GUÍA DE ESTUDIO

Clases híbridas/ Modalidad digital e impresa

OA : Comprender las características de la tecnoadicción en el uso inadecuado de las tecnologías y pautas para su prevención.	**OAT** : Detectar síntomas de adicciones digitales autoevaluando sus actitudes personales frente al tema reconociendo las consecuencias en su vida cotidiana y aprendizajes.
CONTENIDO : Herramientas de Word de Diseño y disposición de un contenido	**HABILIDADES** : Convivencia Digital, tecnología.
ASIGNATURA : Taller Alfabetización Digital	**UNIDAD** : Ciudadanía y convivencia Digital
EVALUACIÓN : Formativa-Acumulativa	**FECHA** : Noviembre del 2021

Licencia de contenido reproducido en forma parcial en la guía de estudio, pertenece a **INCIBE** (Instituto Nacional de Ciberseguridad) y la iniciativa **Internet Segura for Kids** (IS4K) como a sus sitios web: https://www.incibe.es y https://www.is4k.es. Bajo una licencia Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional de Creative Commons.

Nombre : **Curso:**

I.-Instrucciones:

Lee la definición de cada una de las tecnoadicciones y autoevalúa con qué frecuencia te sucede lo mencionado, marcando entre las sgtes opciones : (Responde en forma sincera estás a tiempo de prevenir) 2 ptos c/u

NUNCA **CASI NUNCA** **OCASIONALMENTE**
CASI TODOS LOS DÍAS **TODOS LOS DÍAS**

Las nueve 'tecnoadicciones' que no sabes que tienes

Del fomo a la nomofobia: los síndromes que puedes sufrir si abusas del móvil e Internet



1. Nomofobia | No sin mi 'smartphone'

Te quedas sin batería y aún faltan horas para llegar a casa. Estás inquieto: notas un nudo en el estómago y no dejas de preguntarte si alguien te estará escribiendo o llamando. Esta sensación de ansiedad cuando no puedes disponer del teléfono es la nomofobia. Afecta a más de la mitad de los usuarios aunque la mayoría ni siquiera sabe que la sufre.

- ☐ Nunca
- ☐ Casi Nunca
- ☐ Ocasionalmente
- ☐ Casi todos los días
- ☐ Todos los días

LIVEWORKSHEETS



2. 'Fomo' | Miedo a perderse algo

Estás en casa un viernes por la noche. Uno de tus amigos te envía una foto de cañas en La Latina. Otro está de fiesta en una discoteca. Tienes la sensación de que te estás perdiendo cosas y eso te inquieta y te hace sentir incómodo. Estos síntomas de ansiedad son el *FOMO —miedo a perderse algo—*. Lo produce ver a través de las redes sociales cómo tus amigos se lo pasan bien sin ti.

- [ ] Nunca
- [ ] Casi Nunca
- [ ] Ocasionalmente
- [ ] Casi todos los días
- [ ] Todos los días



3. 'Phubbing' | Ignoro y me ignoran por un móvil

Estás en un bar con algunos amigos. Has dejado el teléfono encima de la mesa y una luz parpadeando te indica que tienes una notificación. La consultas, contestas y te entretienes mirando alguna otra aplicación. Estás haciendo *phubbing* a las personas con las que estás sentado. Es decir, estás menospreciando a tus acompañantes mirando el teléfono en lugar de prestarles atención.

- [ ] Nunca
- [ ] Casi Nunca
- [ ] Ocasionalmente
- [ ] Casi todos los días
- [ ] Todos los días

LIVEWORKSHEETS



4. Ciberadicción | No puedo vivir sin Internet

La actividad a la que más tiempo dedicas es estar en Internet.Te pones tenso si va lento o no funciona. No recuerdas qué hacías con tu tiempo libre antes de que existiera Internet. Si además la situación está perjudicando a tus relaciones personales y laborales, es muy posible que seas *ciberadicto*. Esta adicción afecta a personas con autoestima baja y falta de control en sus impulsos, según Juan Enrique Berner, psiquiatra.

- [ ] Nunca
- [ ] Casi Nunca
- [ ] Ocasionalmente
- [ ] Casi todos los días
- [ ] Todos los días.



5. Efecto Google | El buscador es mi oráculo

Lo consultas todo en Google. El buscador se ha convertido para ti en un baúl donde siempre puedes volver a buscar ese dato que no recuerdas. Esta facilidad de acceso a la información y sus repercusiones en la memoria es el *Efecto Google*. Este síndrome ha provocado que tendamos a olvidar la información o dónde podemos conseguirla. Fue descrito en 2011 por investigadores de la Universidad de Harvard.

- [ ] Nunca
- [ ] Casi Nunca
- [ ] Ocasionalmente
- [ ] Casi todos los días
- [ ] Todos los días

LIVEWORKSHEETS



6. Ludopatía 'online' | El casino a un clic de distancia

Un día inviertes tu dinero en una web de apuestas, por probar. Haces pequeñas transferencias a la página y no te das cuenta del dinero que gastas. Perder solo te motiva a seguir jugando para recuperarlo. La ludopatía de casino ha evolucionado: ahora se lleva el juego *online*. El 40% de los jóvenes adictos al juego apuesta por Internet, según la Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados.

- [ ] Nunca
- [ ] Casi Nunca
- [ ] Ocasionalmente
- [ ] Casi todos los días
- [ ] Todos los días



7. Juegos 'freemium' | Pagar para recuperar vidas

Vas en el metro y no tienes cobertura. Recurres a los juegos que te has descargado en el móvil. En ellos, jugar es gratis, pero para pasar de nivel o recuperar vidas hay que pagar. La otra opción es esperar. Si te pone nervioso aguardar 30 minutos para recargar cada vida y pagas, es posible que seas adicto a estos juegos, llamados *freemium*. Se aprovechan de que las conductas adictivas son impulsivas, según Ricardo Rodríguez, psicólogo clínico.

- [ ] Nunca
- [ ] Casi Nunca
- [ ] Ocasionalmente
- [ ] Casi todos los días
- [ ] Todos los días

LIVEWORKSHEETS



8. Cibercondría | Internet es mi médico 'online'

Cuando te duele algo buscas tus síntomas en Internet para saber qué te está pasando. Te pones tenso y piensas que te relajará encontrar una solución en la web. Si este es tu caso, sufres de *cibercondría*, la hipocondría de Internet. El acceso a la información fácil e inmediato ha hecho que la web se convierta en un médico. El 20% de los usuarios admite buscar información sobre salud en Internet, según Robert White, psicólogo.

- ☐ Nunca
- ☐ Casi Nunca
- ☐ Ocasionalmente
- ☐ Casi todos los días
- ☐ Todos los días



9. 'Vibranxiety' | El síndrome de la vibración fantasma

Vas caminando y notas cómo vibra tu móvil en el bolsillo. Cuando lo consultas te das cuenta de que no tienes ninguna notificación. Pero realmente has sentido que alguien te llamaba. Has sufrido el síndrome de la vibración fantasma. El 70% de los usuarios lo ha sentido, según aparece en el libro *iDisorder*, de Larry Rosen, psicólogo y profesor de la Universidad de California.

- ☐ Nunca
- ☐ Casi Nunca
- ☐ Ocasionalmente
- ☐ Casi todos los días
- ☐ Todos los días

LIVEWORKSHEETS

II.- Responde según corresponda:

10.- ¿Detectaste alguna tecnoadicción? ¿Cuáles? (2 ptos)

11.-¿Crees que podrías superarlo?¿Cómo?(2 ptos)

12.-Marca los compromisos que tratarás de cumplir para fortalecer el mejor uso de la tecnología: (7 ptos)

- ☐ Usar celular en clases, sólo autorizado por docente.
- ☐ Controlar el tiempo que estoy conectado a la red.
- ☐ Respetar horarios de estudio y descanso diario.
- ☐ Hacer otras actividades alternativas sin internet.
- ☐ Dar prioridad a la familia y los seres queridos.
- ☐ Apagar dispositivos o silenciar de ser necesario.
- ☐ Aprovechar la tecnologías para aprender.

Recuerda las siguientes señales de alerta pueden representar un excesivo y mal uso de las TIC:



- Aislamiento
- Pérdida de la noción del tiempo.
- Adopción de falsas identidades que pueden dar lugar a conflictos de personalidad.
- Tendencia al consumismo: deseo de estar siempre a la última.
- Cambios físicos y emocionales: Alteraciones en el estado del ánimo, mayor irascibilidad, síntomas de ansiedad y estrés, aumento de agresividad, pérdida o ganancia de peso, alteraciones en el sueño, etc.
- Cambios de conducta/sociales: Alteraciones en los hábitos alimenticios, en el sueño, en salidas con sus amigos, en su ocio y tiempo libre, etc.
- Cambios en el contexto escolar: Bajada de notas, dificultad en la concentración, en la atención o en el rendimiento académico en general, olvidos de trabajos, de realización de tareas, etc.

LIVEWORKSHEETS