estos envenenamientos son el hablar abierta y razonadamente con ellos sobre estos temas y proponer ejemplos claros y cercanos en los que se desmontan esas teorías.

2.1.7 Autoestima vulnerable / reputación online

La autoestima e identidad personales están siempre vinculadas a la valoración que los demás hacen de nosotros. En los jóvenes, esa opinión de sus amigos, familiares y conocidos influye mucho más en su autoestima. Los bulos, rumores o directas descalificaciones que sobre una persona concreta pueden aparecer en las redes sociales influyen en la reputación digital y la autoestima del descalificado. Somos complejos y cambiantes, pero una fotografía que se haya colgado en la red o una frase desafortunada en un tweet pueden marcar a esa persona para siempre, por mucho que después intente justificarse. Por lo tanto, debemos ser cuidadosos con qué escribimos, qué datos y fotografías colgamos en internet o mandamos por mensajería, porque enseguida estarán a disposición de todo el mundo.

2.1.8 Adicciones a internet

Como cualquier otro tipo de adicción, la de internet puede convertirse para el menor en una obsesión, por la fruición que obtiene a nivel personal. Los distintos usos que hace de su conexión captan su curiosidad, interés y elevan su autoestima de tal forma que no necesita de otras actividades extras. Estas son algunas de las adicciones cibernéticas más frecuentes:

- **Cibersexo, pornografía.** Por cibersexo se entienden las conversaciones de tipo sexual tenidas a través de la red, con la finalidad de conseguir excitación y placer; muchas veces están relacionadas con el consumo de pornografía, disponible mediante internet. De estas actividades puede derivarse la instrumentalización de las personas del otro sexo como simples objetos de satisfacción sexual.
- **Ludopatía, juegos online.** Obsesión con los juegos online, sobre todo si existe remuneración. En todo caso, se exagera la competitividad y la lucha por “ser más” que los demás a través del “tener más” que ellos. Son peligrosos los casinos virtuales en los que se engancha a los menores con victorias programadas al comienzo (utilizando dinero virtual), que les hacen pasar a una segunda etapa donde tienen que poner ellos el dinero real. En los juegos online un ingrediente importante de la adicción es el propio desarrollo del juego, que les puede llenar de tensión, expectación y una fuerte sensación de inmersión (realidad virtual). Existen juegos adecuados para cada edad que, además de enriquecerles mentalmente, no son tan competitivos ni adictivos.
- **Chat.** En este subtipo de adicción a internet se abusa de alguno o varios tipos de chat (servicios de mensajería, IRC, chat en web, etc.). En estos casos, la presencia y la interacción continua se vuelven apremiantes para no sentirse solo o desplazado. De este tema trataremos más adelante, al hablar de las redes sociales.
- **Blogging.** Es el abuso de blogs y foros en los que el menor tiene como objetivo narcisista el aparecer en más y más blogs y foros, luciendo sus conocimientos u opiniones. Suele afectar a personas más adultas.

2.1.9 Otras adicciones relacionadas con las TIC

- **Teléfono móvil.** Abuso incontrolado del móvil, los SMS, WhatsApp, etc., en el que la relación continua y fluida con conocidos les da la sensación de estar integrados, aceptados y valorados ante otras personas o grupo de personas

- **Videjuegos no online.** Es una adicción fuerte causada por la emoción propia del desarrollo de cada juego, la sucesión de niveles y de dificultades, el grado de verosimilitud de las escenas o el reto de acabar el juego con más puntos o más rápido... todo ello provoca que el menor pueda estar enganchado horas y horas. Podemos ofrecer a nuestros hijos juegos enriquecedores y no adictivos u otras actividades lúdicas fuera de la mimada videoconsola.

- **Televisión.** Aunque la televisión no es de reciente aparición, no deja de ser una TIC y la adicción a series, programas de entretenimiento y concursos (ya sea en la televisión tradicional o a través de internet) se ha mantenido como un problema para nuestros jóvenes desde hace años. Incluso la comodidad de llenar sus mentes durante horas, cambiando de programa o de vídeo, también puede enganchar, haciéndoles perder un tiempo valioso.

Secuelas psíquicas de estas adicciones o del uso intensivo de las TIC:

- **Síndrome de abstinencia.** Este es un síntoma o consecuencia de una adicción constatada. El menor se irrita, enfada y puede llegar a ser agresivo cuando se le impide continuar con su móvil, ordenador, televisión o videojuego o cuando se le castiga con no poder utilizarlo durante un tiempo determinado. La desproporción de su respuesta nos puede dar una idea del nivel de dependencia de una tecnología. La falta de apetito, cambio permanente de humor, silencio o aislamiento son síntomas a tratar.

- **Sentimientos de culpabilidad.** Como en cualquier otra adicción, la obsesión por el uso de una nueva tecnología de la información (móvil, internet, videojuegos, televisión) quita tiempo para otras muchas actividades, sean estas obligatorias (escolares o domésticas) o aficiones personales; ser consciente de esta pérdida puede sumir al joven en sentimientos de culpabilidad. Si el reproche no es propio, sino que viene de padres, amigos o educadores, puede sentirse igualmente culpable, pero también puede reaccionar con mecanismos de defensa: justificándose, mintiendo, aislándose, o con actitudes más agresivas. Hasta que no escape de su adicción no podrá realizar con tiempo suficiente, sosiego y calma sus actividades pendientes.

2.2 PROBLEMAS SOCIALES

La disparidad de criterios entre los hijos e hijas y los padres y madres, sobre el tiempo y el uso que deben tener con las TIC deriva frecuentemente en situaciones complejas y conflictos que pueden ser solucionados con charlas sinceras y razonadas, con acuerdos y horarios consensuados donde queden claras las responsabilidades y necesidades de cada uno, planteando actividades alternativas, pero siempre manteniendo el principio de autoridad. Los problemas parentales más frecuentes son:

- **Irritabilidad del joven al ser interrumpido** en su conexión a internet, en su videojuego, al ver su programa favorito de la televisión, o al ser castigado con no poder utilizarlas. Los adolescentes se apropian y se identifican mucho con sus actividades rituales con la TIC (chat, amigos virtuales, blogs, logros en los juegos, personajes y series favoritas, canciones), por lo que entienden la prohibición de estos como un ataque a su privacidad y a su persona.

- **Mentiras.** Es fácil que, con unos padres poco preocupados y observadores, el hijo/a mienta con facilidad y eficacia sobre su actividad con las TIC: uso del ordenador, tiempo dedicado a la televisión, móvil o videojuegos... Muchos progenitores confían en que sus hijos, cuando están varias horas encerrados en su habitación, han estado trabajando, muchas veces fundados sólo en la afirmación que ellos realizan, pero la realidad puede ser otra. De nuevo el control parental y la real confianza y sinceridad entre padres e hijos será la solución.

- **Olvidar responsabilidades domésticas.** La adicción y el exceso de tiempo que un joven puede dedicar a su dispositivo preferido puede causar que pierda la noción del tiempo mientras lo usa, pasándole los minutos y horas sin darse cuenta. Consecuencia: sus padres le llamarán para merendar, cenar, ir a ciertas actividades extraescolares, sacar al perro y, en general, hacer labores domésticas rutinarias, porque al hijo/a se le habrá "pasado". Se pueden evitar estas pequeñas tensiones con organización, que incluye control parental, horario (hasta con alarma o despertador) y sanciones consensuadas en caso de no cumplir con las obligaciones.

- **Presiones para comprar aparatos.** Es cada vez más frecuente la presión que ejercen los hijos sobre sus padres para adquirir nuevos aparatos, conexiones o software. El llamado tecno narcisismo no sólo se da en niños de clases pudientes. Todos esgrimen razones lógicas, pero que suelen ser falaces: lo necesito para clase, sin él no puedo aprobar, todos mis amigos lo tienen y no quiero ser el raro del grupo, no volveré a pedir nada más, solo lo utilizaré tales días... Incluso pueden llegar al chantaje emocional, esgrimiendo lo que se aburrirán sin ello o lo poco que les quieren sus padres si no se lo compran.

No es buena idea ceder a las presiones por no enfrentarse a ellos, o negárselo sin razonar el porqué de la negativa. Tampoco es buena idea premiarlos con este tipo de tecnología cuando consiguen un éxito académico o cumplen cualquier otro cometido que es de su responsabilidad, pues se acostumbrarán a trabajar a cambio de una recompensa.

- **Privacidad.** Si los menores se consideran espíados, saben que sus correos electrónicos o chats son leídos por sus padres, o se les exige que digan con quién han estado hablando, se creará un evidente enfrentamiento y los hijos sentirán que se ha atacado su privacidad o intimidad. Todo esto puede solucionarse si hay una comunicación previa en la que los padres expresen sus miedos y recelos frente a la actividad TIC de sus hijos, explicando las consecuencias de un mal uso de internet, el móvil o las redes sociales.

- **Bajo rendimiento escolar en las tareas académicas.** El uso inadecuado de las nuevas tecnologías de la información puede tener como consecuencia un menor rendimiento en el aprendizaje de los alumnos dentro de sus labores académicas.

Además de las causas ya citadas (excesivo tiempo de dedicación a estas actividades, poco tiempo de sueño...) puede haber otras, estas generadas dentro del propio ámbito escolar:

- **Uso inadecuado de los equipos informáticos por los alumnos/as.** En las ocasiones en que se permite el uso de los ordenadores sin un control suficiente, estos pueden ser utilizados para usos ajenos al aprovechamiento lectivo. Tener siempre actividades de sustitución y un control eficaz de que su uso les rinda académicamente son las soluciones ante las horas libres en el aula que puedan tener en una clase. Ni que decir tiene que este uso libre del ordenador es contraproducente en tutorías, apoyos o clases de repaso. Así mismo, es

conveniente que el centro posea un filtro de contenidos y que el profesor use un gestor de equipos. Con todo, siempre es aconsejable mantener un control visual para saber qué están haciendo los chicos en sus puestos.

- **Uso encubierto del móvil.** El uso del móvil en el aula siempre distrae de la actividad educativa, aunque esté en modo silencioso. En el ROF del centro está especificado que el alumnado puede llevar el móvil pero no utilizarlo salvo que el profesorado indique lo contrario. En caso de no cumplir las normas establecidas, se aplicará lo dispuesto en el Decreto 327/2010..

- **Utilización inadecuada de las TIC por los alumnos en su aprendizaje.** Internet es una herramienta muy útil para el trabajo escolar, pues facilita y amplía el acceso a la información. Pero esta facilidad puede volverse en contra del alumnado si la utiliza sin entenderla ni estructurarla, utiliza la primera fuente encontrada o, por el contrario, se satura porque encuentra innumerables páginas. Mal uso de internet es, por tanto, el copiar y pegar párrafos completos de páginas encontradas para usarlos en trabajos o presentaciones sin haberlos entendido; el obligarles a escribir el trabajo a mano no soluciona este problema, pues pueden seguir sin aprender lo que copian. Sí les ayuda el que hagan una explicación-presentación de viva voz en el aula, someterles a una serie de preguntas sobre ese tema, pedirles que resuman en otra hoja el trabajo realizado o crear un duelo dialéctico entre alumnos/as sobre ese contenido. Por otro lado, orientarles sobre dónde encontrar los mejores contenidos en la red o utilizar técnicas tipo WebQuest les ahorrará tiempo y complicaciones en su búsqueda en internet.

2.3 PROBLEMAS DE SALUD FÍSICA

- **Sobrepeso.** Es una consecuencia del sedentarismo que propicia el pasar muchas horas sentado (o tumbado) frente a la pantalla. También puede pasar a la inversa; es decir, que el sobrepeso de ciertos jóvenes les haga apetecer las actividades cibernéticas o la televisión frente a otras que les exigen mayor esfuerzo físico, retroalimentando la falta de ejercicio y la temida obesidad. Causas que favorecen el sobrepeso también son la alimentación inadecuada (muchas calorías) y el comer descontroladamente (por ejemplo, mientras se juega ansiosamente o se ven películas o partidos). La solución es obvia: mayor ejercicio físico (mejor si está planeado y tiene su horario), control de las horas de comida, que esta sea equilibrada (menos grasas y azúcares y más fruta y verdura) y, sobre todo, reducir las horas que se exponen a las distintas pantallas (TV, ordenador, consola...).

- **Musculares y articulares.** Se deben a posiciones incorrectas delante del ordenador, porque la espalda no está en posición suficientemente erguida, inclina la cabeza de forma antinatural, coloca los brazos en tensión, por no apoyarlos lo suficiente, las manos y dedos realizan un sobreesfuerzo por el uso intensivo y alejado del ratón y del teclado, las piernas no se mueven lo necesario para un riego sanguíneo adecuado y porque no se hacen ejercicios de relajación o estiramientos cada cierto tiempo. El dolor cervical y de espalda son la primera señal para cambiar los hábitos ergonómicos del menor.

- **Oculares.** Los síntomas son el estrés visual, el ver borroso o doble al mirar a distancias largas, lagrimeo y enrojecimiento de los ojos. Las causas posibles ya nos indican cómo debe organizarse el

menor para prevenir los síntomas descritos: la pantalla debe estar de frente (perpendicular) al usuario, por debajo de su horizontal visual y a una distancia de sus ojos de 40-50 cm. No se recomiendan monitores muy pequeños o con mucha densidad de píxeles, porque los textos serán minúsculos para ser leídos a esa distancia. No debe haber reflejos en la pantalla y la luz ambiente no será muy distinta a la de la pantalla. Cada 10-15 minutos se deberá mirar de lejos para relajar la visión.

2.4 CONSEJOS GENERALES PARA EVITAR ESTOS PROBLEMAS

Aunque cada edad y caso particular necesitan de unas soluciones concretas, nos permitimos enunciar unas pautas básicas generales que ayudarán a que los menores utilicen las TIC de manera más segura y gratificante:

- Informarse de los riesgos que entrañan los usos de las nuevas tecnologías en los jóvenes. Hay decenas de páginas con avisos y datos sobre estos peligros.
- Observar a nuestros hijos/alumnos por si están padeciendo alguno de los problemas citados o están en vías de hacerlo.
- Que los padres sepan manejar el ordenador, tablet o teléfono, y entiendan cómo utilizan sus hijos los mismos. Así, será también más fácil compartir contenidos y experiencias, charlar sobre estas tecnologías e incluso poder jugar con ellos, siempre buscando su beneficio.
- Acordar normas de uso claras de los dispositivos digitales. Para ello, hay que empezar mostrándoles, con sinceridad y sin alarmismos, los problemas a los que se pueden ver sometidos. Las normas incluirán contenidos, aplicaciones y programas que no pueden usar (por su edad o por su peligro) y el horario de utilización para el trabajo académico y para el uso personal.
- Dialogar frecuentemente y sin presiones sobre el uso de las TIC, así como de las dificultades y logros que ambos (padres e hijos) puedan tener con estas tecnologías. En este ambiente de confianza el hijo/a podrá pedir ayuda o comentar sus problemas sin esconderlos ni sentirse culpable.
- Es recomendable colocar el ordenador y la videoconsola en un lugar común, siempre que se pueda, para controlar su uso y el tiempo que dedican a ello.
- Utilizar tecnologías de software para proteger el equipo y a los menores. Entre ellos son imprescindibles los antivirus, anti-spyware y firewalls, siendo también recomendables los filtros de contenidos, los controles parentales o el repaso del historial de páginas visitadas de su navegador. Existen muchas soluciones eficaces en el mercado, tanto gratuitas como de pago.
- Extremar el cuidado con las descargas de software, especialmente las gratuitas, ya que en muchos casos son el origen de problemas en los equipos (instalación de malware, robo de datos...). Especialmente se debe extremar el cuidado en Windows con archivos .exe que no se sepa exactamente para qué sirven y que no provengan de una fuente segura, y con los permisos de instalación de aplicaciones en tablets y teléfonos móviles.

- Desconfiar de correos de remitentes desconocidos o anónimos que piden que se realicen acciones en el equipo, o que se haga clic en un enlace.
- Concienciar del fraude que supone utilizar programas o juegos piratas. No solo es una estafa que no nos gustaría que nos hicieran a nosotros, también es un peligro potencial por virus que puedan contener y por la posible desconfiguración del sistema operativo.
- Acordar actividades alternativas saludables al uso abusivo de las nuevas tecnologías. Existen muchas actividades, deportes, cursos, talleres, aficiones, asociaciones, ONG, etc., en las que el menor puede divertirse, aprender y sentirse realizado. Lo que se busca sobre todo será movilizar físicamente al joven y socializarle para evitar la posible vida sedentaria que tendrá si dedica mucho tiempo a las TIC.
- Tener claro el papel de padre como educador y no como “colega”, para no ceder ante las presiones de los hijos que reclaman más tiempo de ocio frente al ordenador, menor control y la compra de más aparatos. La realización de nuestros hijos/alumnos a medio y largo plazo es más importante que su satisfacción inmediata.

Consejos para menores:

- Cualquier información personal vertida en la red se mantiene durante mucho tiempo, por lo que hay que extremar el cuidado al compartir datos personales propios o ajenos, muy especialmente las imágenes.
- Internet no significa anonimato. Las acciones que se realizan en la red dejan un rastro digital fácilmente identificable por expertos.
- Las contraseñas deben ser seguras, con caracteres alfanuméricos y símbolos, para dificultar la labor de robots que intentan descifrarlas.
- Es mejor usar un nick o seudónimo que el nombre propio en entornos que no sean absolutamente seguros.
- Nunca se deben revelar datos personales, como dirección, DNI, teléfono, números de cuentas bancarias, etc., a desconocidos, o en situaciones de comunicación que no hagan imprescindible su conocimiento por la otra persona.
- En el uso de dispositivos móviles, revisar los permisos de las aplicaciones, muy particularmente los de aquellas que exigen acceder a nuestra libreta de contactos, escribir correos o publicar en redes sociales en nuestro nombre o identificar nuestra localización cuando las usamos.

Consejos para padres y educadores:

- Hacerles ver a los menores que si revelan datos personales y ceden imágenes o vídeos personales a desconocidos tienen mayor probabilidad de ser víctimas de ciberacoso, acoso sexual, suplantación de identidad, etc.
- Advertirles de no compartir contraseñas con nadie.

- Ayudarles en la medida de lo posible en el uso de la seguridad en redes sociales, foros, etc.
- Hacerles reflexionar a la hora de publicar sobre quién verá su información.
- Hacerles ver la importancia de su reputación y comportamiento en la red y las consecuencias que de ello se pueden derivar de cara al futuro personal y profesional.
- Asesorarles sobre los riesgos de la instalación en los dispositivos móviles de aplicaciones que demanden permisos no coherentes con la utilidad para la que han sido creadas.
- Vigilar si se producen cambios de comportamiento en los menores, si experimentan síntomas físicos inusuales (molestias, dolores...), rechazo repentino a estar con amigos o asistir al centro escolar, o una bajada repentina del rendimiento escolar, por si estuviese relacionada con situaciones de acoso.

Fuentes consultadas para realizar este documento:

- Guía del buen uso de las TIC - Consejería de Educación de Extremadura
- Guía para el buen uso de las nuevas tecnologías para familias y profesionales en la infancia - Consejería de Empleo, Políticas Sociales y Vivienda de Canarias