

TALLER DE BUENAS PRÁCTICAS EN EL USO DE LAS TIC Y PREVENCIÓN DEL JUEGO PATOLÓGICO



¿Quiénes SOMOS?

Asociación de Ludópatas de Navarra Aralar



¿QUÉ SON LAS TIC?

TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

Son un conjunto de herramientas, soportes y canales informáticos para el tratamiento y acceso a la información, que procesan, organizan, almacenan, intercambian, sintetizan, recuperan y presentan esa información en diferentes formatos.

Importante recordar que las TIC son el medio, no el fin.

VENTAJAS VS DESVENTAJAS

Ventajas

- Entretenimiento.
- Socialización.
- Recurso educativo y de desarrollo personal.
- Interacción activa.
- Mayor acceso a información, formación, empleo, ocio y servicios.



Desventajas

- Riesgo de adicción.
- Aislamiento y/o pérdida de comunicación personal.
- Acceso ilimitado y contenidos no controlados.
- Pérdida de privacidad.
- Mayor vulnerabilidad por mayor exposición.

ADOLESCENCIA

Periodo critico en el desarrollo evolutivo, puesto que se produce la transición de la infancia a la edad adulta. Se trata de una de las etapas mas relevantes en el desarrollo de la personalidad y también en el desarrollo cerebral.

Comportamientos y capacidades

- Aprendizaje rápido.
- Sensación extrema de placer, excitación o recompensa.
- Sensación de extrema de frustración.
- Mayor capacidad de motivación por lo que les gusta, apatía por aquello que menos les gusta.
- Menor capacidad de juicio.
- Menor capacidad de considerar consecuencias
- Menor capacidad para planificar y organizar.



CONCEPTOS CLAVE

Nativ@s digitales



Inmigrantes digitales

Brecha digital

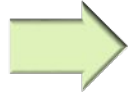
Buenas prácticas = protección y prevención.



LA FAMILIA

Uso

- Conducta esporádica.
- Detención voluntaria de la conducta.
- El abandono de la conducta no tiene consecuencias negativas.



Abuso

- La conducta empieza a ser desadaptativa.
- Abandono gradual de otras conductas satisfactorias.
- Aislamiento y separación gradual del entorno (familia, amigos...)



Adicción

- Conducta reiterativa.
- Adaptación de la vida a la conducta.
- La conducta suple necesidades (emoción, compañía, reto, distracción...).
- Se quiere realizar la conducta por encima de todo, sin importar las consecuencias.

TIC

TECNOLOGIAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

Buenas Prácticas

Internet y
Redes Sociales



Videojuegos



Móvil



Internet y Redes Sociales



1. No disponer de conexión a Internet en la habitación y hacer un uso compartido.
2. Acordar un horario de uso y especificar previamente qué se va a hacer, no navegar sin rumbo.
3. Uso de herramientas de control parental.
4. No utilizarlas para pasar el rato porque no hay otra cosa mejor que hacer o como forma de superar momentos negativos.
5. Buscar y programar actividades alternativas.
6. Hablar con I@s menores sobre la importancia de los buenos hábitos en este entorno y fomentarlos con el ejemplo.
7. Potenciar sus valores y su sentido crítico.

Herramientas de control parental

- Monográfico: Control parental

(Pág. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte).

- Guía “Cómo activar y configurar el control parental de los sistemas operativos” (orientapadres.com).

- Guía sobre control parental

(Pág. www.chamberi.es).

- Programas para programar desconexiones (InternetOff).

ASPECTOS PRÁCTICOS PARA PROPONER A LOS/AS JÓVENES

- Redactar un contrato con los acuerdos de uso establecidos y colocarlo en un lugar visible para toda la familia.
- Leer junt@s las políticas de privacidad y las condiciones de uso de las diferentes herramientas y comentarlas.
- Comentar en familia noticias sobre esta temática.
- Hacerles partícipes del uso de estas herramientas con fines familiares y dejarles participar del proceso de valoración y toma de decisiones (ejem. La búsqueda de unas vacaciones familiares, compras para la casa, búsqueda de actividades, etc...).

- Establecer los objetivos concretos del uso y el tiempo que se va a dedicar antes de cada conexión.
- Desactivar las notificaciones de las redes sociales.
- Utilizar una alarma para que les avise cuando se haya terminado el tiempo establecido.
- Confeccionar una lista de cosas que pueden hacer cuando se aburran.
- Proponerles que os enseñen como utilizar estas herramientas o utilizar cuentas compartidas.

Móvil



1. Mantener un ambiente dialogante en casa e informar de los riesgos.
2. Cuanto más tarde mejor.
3. Observar el comportamiento del menor con respecto al móvil.
4. Establecer reglas sobre cuándo y cómo utilizar el móvil:
 - Límite por la noche.
 - Debe apagarse en clase/ lugares públicos / momentos de interacción familiar.
 - En casa, se dejará en un lugar común.
 - Determinar horarios inadecuados o situaciones en las que no se contestará.

5. Poner un límite de gasto mensual y de tiempo de uso del móvil.
6. El /la adolescente debería de hacerse cargo de los gastos de su móvil con su asignación.
7. Mostrar que hay otros medios de comunicación entre personas.
8. Intentar que el teléfono móvil no te separe de tus hijos.
9. Educar a tus hijos en la autorregulación del placer inmediato y en la tolerancia a la espera

ASPECTOS PRÁCTICOS PARA PROPONER A LOS/AS JÓVENES

- Hacer una lista con situaciones en las que el móvil no debe usarse, debe apagarse y debe silenciarse y luego hablarlo con ellos/as y llegar a un acuerdo.
- Predicar con el ejemplo.
- Realizar envíos de cartas/postales por ejemplo, a familiares cuando se está de vacaciones, a compañer@s del colegio/instituto...
- Acordar quitar los datos del móvil o apagarlo durante las comidas, tiempo de estudio, otras actividades, etc...

- Establecer una hora de apagado del terminal por la noche.
- Establecer en que momentos del día se utilizarán las app (redes sociales, juegos, mensajería instantánea).
- Desactivar todas las notificaciones (apps, grupos, redes sociales, etc...).
- Preparar un lugar concreto de la casa donde se dejarán los móviles de la familia.

Videojuegos



1. Ubicar el ordenador o videoconsola en un lugar común de la casa.
2. Conocer las normas PEGI.
3. Programar controles parentales.
4. Mostrar interés por los videojuegos de l@s jóvenes y juega alguna vez con ell@s.
5. Enseñar a controlar el tiempo que dedican a esta actividad.
6. Observar la actitud ante el juego de l@s jóvenes (nerviosismo, ira, agresividad, etc...).
7. Concienciar sobre la importancia de la privacidad en los videojuegos y en la Red.

EL SISTEMA PEGI

(PAN EUROPEAN GAME INFORMATION)

Clasificación por edad



www.pegi.info



www.pegi.info



www.pegi.info



www.pegi.info



www.pegi.info

Clasificación de contenido



Lenguaje soez

El juego contiene palabrotas



Discriminación

El juego contiene representaciones discriminatorias, o material que puede favorecer la discriminación



Drogas

El juego hace referencia o muestra el uso de drogas



Miedo

El juego puede asustar o dar miedo a niños



Juego

Juegos que fomentan el juego de azar y apuestas o enseñan a jugar



Sexo

El juego contiene representaciones de desnudez y/o comportamientos sexuales o referencias sexuales



Violencia

El juego contiene representaciones violentas



En línea

El juego puede jugarse en línea

ASPECTOS PRÁCTICOS PARA PROPONER A LOS/AS JÓVENES

- Situar la videoconsola u ordenador en un sitio común de la casa.
- Debatir en familia la compra de nuevos videojuegos teniendo en cuenta el sistema pegi.
- Interesarnos por sus videojuegos y jugar con ellos/as.
- Si es necesario, establecer controles parentales.
- Si el/la menor está jugando y muestra signos de enfado intenso, ira o agresividad, parar el juego e incitar un cambio de actividad.
- No jugar bajo estados de ánimo bajos, nervios, enfado, etc..., buscar otra manera de canalizar esos estados.

- Pactar por cada hora de juego, una hora de otra actividad alternativa de ocio.
- No elegir videojuegos porque estén de moda, sino en función de sus intereses.
- Priorizar los juegos multijugador.
- Pautar el tiempo de uso antes de empezar y respetar ese límite. Alarma sonora.
- Establecer una noche de juegos en familia, donde cada semana un/a miembro deba elegir un juego de mesa, de cartas, etc... para jugar tod@s.
- Hablar con ellos/as sobre la importancia de la privacidad y del respeto en los chats de los videojuegos.

¿QUÉ ES EL JUEGO PATOLÓGICO?

El juego patológico o ludopatía es una adicción comportamental o sin sustancia (DSM-V, 2013), definida como conducta de juego desadaptativo, persistente y recurrente, y caracterizada por:

- ❖ Dependencia emocional del juego.
- ❖ Pérdida de control.
- ❖ Interferencia con el funcionamiento normal en la vida cotidiana.

¿POR QUÉ RESULTAN ATRACTIVOS PARA LOS/AS JÓVENES?

- Accesibilidad y disponibilidad total.
- Anonimato.
- Gran variedad.
- Premios de bienvenida.
- Sentimiento de “adulterez”.
- Búsqueda de sensaciones nuevas.
- Idea de ganar dinero “fácil”.
- Presión del consumismo.
- Publicidad sin regular y agresiva.

¿QUÉ SE PUEDE HACER DESDE LA FAMILIA?

Prevención

- Intervenir temprano.
- Informarse y enseñarles.
- Dar mensajes claros:
 - La ley prohíbe a los menores jugar.
 - El juego no soluciona los problemas, ni económicos ni de ninguna otra índole.
 - En el juego se puede perder el control y llegar a desarrollar problemas graves (económicos, sociales, legales, escolares, familiares...).
 - El motivo de jugar debería ser divertirse puntualmente, nunca ganar dinero.
 - El dinero debe gastarse con prudencia.

□ Educar en el correcto valor del dinero:

- El dinero no es ni bueno ni malo, que es simplemente un medio.
- Explicar no significa aprender.
- Educar en el valor de las cosas, no en el precio.
- Diferencia entre lo que necesitan y lo que quieren.
- Establecer una paga semanal revisable según necesidades.
- Tener dos huchas: una para gastar y otra para ahorrar.
- Es imprescindible explicar a los/as hijos/as para qué es su paga, qué coste tiene y qué cubre.
- Hay que predicar con el ejemplo.
- Hacerles partícipes de compras importantes familiares (coches, muebles, vacaciones, etc...) para que vean el proceso de información, valoración y decisión.

- Establecer reglas.
- Ayudarles a desarrollar habilidades de afrontamiento y de frustración.
- Escucharles.
- Buscar oportunidades para discutir los riesgos del juego (noticias, anuncios...).
- Desarrollar en los/as jóvenes espíritu crítico.

LA COMUNICACIÓN

CÓMO HERRAMIENTA PREVENTIVA

Ejercicios que facilitan la comunicación familiar.

- Elegir el lugar y el momento adecuado.
- Preguntarles ¿cómo están?, ¿cómo te fue?, etc.
- Es importante que se hable de temas de interés para ellos.
- Observar su lenguaje corporal.
- En caso de que ellos no estén interesados en la conversación, es recomendable dejar ésta para otro momento.
- Transmitir la información directa y ser claros en lo que se quiere.
- Preguntarle qué piensa de lo que se está hablando.
- Emitir una o varias opiniones sobre lo que se está hablando.

- Al dar una información, busca que siempre sea de una forma positiva.
- Obedecer a la regla de que "todo lo que se dice, se cumple".
- Empatizar o ponernos en el lugar del otro.
- Dar mensajes consistentes y no contradictorios.
- Escuchar con atención e interés sus opiniones y argumentos.
- Crear un clima emocional que facilite la comunicación.
- Expresar y compartir sentimientos.
- Concluir la conversación con acuerdos.

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

- Transforma el modo de ver los fracasos y las pérdidas.
- Convierte la frustración en aprendizaje.
- Deja que se enfrenten solos a ciertas cosas.
- Evita sobreprotegerles!!.
- No refuerces las conductas que muestran intolerancia a la frustración.
- Sirve de ejemplo.
- Razona con él/ella sobre los errores y fracasos.
- Enséñale a manejar las emociones negativas asociadas al fracaso.

Recursos donde consultar

www.pantallasamigas.net

www.tecnoadiccion.es

www.nocaigas.com

www.juegoresponsable.eu

www.asociacionaralar.org

Y SÓLO QUEDA POR DECIR...

