

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

SALUD PSICOSOCIAL POSITIVAMENTE MÁS

El cuidado de sí
suma a tu vida



CONVERSATORIO 3: FAMILIA - PRINCIPAL AGENTE EN LA PREVENCIÓN DE LAS TECNO ADICCIONES

Experto Líder:

Luana Betsy Polo Cortés

Psicóloga esp. en SST, Master en SIG, Responsabilidad Social

Empresarial y Prevención de Riesgos Laborales



Luana.polo@positiva.gov.co



6502200 ext 10828



Experto Líder:

Jaime Alexander Villa

Perfil Profesional:

Psicólogo, especialista Seguridad y Salud en el Trabajo



Jaime.sst@hm-maquinaria.com



320 398 0161



" La verdadera conexión no está en las pantallas, sino en los lazos familiares que nos enseñan a equilibrar el mundo digital con la esencia de la vida."

Anónimo



Objetivo general

Fortalecer el rol de la familia como agente clave en la prevención de las tecno adicciones, promoviendo un uso saludable y equilibrado de la tecnología mediante la educación, la comunicación efectiva y la creación de entornos familiares protectores que favorezcan el desarrollo integral de sus miembros.



Objetivos específicos



Concienciar a las familias sobre los riesgos asociados al uso excesivo de la tecnología y el impacto de las tecnoadicciones en el bienestar físico, emocional y social de sus integrantes.



Fomentar una comunicación abierta y continua en la familia, que permita identificar señales tempranas de tecnoadicción y abordarlas de manera preventiva.



Proporcionar herramientas y recursos que permitan a las familias crear un entorno protector y de apoyo, enfocado en el desarrollo integral y el bienestar de sus integrantes frente a los riesgos tecnológicos.

FAMILIA – FACTOR PROTECTOR POR EXCELENCIA



Retos de la tecnología en el entorno familiar



EL MODELO DE ABORDAJE EN SALUD

PSICOSOCIAL POSITIVAMENTE MAS

Para fortalecer en las familias competencias que permitan abordar temas relacionados con el uso de las tecnologías que hoy tiene tanto efectos positivos como negativos, se cuenta con el programa de FAMILIAS SEGURAS, programa que a diferencia de los encuentros regionales, busca gestionar necesidades particulares que brinden mejor bienestar laboral con escenario de co-construcción con las familias de los trabajadores.



Desconexión saludable



Una realidad de hoy es que la completa desconexión es imposible, el mundo gira alrededor de la tecnología y es inevitable, lo que debemos hacer es promover prácticas saludables que permitan el uso de tecnología de manera óptima y que genere mejores posibilidades de conectarnos con nuestros seres queridos.

- El uso del internet no debe verse como premio o castigo
- Si los padres o familiares han reglado a sus hijos dispositivos como celulares y tablets, es implícito que consciente su uso, por tanto, no es una medida apropiada utilizarlos como castigo.



Calidad de Tiempos en Familia

Parte fundamental del fomento de vínculos afectivos en familia es la calidad de los espacios y del tiempo que se comparte, algunas ideas que pueden ayudarnos a mejorar lazos son:

- Propiciar salidas consensuadas para realizar actividades que los involucre a todos, cuando todos participan de las propuestas para disfrutar espacios los fines de semana o en los tiempos de descanso es mucho más fácil comprometerlos a una participación activa y proactiva,
- Elegir actividades que sean más para el disfrute de la naturaleza permite que el uso de dispositivos no sea la prioridad
- Ser ejemplo de desconexión, si como padres o adultos no nos desconectamos cómo exigir lo contrario a nuestros hijos?

Acuerdos Familiares



Las reglas en familia se convierten en aspecto de valor para concertar saludablemente y generar un ambiente de amor y comunicación, aspectos como:

- Tiempos de conexión y uso de los dispositivos de TODOS
- Respeto a los espacios de compartir como las cenas, los desayunos, incluso los tiempos de TV u otras actividades.
- Reglas de juego: Qué pasaría si no se cumplen los acuerdos; qué pasaría si se cumplen?
- Seguimiento y monitoreo y uso de páginas de internet

Monitoreo y Supervisión



Tan importante como enfrentar la conexión continua, es monitorear y hacer seguimiento al uso y consulta de páginas de internet:

- Desde lo académico prestar atención a las consultas de páginas a las cuales ingresan los niños y adolescentes
- Controles parentales que eviten de manera abierta la curiosidad para ingresar a espacios NO saludables
- Identificar las redes de amigos que más frecuentan en las redes sociales, conocer sus datos e incluso su ubicación y familiares
- Sensibilizar sobre la importancia de la veracidad de la información que brindes a los padres

Prevención del ciberacoso

Significado: “Es acoso o intimidación por medio de las tecnologías digitales. Puede ocurrir en las redes sociales, las plataformas de mensajería, las plataformas de juegos y los teléfonos móviles. **Es un comportamiento que se repite y que busca atemorizar, enfadar o humillar a otras personas.**”

- Difundir mentiras o publicar fotografías o videos vergonzosos de alguien en las redes sociales.
- Enviar mensajes, imágenes o videos hirientes, abusivos o amenazantes a través de plataformas de mensajería.
- Hacerse pasar por otra persona y enviar mensajes agresivos en nombre de dicha persona o a través de cuentas falsas.
- El acoso cara a cara y el ciberacoso ocurren juntos a menudo. Pero el ciberacoso deja una huella digital; es decir, un registro que puede servir de prueba para ayudar a detener el abuso”.



Prevención del ciberacoso

Algunas pautas para prevenir este tipo de acciones:

- Sensibilizar a los niños de la importancia que tiene no compartir información personal ni privada a través de medios y redes
- Conocer adecuadamente los interlocutores con quienes comparten sus hijos
- Identificar alertas como:
 - Solicitudes de amistad con personas que no se muestren en tiempo real
 - No establecer relaciones de amistad con adultos por medio de redes a menos que sean conocidos por el núcleo familiar
 - Sembrar un ambiente de confianza en familia que permita a los niños y jóvenes hablar de los que les pasa por las redes



FAMILIA - PRINCIPAL AGENTE EN LA PREVENCIÓN DE LAS TECNO ADICCIONES



El rol fundamental de la familia es actuar como el principal guía y modelo a seguir en el uso responsable de la tecnología. Esto incluye:

- Establecer límites claros sobre el tiempo y los contenidos digitales,
- Fomentar actividades alternativas a la tecnología,
- Promover una comunicación abierta sobre los riesgos asociados al uso excesivo de dispositivos.
- Crear espacios libres de tecnología para fortalecer las interacciones sociales y emocionales entre sus miembros.

Además, los padres deben educar a sus hijos sobre los peligros de las tecno adicciones y utilizar herramientas de control parental cuando sea necesario



EFECTOS EN EL CEREBRO

Cambios en la atención:

- **Efectos negativos:** El uso prolongado de dispositivos electrónicos puede disminuir la capacidad de concentración. La exposición constante a estímulos rápidos, como redes sociales y videojuegos, puede hacer que el cerebro se acostumbre a la gratificación inmediata, lo que afecta la capacidad de mantener la atención en tareas que requieren mayor tiempo y esfuerzo.
- **Efectos positivos:** El uso adecuado de la tecnología también puede mejorar habilidades como la multitarea y la toma rápida de decisiones, sobre todo en entornos digitales interactivos.



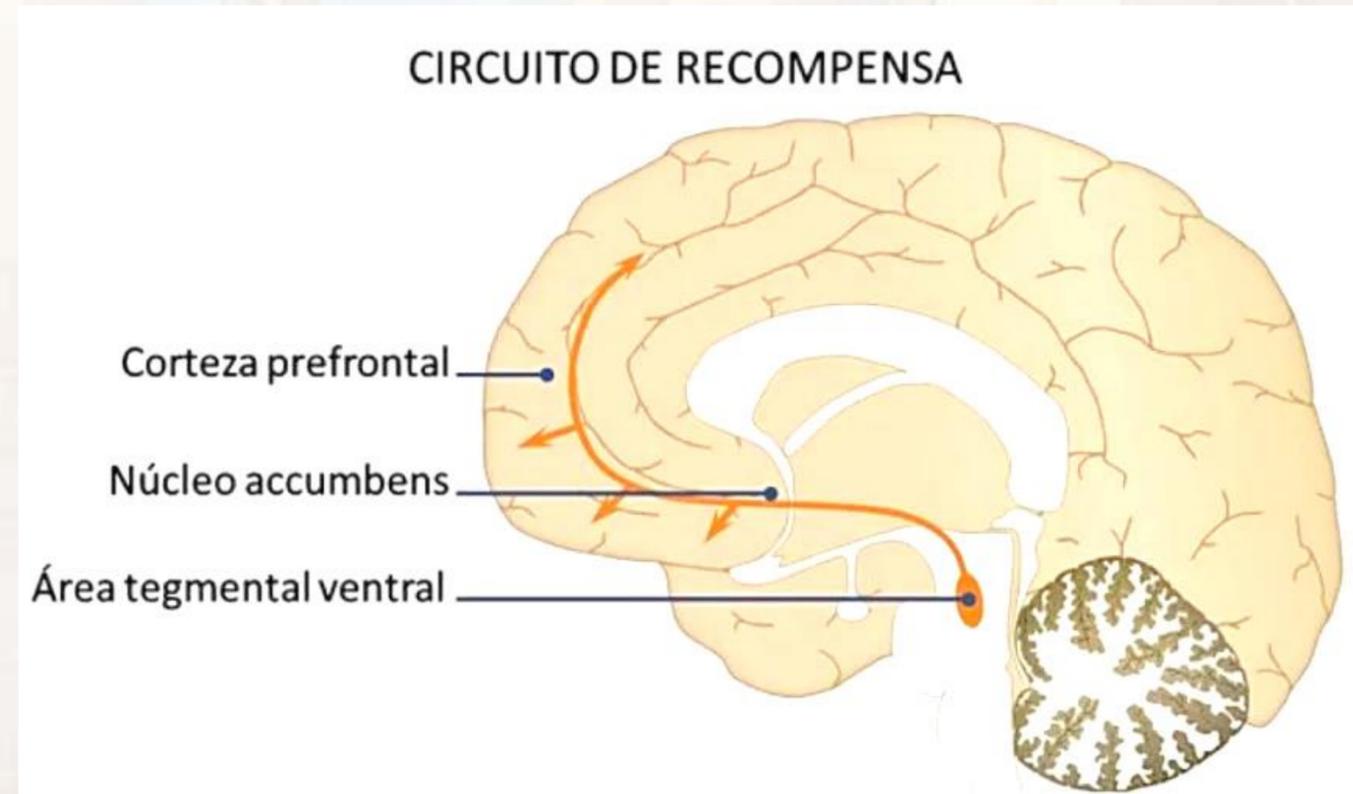
EFECTOS EN EL CEREBRO

Impacto en la memoria:

- **Efectos negativos:** La dependencia excesiva de dispositivos para almacenar información (como teléfonos inteligentes) puede reducir la necesidad de que el cerebro retenga información a largo plazo, lo que podría afectar la memoria. Además, la sobrecarga de información digital puede fragmentar la memoria, dificultando recordar detalles específicos.
- **Efectos positivos:** Sin embargo, el acceso constante a información a través de la tecnología puede facilitar el aprendizaje y la búsqueda de conocimiento, si se gestiona correctamente.



EFFECTOS EN EL CEREBRO



Recompensas y dopamina:

La tecnología, especialmente las redes sociales y los videojuegos, puede estimular la liberación de dopamina, el neurotransmisor relacionado con el placer y la recompensa. Esto puede generar conductas adictivas, donde el usuario busca constantemente más "recompensas" a través de likes, notificaciones o niveles superados, alterando los circuitos de recompensa en el cerebro.

EFECTOS EN EL CEREBRO



Impacto en el sueño:

El uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, especialmente la exposición a la luz azul, puede inhibir la producción de melatonina, una hormona crucial para regular el sueño. Esto puede provocar insomnio o alterar los ciclos de sueño, afectando el descanso y, por ende, el rendimiento cognitivo durante el día.

EFECTOS EN EL CEREBRO



Desarrollo cognitivo en niños y adolescentes:

En edades tempranas, el uso excesivo de tecnología puede interferir con el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, ya que reduce el tiempo de interacción cara a cara. También puede influir en la plasticidad cerebral, que es la capacidad del cerebro para adaptarse y reorganizarse.

TECNOADICCIÓN

Es una dependencia o uso compulsivo y descontrolado de las tecnologías, especialmente de dispositivos digitales como teléfonos móviles, computadoras, videojuegos, internet y redes sociales. Al igual que otras adicciones, la tecno adicción puede interferir negativamente en la vida diaria de una persona, afectando su salud mental, física, relaciones personales, desempeño académico o laboral y bienestar general



CARACTERISTICAS



Uso excesivo: Las personas afectadas suelen pasar una gran cantidad de tiempo conectadas a dispositivos tecnológicos, a menudo en detrimento de otras actividades importantes como dormir, comer, estudiar o socializar.

Pérdida de control: Existe una incapacidad para limitar o moderar el tiempo de uso de la tecnología, incluso cuando la persona es consciente de las consecuencias negativas.

Síntomas de abstinencia: Al reducir o interrumpir el uso de la tecnología, la persona puede experimentar irritabilidad, ansiedad, nerviosismo o cambios de humor.

Impacto negativo en la vida: La adicción a la tecnología puede llevar al aislamiento social, problemas en las relaciones interpersonales, baja productividad, problemas académicos o laborales, y deterioro de la salud física debido a la falta de ejercicio, sueño o mala postura.

Uso para escapar de la realidad: Las personas con tecnoadicciones a menudo recurren a la tecnología como una forma de escapar de problemas emocionales o situaciones de estrés, creando un ciclo de dependencia.

TIPOS



Adicción a internet: Uso desmedido de la web, redes sociales o navegación en línea.



Adicción a los videojuegos: Implicación excesiva en juegos digitales que puede interferir con la vida diaria.



Adicción al móvil: Uso compulsivo de teléfonos inteligentes, especialmente para mensajería instantánea o apps.



Adicción a las redes sociales: Necesidad constante de conectarse y recibir aprobación a través de likes, comentarios y notificaciones.





Aislamiento social: Si un miembro de la familia prefiere pasar más tiempo con dispositivos tecnológicos que interactuar con otros, esto puede ser una señal de alerta.

Cómo actuar: Fomentar actividades familiares presenciales, promover conversaciones abiertas sin tecnología y proponer actividades fuera del entorno digital.



Cambios en el comportamiento: Irritabilidad, ansiedad o agresividad cuando no pueden usar sus dispositivos o cuando se les restringe su uso.

Cómo actuar: Establecer horarios claros de uso de la tecnología, ayudar a regular sus emociones, y ofrecer alternativas de entretenimiento o relajación sin pantallas.



Bajo rendimiento académico o laboral: Si el uso de la tecnología interfiere con las responsabilidades diarias, como el estudio o el trabajo.

Cómo actuar: Revisar y limitar el tiempo de uso, crear espacios de estudio o trabajo libres de tecnología y acompañar en la organización de rutinas saludables.



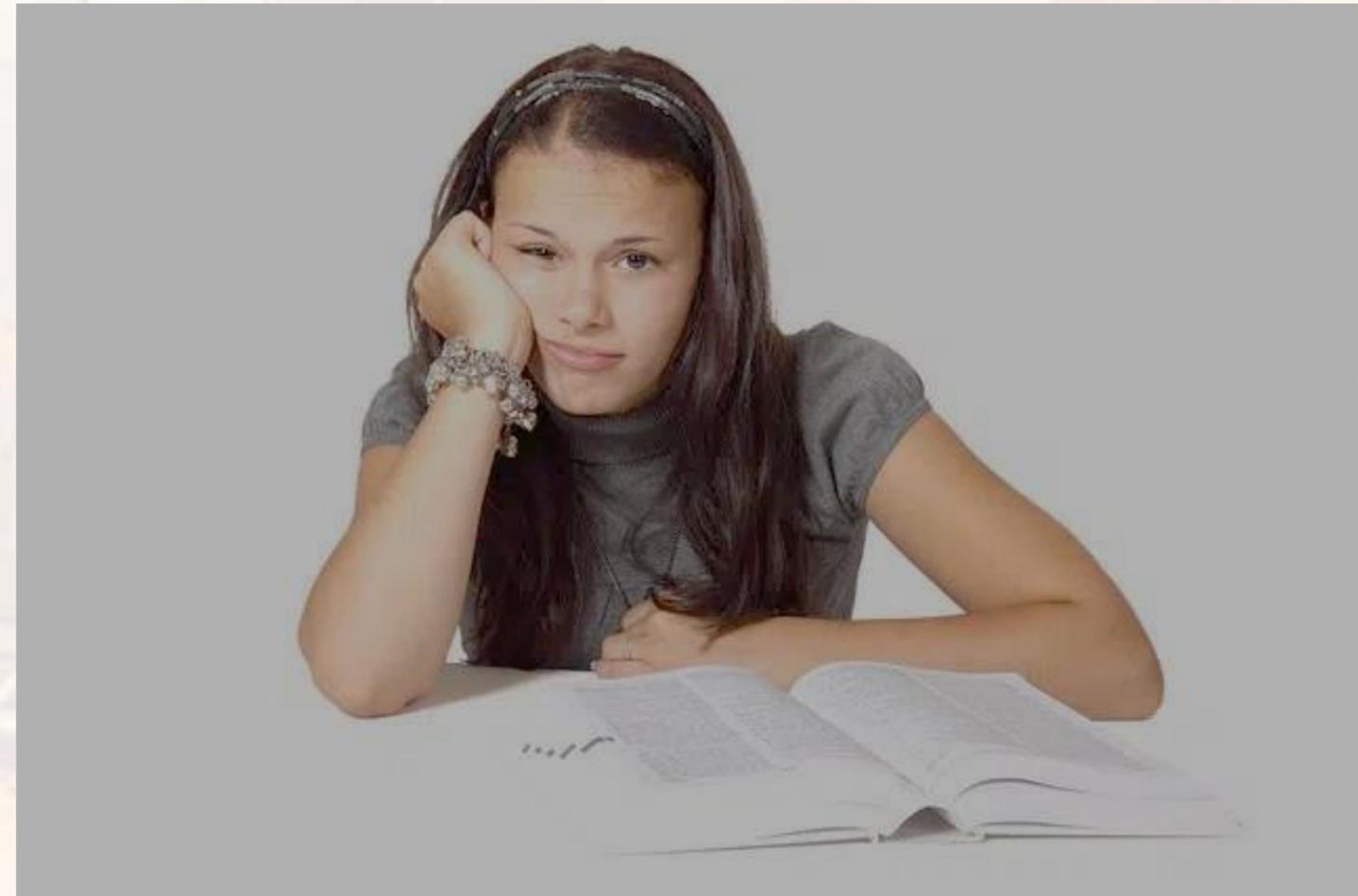
Negligencia en el autocuidado: Dejar de lado hábitos importantes como el sueño, la alimentación o la higiene debido al uso excesivo de tecnología.

Cómo actuar: Hablar sobre los efectos negativos de este comportamiento, supervisar hábitos de autocuidado y asegurarse de que haya tiempo para el descanso adecuado.



Desinterés en actividades previas: Pérdida de interés por hobbies o actividades que anteriormente disfrutaban, sustituidas por el tiempo en línea.

Cómo actuar: Reintroducir actividades que promuevan la interacción social, física y creativa, y hacerlas en familia para aumentar su motivación.



Es fundamental abordar estas señales a través del diálogo, sin imposiciones, y ofrecer un ambiente de apoyo para que la persona se sienta acompañada en el proceso de cambio

Educación sobre tecnoadicciones

- **Conversaciones abiertas:** Habla con todos los miembros de la familia, incluyendo a los más jóvenes, sobre qué son las tecnoadicciones, sus efectos y cómo pueden impactar la vida cotidiana.
- **Material educativo:** Comparte artículos, videos o recursos sobre los riesgos de la tecnología, adaptados a la edad de los miembros de la familia.



Modelar el comportamiento

- **Ejemplo de los adultos:** Los padres o cuidadores deben ser modelos a seguir en cuanto a un uso saludable de la tecnología, mostrando hábitos equilibrados y autocontrol.
- **Tiempo de calidad sin pantallas:** Fomenta momentos familiares donde no se usen dispositivos, como juegos de mesa, p



Crear espacios de diálogo

- **Hablar sobre las emociones:** Abre espacio para que los miembros de la familia puedan expresar cómo se sienten con respecto a su uso de la tecnología y si han notado cambios en su bienestar.

- **Escuchar activamente:** Haz que todos se sientan escuchados y entendidos, evitando culpar o criticar. Esto generará confianza para abordar el tema sin juicios



Involucrar a todos en la solución

- **Planes familiares:** En lugar de imponer reglas, involucra a todos en la creación de un plan conjunto para reducir el uso excesivo de la tecnología y reemplazar ese tiempo por actividades significativas.

- **Revisión periódica:** Establece momentos regulares para evaluar cómo está funcionando el plan y ajustarlo si es necesario.



Apoyo externo si es necesario

Si uno o más miembros de la familia muestran señales claras de tecnoadicción (aislamiento, irritabilidad, pérdida de interés en otras actividades), considera consultar con un psicólogo o terapeuta familiar especializado en el tema.



FACTORES DE RIESGO

- ❖ **Falta de control parental:** La ausencia de supervisión y límites por parte de los padres en el uso de dispositivos electrónicos puede fomentar conductas adictivas.
- ❖ **Problemas emocionales o familiares:** Las personas que experimentan conflictos familiares, baja autoestima o trastornos emocionales pueden recurrir a la tecnología como escape.
- ❖ **Aislamiento social:** Las personas que tienen dificultades para relacionarse socialmente o que experimentan soledad pueden buscar conexiones virtuales, aumentando su dependencia tecnológica.

FACTORES DE RIESGO



- ❖ **Disponibilidad de dispositivos:** El acceso constante y sin restricciones a dispositivos electrónicos facilita el desarrollo de un uso desmedido o problemático de la tecnología.
- ❖ **Personalidad impulsiva:** Las personas con rasgos de impulsividad tienen mayor riesgo de desarrollar adicciones tecnológicas debido a la dificultad para controlar su comportamiento.
- ❖ **Falta de intereses personales:** La ausencia de hobbies o actividades fuera del entorno digital puede hacer que las personas dediquen más tiempo a la tecnología, contribuyendo a la tecnoadicción.
- ❖ **Falta de propósito de vida:** Las personas que no tienen claros sus objetivos o metas en la vida pueden recurrir a la tecnología como una forma de escape o entretenimiento vacío, favoreciendo el desarrollo de adicciones.

FACTORES PROTECTORES

Fomento de intereses personales: Desarrollar hobbies y actividades recreativas fuera del ámbito digital, como deportes, arte, lectura o actividades al aire libre, brinda alternativas de entretenimiento saludables.

Propósito de vida claro: Tener objetivos personales bien definidos y un sentido de propósito ayuda a reducir la dependencia de la tecnología como forma de llenar vacíos emocionales o existenciales.

Relaciones familiares sólidas: Un entorno familiar de apoyo, con buena comunicación y límites claros sobre el uso de tecnología, es clave para prevenir tecnoadicciones.



FACTORES PROTECTORES

Educación digital: Enseñar un uso responsable de la tecnología, destacando sus beneficios y riesgos, fomenta la conciencia y el autocontrol.

Equilibrio entre actividades físicas y tecnológicas: Promover la actividad física regular y el descanso adecuado es esencial para un balance entre el tiempo de pantalla y la salud integral.

Fomento de la autodisciplina: Incentivar la gestión del tiempo y la capacidad de postergar la gratificación instantánea puede ser crucial para evitar el uso compulsivo de dispositivos tecnológicos.



CUIDA TU SALUD MENTAL

Mantener el bienestar emocional y mental es clave para prevenir adicciones. Fomentar la autoevaluación, el autocuidado y la búsqueda de ayuda psicológica cuando sea necesario, fortalece la capacidad de hacer frente a los desafíos y evita que la tecnología se utilice como vía de escape emocional.



RECUERDA

- **Establecer límites claros:** Definir tiempos y horarios específicos para el uso de dispositivos electrónicos, tanto para adultos como para niños, fomentando el equilibrio con otras actividades.
- **Fomentar actividades familiares sin tecnología:** Planificar actividades en familia que no impliquen el uso de pantallas, como deportes, juegos de mesa o salidas al aire libre.
- **Predicar con el ejemplo:** Los padres deben ser un modelo a seguir en cuanto al uso responsable de la tecnología. Es importante que demuestren hábitos saludables y equilibrados.
- **Crear espacios libres de tecnología:** Definir zonas de la casa donde no se permite el uso de dispositivos, como la mesa durante las comidas o los dormitorios, para favorecer la interacción familiar.
- **Fomentar el diálogo:** Hablar abiertamente sobre los riesgos del uso excesivo de la tecnología y las tecnoadicciones. Escuchar las preocupaciones de los hijos y abordar sus dudas.

RECUERDA

- **Promover intereses alternativos:** Impulsar que los hijos desarrollen hobbies y actividades fuera del mundo digital, como leer, tocar instrumentos o practicar deportes.
- **Supervisar el contenido digital:** Monitorear el uso de internet y redes sociales, además de utilizar herramientas de control parental para proteger a los niños de contenido inapropiado.
- **Educar sobre el propósito de la tecnología:** Enseñar a los niños y adolescentes que la tecnología es una herramienta para el aprendizaje y la conexión, pero no un sustituto de la interacción personal ni de la vida real.
- **Trabajar en la salud mental:** Fomentar una mentalidad positiva y equilibrada, desarrollando habilidades de gestión emocional y promoviendo un propósito de vida claro, lo que contribuye a disminuir la necesidad de refugiarse en el mundo digital.
- **Buscar ayuda profesional:** Si se observan signos de tecnoadicción, acudir a un psicólogo o especialista para trabajar en el control de esta dependencia y en el desarrollo de estrategias preventivas.

Bibliografía

-  García del Castillo, J. A., & López-Sánchez, C. (2019). *Tecnología y adicciones: Riesgos y consecuencias*. Pirámide.
-  Rubio, E., & Villardón, L. (2020). Uso problemático de las tecnologías en adolescentes: Estrategias de prevención y tratamiento. *Educación y Futuro*,.
-  Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2017). *Manual sobre adicciones tecnológicas: Evaluación, prevención y tratamiento*. Wiley-Blackwell
-  Gómez, M. (2020). *Tecnoadicciones: Un reto educativo en la era digital*. Narcea
-  López, F., & Valderrama, P. (2016). *El cerebro adicto: Mecanismos de la adicción tecnológica*. Paidós.





¿Preguntas?

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular