

Analizando as condutas de risco

NA REDE

Fonte: Rebeca Calvo Barros



O pasado mércores 15 de decembro, a psicóloga xeral sanitaria, **Rebeca Calvo Barros**, achegounos interesante información sobre os “**Riscos derivados do uso das TIC**”. A continuación amosamos unha síntese do contidos abordados na charla.

● Cando podemos considerar que o uso das TIC comeza a ser problemático?

Algo deixa de ser “normal” cando pasa a ser persistente, esaxerado e ten consecuencias negativas

Isto mesmo pasa co uso de Internet. Cando a conexión á rede e o uso de dispositivos electrónicos (como o ordenador, táblet, móbil...) é desmesurado, persistente e desadaptativo, pasa a ser un problema.

As condutas de risco inicialmente producen adrenalina, por isto enganchan!

● Por que as TIC poden ser un risco para os cativos/as?

Isto é moi importante ao falar de condutas de risco en Internet porque...

Para usar determinadas ferramentas necesitamos:

- Ter certo nivel de desenvolvemento cerebral
- Que nos ensinen
- Que nos supervisen
- Ter un modelo a seguir

Como andar en bici...



Moitas veces botámoslle a culpa aos cambios psicoemocionais e sociais por cousas como:

- pasa de todo
- vai á súa bola
- apúntase a un bombardeo

Cando realmente se deben aos cambios **NEUROLÓXICOS!**

Pero...
como funciona
o cerebro
adolescente?

Que pasa no cerebro do neno/a ou adolescente?

Os cerebros dos nenos/as son moi plásticos, son como esponxas! Esta plasticidade fai que non todas as zonas do cerebro maduren ao mesmo tempo. Hai 2 zonas clave cando falamos de condutas aditivas e de risco: a **corteza prefrontal** e a **amígdala**.

Pica para ver o seguinte vídeo:
[¿Cómo funciona el cerebro de un adolescente?](#)



A corteza prefrontal, o CEO do noso cerebro

- Dirixe a conduta
- Controla comportamentos socialmente correctos
- Planifica tarefas
- Organiza información
- Responsable da flexibilidade cognitiva
- Valora consecuencias negativas dos actos
- Controla os impulsos
- Elabora xuízos: que está ben, que é xusto...

Todo isto é moi importante á hora de facer un uso axeitado das TIC. Pero os nenos/as aínda non teñen esta zona plenamente desenvolta.

A corteza prefrontal acada o desenvolvemento completo arredor dos 24 anos!

Cales son as condutas de risco en liña? En que consisten?

Condutas de risco na rede:

- Ciberacoso
- Sexting e sextorsión
- Apostas
- Grooming
- Contacto con descoñecidos
- Visualización de contido sexual que fomenta a violencia
- Uso abusivo
- Adición a videoxogos
- Adopción de modelos erróneos

Falamos de condutas de risco en adolescentes pero eles non ven ese risco

mellor dito, o seu
cerebro

O seguinte vídeo lévanos a reflexionar sobre a importancia de protexer a privacidade en redes sociais (Facebook, YouTube, Instagram, Snapchat, Whatsapp...)

Pica na seguinte imaxe para velo:



É esencial controlar a publicación de fotos, datos persoais, comentarios, viaxes, hobbies, etc., para evitar roubo de datos, estafas, suplantación de identidade, abusos, enganos, fraudes, extorsión, acoso...

Non sempre sabemos quen está detrás da pantalla e cales son as súas intencións.

● E... que opinas dos videoxogos?

Adición aos videoxogos

- Xa se valora como adición comportamental (do grupo da ludopatía).
- Para falar de adición non chega con falar do factor cuantitativo (EXCESO DE HORAS).
- Temos que falar tamén de criterios cualitativos.

Criterios cualitativos para a adición aos videoxogos:

- ✓ INCAPACIDADE PARA CONTROLAR A CONDUCTA
- ✓ PREOCUPACIÓN POR XOGAR
- ✓ ABSTINENCIA E TOLERANCIA
- ✓ PÉRDIDA DE INTERÉS
- ✓ USO DO VIDEOXOGO PARA EVADIRSE
- ✓ XERA CONFLICTOS E MENTIRAS
- ✓ PON EN PERIGO UNHA OU MÁIS RELACIÓNS SIGNIFIVATIVAS

Hai que prohibir xogar a videoxogos?

Non. Hai que supervisar o **CONTIDO**, o tempo de xogo e a **modalidade**

Indicadores PEGI



É MOI IMPORTANTE QUE REVERSEMOS ESTES INDICADORES ANTES DE MERCAR UN XOGO!

- É unha clasificación internacional.
- Clasifica o seu contido en función da idade.
- Advirte da existencia de condutas como a violencia, uso de drogas, escenas sexuais ou chats "en directo".

Problemas

asociados (ao Gaming)

- Comunidades MOI tóxicas
- Xogos que permiten compras en liña
- Magnificación das condutas de acoso
- Hipersexualización
- Incitación á violencia
- Caixas sorpresa que emulan ás do casino
- Casinos reais dentro do xogo
- Incitación da prostitución
- Incitación do consumo de sustancias

O problema é que están
diseñados para un público
ADULTO!

Requiren unha supervisión e
control que o adolescente non
pode dar

En resumo...

Internet é unha ferramenta
moi potente para traballar,
estudar ou desenvolver,
aficións.

Necesita supervisión cara
aos menores porque amplifica
o risco de certas condutas.

As consecuencias do uso problemático de internet son...

- Problemas de sono
- Irritabilidade
- Alteracións nos hábitos alimenticios
- Fomento de estándares de beleza irreais
- Comparación constante
- Moito peso no físico e a superficialidade
- Cambios nas relacións entre amigos e parellas
- Dependencia ás TIC
- Discusións filoparentais

Cando pasa a ser un uso problemático? Cando...

- Descoidamos outras tarefas por Internet.
- Temos a sensación de que se non estamos conectados estamos perdendo algo importante.
- Estamos irritables se non nos conectamos.
- Conectámonos a pesar de saber que nos trae problemas.
- Cada vez necesitamos pasar máis tempo conectados para sentirnos ben.

Uso problemático

"Preocupación exagerada por el uso de Internet, experimentada como irresistible, durante períodos más largos de lo previsto"



As dúas caras: límites e afecto



- QUERER NON SIGNIFICA PERMITIR. Querer significa poñer os límites que pola súa etapa vital e condicións eles/as non poñerán. Para educar en positivo hai que **poñer límites e dar afecto**.
 - É importante non dar sinais contraditorias. Os límites márcanse como **decisión conxunta** (non de mamá, papá, avó, etc. unilateralmente).
 - A causa máis frecuente de uso abusivo é a **accesibilidade**.
 - É **importante controlar** o tempo de conexión á rede, as horas ás que accede, o tipo de videoxogos que xoga, as redes sociais que ten (TikTok, Instagram...). É importante coñecer os referentes que ten (que modelos ve nas redes?) así como os seus amigos/as.
- **Canto tempo é uso abusivo?** É recomendable non exceder as 2 horas en total, ao longo do día. Como moito debería estar xogando máximo 1 hora.
 - **Cando se deben usar as TIC?** Sempre despois de levar a cabo as responsabilidades (traballo, deberes...)
 - **Son as TIC un premio?** NON! Se lle ensinamos que o uso de Internet é un premio, somos máis facilmente coaccionables e estamos inculcándolle a idea de que o premio, o positivo, está dentro dunha pantalla, cando debería ser tempo de calidade (no parque, ca familia, cos amigos, xogando...). Se é un premio, vai ser o que queira e nos demande.

Algunas apps útiles

1. KIDS PLACE

Con Kids Place puedes **limitar las aplicaciones que tu hijo utiliza en su móvil Android**. Solo tendrán acceso a una lista de apps que les permitas, además de impedir que se conecten a otra red o llamen por teléfono si no quieres que lo hagan. Tiene varios perfiles de usuario para elegir y es muy fácil de programar. Incluso te permite **ver qué uso hace del dispositivo**.



3. KASPERSKY SAFEKIDS

Esta app no solo permite controlar la cantidad de tiempo recomendado en pantallas para niños, limitar el acceso a páginas y contenidos peligrosos o administrar qué aplicaciones pueden usar, sino también **ofrece consejos profesionales a los padres**.

Quality Time es una app que nos permite controlar el tiempo que usamos nuestras apps favoritas. Mediante estadísticas en tiempo real, dicha herramienta ofrece un análisis único y en detalle del uso de nuestro dispositivo móvil con la posibilidad de crear restricciones como "Alertas" y una función llamada "Descansar".



- Importancia do **tempo de calidade**
 - Qué facedes nos días ou momentos libres?
 - Hai ocio común na familia ou cada un vai polo seu lado?
 - Faise deporte como alternativa de ocio? **É factor protector!**
- **Aprendizaxe vicario:** aprendemos imitando.
 - "Uso o móbil na mesa porque vin esa conduta"
 - "Se non hai alternativas de ocio como o deporte ou a cultura, senón Netflix e Youtube, adoito ese ocio para min"

- Importancia da **comunicación afectiva:**
 - Que mensaxes se transmiten na casa sobre as drogas? E sobre o sexo?
 - Hai temas que son importantes para tratar. Si non sodes vós o referente, búscase fóra (amigos, Youtubers, porno..)
 - A solución non é prohibir xa que son condutas propias da idade, que requiren ser supervisadas para que non supoñan un RISCO

Imaxina que che deixan coller unha bici por primeira vez pero non che ensinan a montar nela, non che dan casco e non che supervisan cando comezas a usala. Que pasaría? O uso das TICs e de Internet é algo parecido!

- As **TIC son unha fonte de recursos** moi poderosa para aprender, estudar, traballar a creatividade e compartir momentos xuntos.
- Demonizar as TIC, as drogas, o sexo ou calquer conduta que poida supoñer un risco soamente xera máis TABÚ.

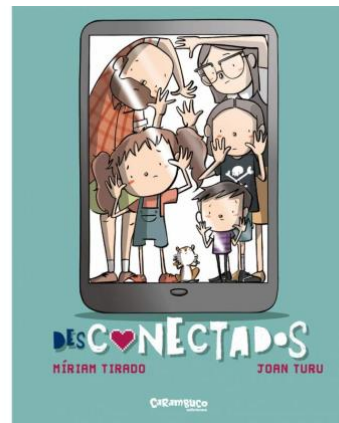
🌐 RECURSOS DE INTERESE

Lecturas para tomar conciencia do uso abusivo de pantallas:



"*¡No puedo parar! Cómo desconectar de los videojuegos*": de Raquel Díez Real. As túas pulsacións acélanse e o único que che importa é gañar a partida. Por que che custa tanto desconectar? Aínda non es consciente, pero estás perdendo o control. Non te coidas, nin compartes nada coa túa familia. Os teus amigos cada vez están máis lonxe... non te preocupes, podes resolver o problema!

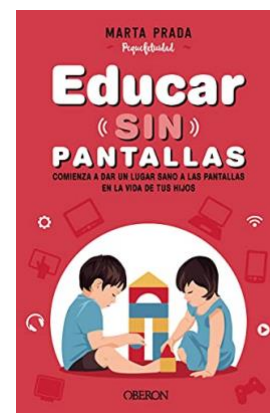
"**Desconectados**" de Miriam Tirado. Preséntanos unha familia e como cada un dos seus membros pasa gran parte do día enganchado á pantalla. A situación vaise complicando e, sen que se decaten, medra a desconexión entre eles. Como volver a conectar? Un conto que nos axuda a entender como son de aditivas as pantallas e fainos reflexionar sobre os nosos hábitos e tomar consciencia da situación de desconexión con nós mesmos e coas persoas que nos rodean.



"**La Zampa Pantallas**" de Helen Docherty. Unha zampapantallas anda solta e quere facer amigos, pero todo o mundo está demasiado ocupado mirando o seu teléfono. Cando as pantallas comezan a desaparecer a cousa ponse divertida!



"**Educación sin pantallas**" de Marta Prada. Un libro para xestionar as pantallas, de forma saudable, segundo a idade dos propios fillos/as. Este libro guiarache para que aprendas a dar ás pantallas un lugar ético e san.



Lecturas recomendadas para persoas adultas:

<p>Eloy Moreno, invisible</p>	<p>Frances E. Jensen</p>	<p>Daniel J. Siegel</p>	<p>LOLA Álvarez Romano</p>
<p>Para eles!</p>	<p>Entender o cerebro</p>	<p>Centrado nas fortalezas</p>	<p>En positivo</p>

Outros recursos de interese:

Non te esquezas de consultar a páxina da Axencia Española de Protección de Datos (AEPD): <https://www.aepd.es/es>. Unha das súas áreas de actuación é a de educación e menores. Nela atoparás variedade de recursos destinados ás familias e menores:

<https://www.tudecideseninternet.es/aepd/>



PADRES Y PROFESORES	VÍDEOS
Para que sirve esta web	
Recomendaciones de la AEPD sobre acoso digital	
Control parental	
Premios a las buenas prácticas educativas	
Decálogo de seguridad en redes sociales	
Marco común de competencia digital docente	
Conocimientos y Habilidades en el ámbito de las T.I.C.	
Fichas didácticas	
Taller para familias los menores y su ciber mundo	
Guías	
Protección de datos durante el teletrabajo	

JÓVENES	PADRES Y PROFESORES	VÍDEOS
Configuración privacidad: RRSS, Mensajería Instantánea y Navegadores		
Tú controlas en Internet		
Taller para familias los menores y su ciber mundo		
Unicef#NoSeasFamoso		
Para niños de 8 a 14 años		
Para niños mayores de 14 años		

JÓVENES	PADRES Y PROFESORES
Tú decides	
De 8 a 14 años	
Cosas importantes	
Sabes qué es...	
Si tienes problemas	
Guías	
Programa CIBEREXPERT@, Policía Nacional.	

PADRES Y PROFESORES	VÍDEOS	GUÍAS
Guía para centros educativos		
Sé legal en Internet		
Enséñales a ser legales en Internet		
No te enredes en Internet		
Guíales en Internet		
Cloud en el Sector Educativo		
Orientaciones para centros educativos privados		
Guía de Privacidad y Seguridad en Internet		
Protección de datos y prevención de delitos		
Protección de datos y prevención de delitos - FICHAS PRÁCTICAS		
Otras Guías		