

# Programa de Jornadas Escolares

Promoción del uso seguro y responsable de Internet entre los menores

## Uso excesivo de las TIC

*Charla de sensibilización dirigida al alumnado*

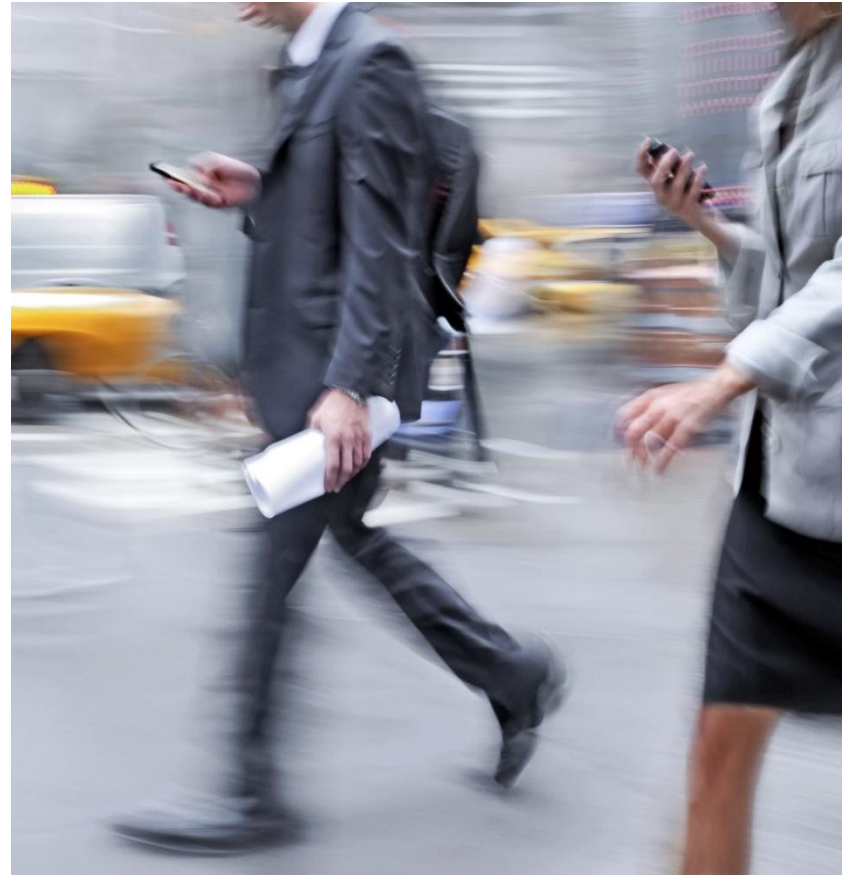
# ¿Qué vamos a aprender hoy?

- Entender el **concepto de tecnoadicción o uso excesivo de las TIC**, sus síntomas y valorar si podemos estar haciendo un uso excesivo de la tecnología
- Pautas y **recomendaciones** para su **prevención**
- Entender la importancia de **fomentar hábitos de uso razonable** (no excesivo) de las TIC

# Definición

## Uso excesivo de las TIC - Tecnoadicción

Inclinación desmedida respecto al uso de la tecnología que limita nuestra libertad por la gran dependencia que provoca



# Uso razonable (no excesivo) de la tecnología



- ¿Cuál es tu relación con la tecnología?
- ¿Te sientes “atrapado” por ella?

The Phonbies



Asociación Protégeles

Suscribirse 293

6.562 visualizaciones

+ Añadir a    ➦ Compartir    ... Más

👍 47



Publicado el 23 jun. 2014

La Comunidad de Madrid, la Asociación Protégeles y la Fundación SmileStone, lanzan en toda España la campaña THE PHONBIES (contracción de las palabras phone + zombie).

# Reflexiona

¿En qué medida el uso que haces de la tecnología:

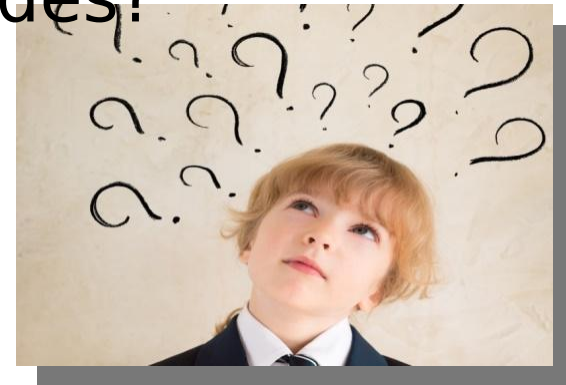
- Internet
- Teléfono móvil
- Redes sociales
- Mensajería y chats
- Videojuegos

afecta a tu vida social?



# ¿Os identificáis con alguna de estas situaciones?

- ¿Miras constantemente el móvil y revisas mensajes pendientes?
- Cuando charlas con amigos en la calle, ¿eres incapaz de evitar conversar en un chat con otra persona?
- ¿Cruzas la calle más atento a los mensajes que llegan a tu móvil que al tráfico?
- ¿Retrasas la hora de dormir por revisar tus redes?



# Tecnologías asociadas al uso excesivo



# ¿Sabemos cuántas horas nos pasamos conectados al día?





# Planifica el tiempo que dedicas a las TIC

## 10 domingo

**VER PROGRAMACIÓN**

Año: 2016  
Mes: abril  
Día: 10

**EDITAR PROGRAMACIÓN**

EDITAR HORAS  
AGREGAR EVENTO

**RESALTAR EN PROGRAMACIÓN:**  
Descanso

10 ABRIL 2016	
6:00	Despertarse
6:30	Ducha
7:00	-
7:30	Ir a trabajar
8:00	Empezar el turno
8:30	-
9:00	-
9:30	-
10:00	Descanso
10:30	-
11:00	-
11:30	-
12:00	Almuerzo
12:30	-
13:00	Vuelta al trabajo
13:30	Llamar a la empresa
14:00	-
14:30	-
15:00	Descanso
15:30	-
16:00	-
16:30	-
17:00	Casa
17:30	-
18:00	Entreno de fútbol
18:30	-
19:00	-
19:30	-
20:00	-
20:30	-
21:00	-

## RESUMEN SEMANAL

lunes 11	6:30	Desayuno
martes 12		
miércoles 13		
jueves 14		
viernes 15		
sábado 16		

## NOTAS/TAREAS

- Recoger ropa tintorería
- Llamar compañía teléfono
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# Síntomas



# Recomendaciones



No te  
obsesiones con  
**conectarte**  
a “todas horas”

01

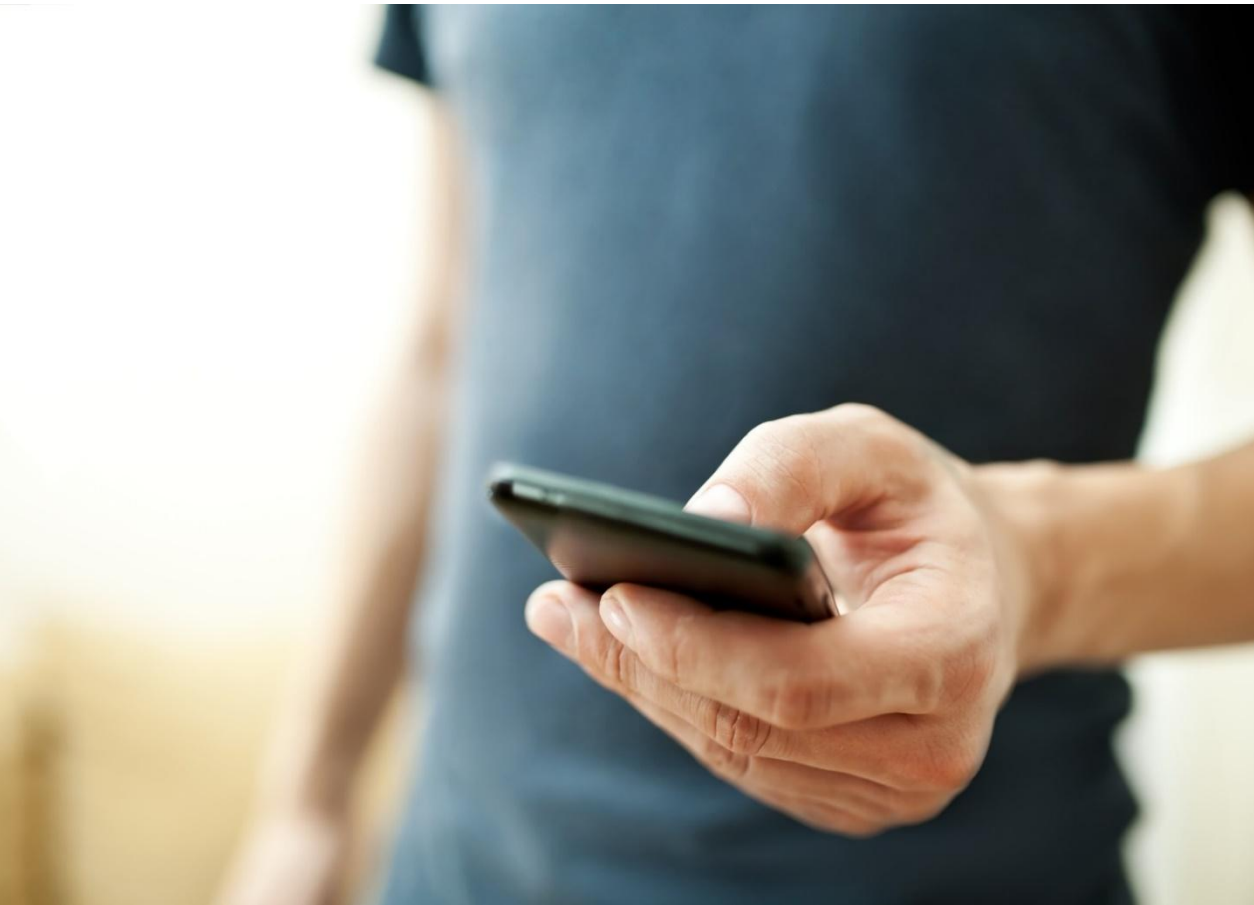
# Recomendaciones



## 02

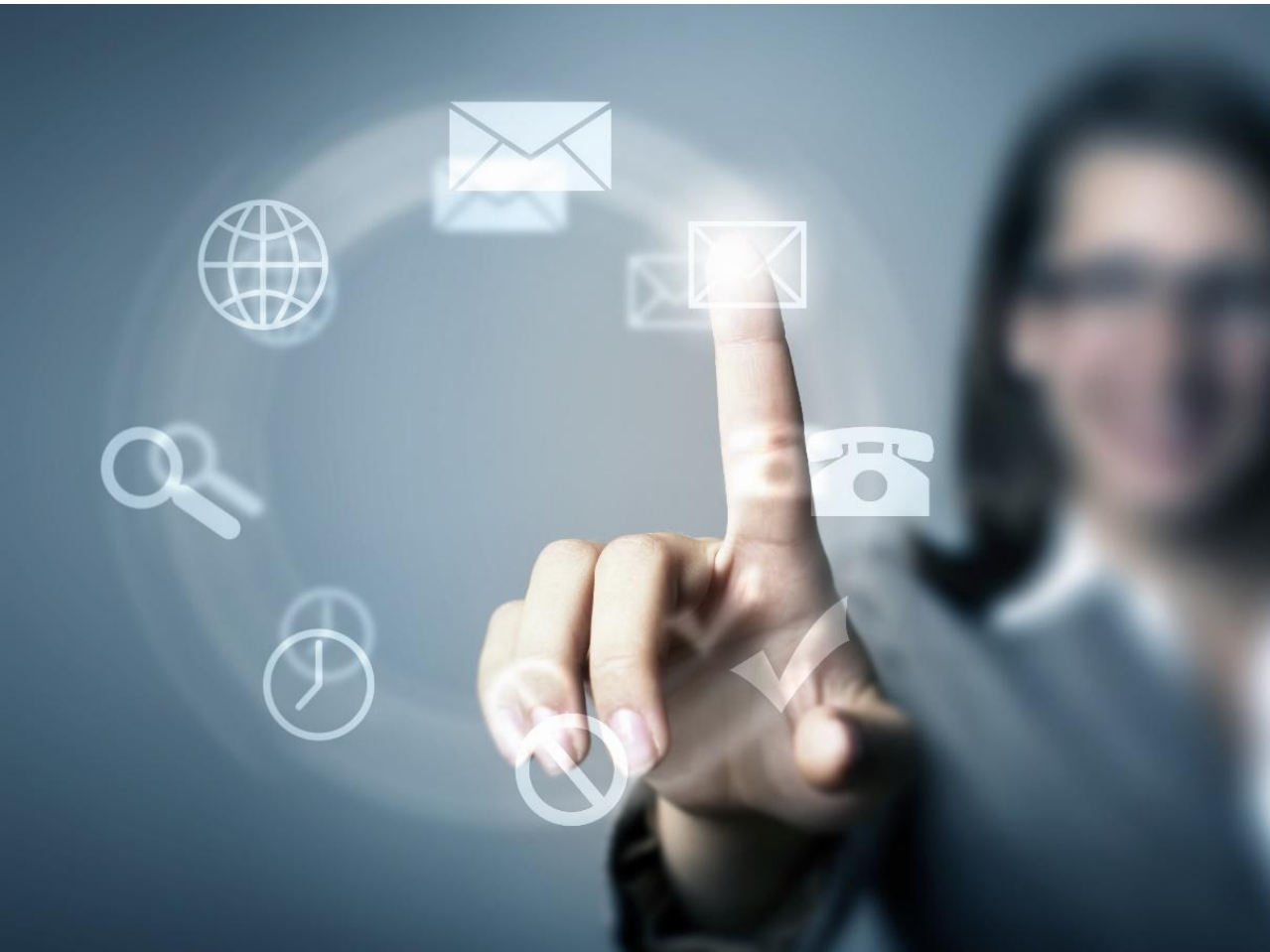
Controla el  
**tiempo** que  
estás conectado

# Recomendaciones



Sé  
consciente  
del **número  
de veces**  
que  
consultas  
tus  
**03**  
aplicaciones

# Recomendaciones



Antes de  
conectarte  
, **piensa**  
qué vas a  
hacer

**04**

# Recomendaciones



**Respetar**  
**horarios**  
de sueño,  
comida y  
obligaciones

**05**

# Recomendaciones



Utiliza  
Internet  
como  
herramienta  
de ocio...  
pero

mórcate  
06



# Recomendaciones

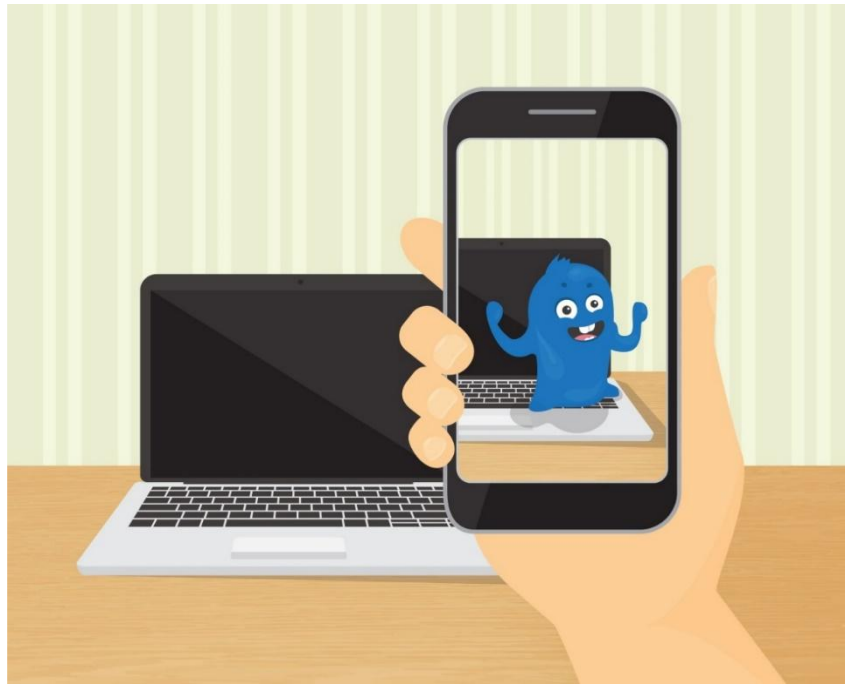


**Busca  
alternativas**  
a  
Internet  
para tu  
tiempo libre

# Recomendaciones

**Mientras estudias desconecta** la mensajería y las redes sociales

**08**



# Recomendaciones



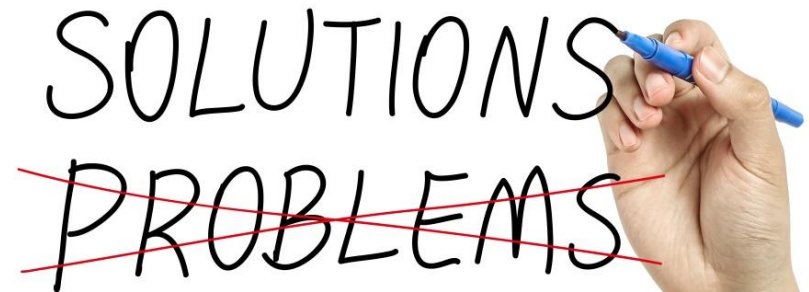
**Cuida** tus  
relaciones  
sociales  
fuera de  
Internet

09

# Y si crees que tienes un problema de adicción a las

- El primer paso y el **TIC** más difícil es reconocerlo

- Toma conciencia de las consecuencias
- Tendrás que romper con algunos hábitos
- Déjate ayudar por un



SOLUTIONS  
~~PROBLEMS~~

# Dónde localizar más información

OSI Oficina de Seguridad del Internauta

¿Quiénes somos? Encuesta de valoración Contacto Boletines [incibe](#)

Ponte al día ¿Qué deberías saber? ¿Cómo protegerte? ¿Necesitas ayuda?

¿Conoces nuestras herramientas gratuitas? ¡Están aquí para ayudarte!

Más información

Historias reales

“ Mi batería tiene un virus ”

Cuéntanos tu historia

Leer más historias

Blog Actualizado el 09/08/2016

<https://www.osi.e>

S

CONTACTO | ENCUESTA | AGENDA | BOLETINES

is4k INTERNET SEGURA FOR KIDS

LÍNEA DE AYUDA

BLOG

INICIO • NECESITAS SABER • DE UTILIDAD • PROGRAMAS • SOBRE NOSOTROS

¿ESTÁS AL DÍA?  
Ponemos a tu alcance los conocimientos básicos sobre la seguridad de los menores en Internet.

SABER MÁS

FAMILIAS • EDUCADORES

<https://www.is4k.es>



is4k INTERNET  
SEGURA  
FORKiDS

## Programa de Jornadas Escolares

Promoción del uso seguro y responsable de Internet entre los menores

 <https://www.is4k.es>

 [contacto@is4k.es](mailto:contacto@is4k.es)

 Internet Segura for Kids

 @is4kids

# Licencia de contenidos



La presente publicación pertenece a **INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad)** y está bajo una licencia **Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional de Creative Commons**. Por esta razón está permitido copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra bajo las condiciones siguientes:

- **Reconocimiento.** El contenido de esta publicación se puede reproducir total o parcialmente por terceros, citando su procedencia y haciendo referencia expresa tanto a **INCIBE** y la iniciativa **Internet Segura for Kids (IS4K)** como a sus sitios web: <https://www.incibe.es> y <https://www.is4k.es>. Dicho reconocimiento no podrá en ningún caso sugerir que INCIBE presta apoyo a dicho tercero o apoya el uso que hace de su obra.
- **Uso No Comercial.** El material original y los trabajos derivados pueden ser distribuidos, copiados y exhibidos mientras su uso no tenga fines comerciales.
- **Compartir Igual.** Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuirla bajo esta misma licencia.

Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra. Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso de INCIBE como titular de los derechos de autor.

Texto completo de la licencia:

*La presente publicación sólo refleja las opiniones del autor. La Comisión Europea no es responsable de ningún uso que pudiera hacerse de la información que contiene.*