

# "PROGRAMA PSICOTIC"

## PREVENCIÓN DEL USO PROBLEMÁTICO DE LAS TECNOLOGÍAS Y CIBERACOSO EN ADOLESCENTES



### SESIÓN 3: "CONSECUENCIAS DE UN USO PROBLEMÁTICO DE LAS TIC Y ACTUACIONES PARA SU PREVENCIÓN"



Applied Positive Lab

CTS-1048G-FEDER

Proyecto PID2020-117006RB-I00  
financiado por



Proyecto PPRO-CTS1048-  
G-2023 financiado por



Junta de Andalucía



UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

# ¿QUÉ VAMOS A APRENDER?



SESIÓN 1	Presentación del programa y conceptualización del uso problemático de las TIC
SESIÓN 2	Componentes y tipos de uso problemático
<b>SESIÓN 3</b>	<b>Consecuencias de un uso problemático de las TIC y actuaciones para su prevención</b>
SESIÓN 4	Conceptualización del ciberacoso
SESIÓN 5	Consecuencias, factores asociados al ciberacoso y actuaciones
SESIÓN 6	Integración de los conceptos del programa

# BIENVENIDOS A...



**Objetivo del juego:**

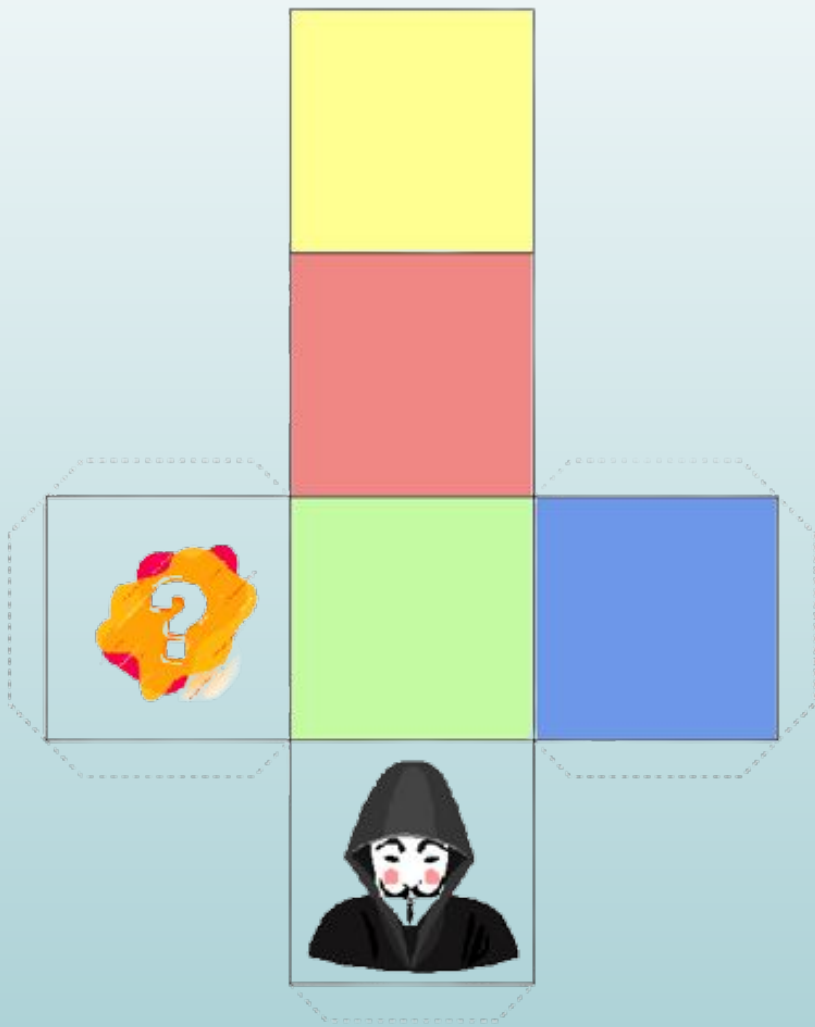
Conseguir el máximo número de cartas

# INSTRUCCIONES

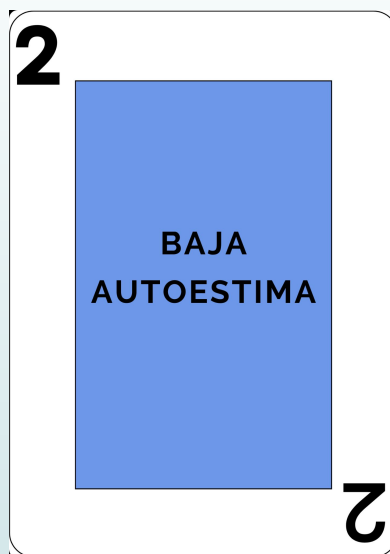
- Formar 4 grupos.
- Se juega por turnos.
- Cada grupo comienza tirando el dado.
- El juego tiene **2 partes**:
  1. **Consecuencias del uso problemático de las TIC.**
  2. **Actuaciones para prevenir o reducir dicho uso.**



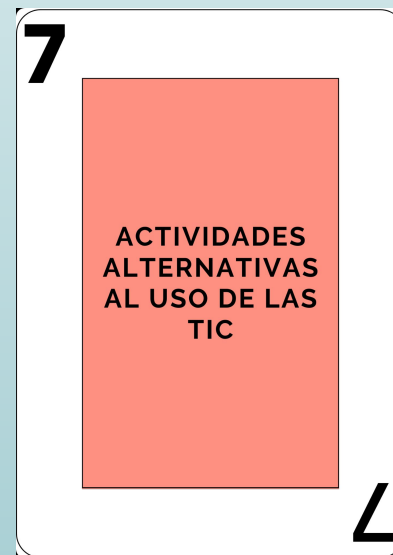
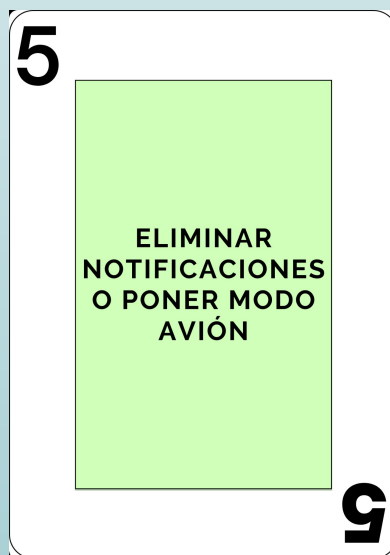
## Dado



## Cartas de consecuencias



## Cartas de actuaciones



# Pregunta 1:



**A Lucas le gustan mucho los videojuegos y graba vídeos comentando las estrategias que utiliza. Esto le lleva mucho tiempo y, con frecuencia, está dejando de lado las tareas escolares o incluso a sus amigos.**

A: Esto no es problemático porque es algo que le gusta.

B: Es un signo claro de adicción.

C: Es una parte normal de ser adolescente porque está descubriendo sus gustos e intereses.

D: Podría ser problemático si esta actividad interfiere negativamente en otras de su día a día.

# Pregunta 1:



**A Lucas le gustan mucho los videojuegos y graba vídeos comentando las estrategias que utiliza. Esto le lleva mucho tiempo y, con frecuencia, está dejando de lado las tareas escolares o incluso a sus amigos.**

**A: Esto no es problemático porque es algo que le gusta.**

**B: Es un signo claro de adicción.**

**C: Es una parte normal de ser adolescente porque está descubriendo sus gustos e intereses.**

**D: Podría ser problemático si esta actividad interfiere negativamente en otras de su día a día.**

## Pregunta 2:



Carmen dice que va a conectarse media hora, pero sin darse cuenta pasas muchas horas conectada...

A: Es normal, a todo el mundo le pasa.

B: Si nadie te dice nada, no hay problema.

C: Si pasa con frecuencia puede ser un problema.

D: Si pasa sólo algunos días, igual es un problema.



## Pregunta 2:



Carmen dice que va a conectarse media hora, pero sin darse cuenta pasas muchas horas conectada...

A: Es normal, a todo el mundo le pasa.

B: Si nadie te dice nada, no hay problema.

C: Si pasa con frecuencia puede ser un problema.

D: Si pasa sólo algunos días, igual es un problema.

## Pregunta 3:



Una de las consecuencias del uso problemático de las TIC es:

A: Sedentarismo.

B: Irritabilidad.

C: Habilidades de comunicación excelentes.

D: A y B son correctas.

# Pregunta 3:



Una de las consecuencias del uso problemático de las TIC es:

A: Sedentarismo.

B: Irritabilidad.

C: Habilidades de comunicación excelentes.

D: A y B son correctas.

## Pregunta 4:



Las consecuencias de uso problemático  
pueden ser:

A: Psicológicas y sociales  
solamente.

B: Sociales y físicas  
solamente.

C: Psicológicas, sociales,  
físicas y de rendimiento.

D: Sociales y de  
rendimiento solamente.

## Pregunta 4:



Las consecuencias de uso problemático  
pueden ser:

A: Psicológicas y sociales  
solamente.

B: Sociales y físicas  
solamente.

C: Psicológicas, sociales,  
físicas y de rendimiento.

D: Sociales y de  
rendimiento solamente.

## Pregunta 5:



Alba está muy nerviosa porque no funciona la tienda de los videojuegos (*fortnite, minecraft, clash royal, etc.*). Siente mucho malestar. El indicador es:

A: Conflicto.

B: Modificación del humor.

C: Abstinencia.

D: Tolerancia.

## Pregunta 5:



Alba está muy nerviosa porque no funciona la tienda de los videojuegos (*fortnite, minecraft, clash royal, etc.*). Siente mucho malestar. El indicador es:

A: Conflicto.

B: Modificación del humor.

C: Abstinencia.

D: Tolerancia.

## Pregunta 6:



**Algún factor de riesgo de uso problemático de las TIC puede ser:**

A: Conflictividad familiar.

B: Bajo nivel de autocontrol.

C: Todas son correctas.

D: Búsqueda exagerada de emociones intensas.



## Pregunta 6:



Algún factor de riesgo de uso problemático de las TIC puede ser:

A: Conflictividad familiar.

B: Bajo nivel de autocontrol.

C: Todas son correctas.

D: Búsqueda exagerada de emociones intensas.

## Pregunta 7:



Debido al mal uso de las TIC, es más probable que uno mismo pueda desarrollar...

A: Hiperactividad.

B: Cataratas en los ojos.

C: Un trastorno de personalidad.

D: Búsqueda exagerada de emociones intensas.

## Pregunta 7:



Debido al mal uso de las TIC, es más probable que uno mismo pueda desarrollar...

A: Hiperactividad.

B: Cataratas en los ojos.

C: Un trastorno de personalidad.

D: Búsqueda exagerada de emociones intensas.

## Pregunta 8:



Diana y sus amigas han decidido quedar para estudiar porque así se concentran mejor y dejan de usar el móvil para otras cosas. Antes les ha servido. Sin embargo, esta vez Diana no lo consigue.

A: Tolerancia.

B: Recaída.

C: Abstinencia.

D: B y C son correctas.

## Pregunta 8:



Diana y sus amigas han decidido quedar para estudiar porque así se concentran mejor y dejan de usar el móvil para otras cosas. Antes les ha servido. Sin embargo, esta vez Diana no lo consigue.

A: Tolerancia.

B: Recaída.

C: Abstinencia.

D: B y C son correctas.

# CONSECUENCIAS DEL USO PROBLEMÁTICO

Baja autoestima

Mala visión

Ansiedad

Bajo rendimiento académico

Ideación suicida

Dolores en el cuerpo

Ajuste escolar

Dificultades para dormir

Aislamiento social

Depresión

Sedentarismo

Peor interacción social

Bajo apoyo social

Más accidentes

Conflictos familiares

Ciberviolencia

Dificultades atencionales

Consumo de sustancias

Habilidades de comunicación pobres

Irritabilidad

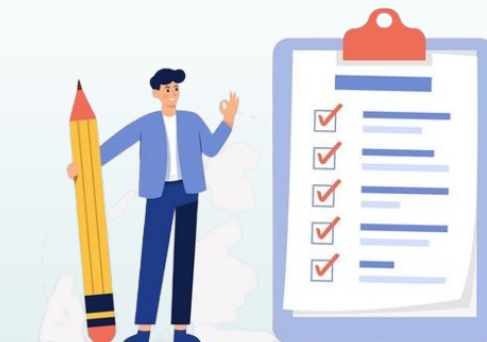
Problemas de concentración

o Psicológicas  
o Sociales  
o Físicas  
o De rendimiento

# ACTUACIONES

- Negociar el tiempo de uso con la familia.
- Búsqueda de apoyo en una persona adulta.
- Reflexionar sobre cómo afectan las TIC y ser conscientes de la necesidad de un cambio.
- Analizar el uso de los dispositivos digitales.
- Eliminar notificaciones de las redes sociales o poner el móvil en modo avión.
- Destinar tres momentos del día para revisar las notificaciones.
- Realizar actividades alternativas que no impliquen el uso de las TIC.
- Planificar mejor mi tiempo para disfrutar con otras actividades.

# CONCLUSIONES



**Consecuencias**

**Actuaciones**

**Emocionales**

**Bienestar digital**

**Aplicaciones**

**Familiares/sociales**

**Salud**

**Rendimiento**



- Quality Time
- Your hour
- Checky
- Forest
- Quantum



GRACIAS POR  
VUESTRA ATENCIÓN

