

El papel de la Educación en el tratamiento de la adicción a la tecnología

The role of education in technology addiction

Luisa Torres Barzabal. Universidad Pablo de Olavide.

José Manuel Hermosilla Rodríguez. Universidad Pablo de Olavide.

Contacto autoría: barzabal@upo.es

Fecha recepción: 03/10/2012

Fecha aceptación: 10/12/2012

RESUMEN

El desarrollo de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) ha con-figurado la sociedad en la que vivimos, y su empleo protagoniza buena parte de las actividades que realizamos en nuestra vida cotidiana. La utilización generalizada de las TIC ha originado, también, críticas que advierten de los riesgos y peligros que su uso inadecuado puede generar, especialmente entre los jóvenes y adolescentes que han nacido cuando ya existían las tecnologías digitales y que han tenido acceso a ellas desde su infancia.

Se puede considerar que existen ciertos factores sociales (fracaso en la socialización, carencia o pérdida de afecto, cohesión familiar débil,...) y personales (edad, características personales, vulnerabilidad, insatisfacción personal,...) que hacen que una persona pueda llegar a tener en algún momento de su vida más posibilidades de sufrir adicción a las TIC.

Por lo general, los riesgos que mayor preocupación generan son aquellos que tienen una naturaleza social, es decir, los que pueden tener un fuerte impacto en la vida social, emocional y física de la persona. Resaltando Internet, para la mayoría de los investigadores, como la tecnología más propensa a generar conductas adictivas.

Por ello, como respuesta a esta problemática surgen desde diferentes ámbitos tanto públicos como privados, acciones e iniciativas tendentes a evitar la aparición de riesgos en el uso de las TIC y más concretamente en el uso de Internet.

PALABRAS CLAVE

TIC, Adicciones, Educación.

ABSTRACT

The development of Information and Communication Technologies (ICT) has shaped our society, and its usage is starring most of the activities that take place in our daily life. The widespread use of ICT has also originated some criticism that warns against the risks and danger of improper utilization that it can generate, especially among the youths and adolescents who have been born in a time when digital technologies already exist, and have had access to them since their childhood.

It can be considered that there are certain social factors (failure in socialization, lack or loss of affection, weak family cohesion...) and personal ones (age, personal characteristics, vulnerability, personal dissatisfaction...) that make a per-son more likely to suffer from addiction to the ICT.

In general, the risks that generate the greatest concern are those of social nature, such as those that can have a strong impact in a person's social, emotional or physical life. Highlighting, the Internet as the more liable technology to generate addictive behaviors, for most of researchers.

Therefore, in response to these problems, different actions and initiatives arise from different areas, public and private, to prevent the occurrence of risks in the use of the ICT, and, specifically, in the use of the Internet.

KEYWORDS

ICT, Addictions, Education.

1. ANTECEDENTES.

Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) son una parte muy importante de nuestra sociedad, su uso ha cambiado nuestra vida cotidiana y mediatiza nuestros modos de relación con el entorno y con los demás. Este empleo masivo de las TIC dio lugar a la Sociedad de la Información:

“Nuevo sistema tecnológico, económico y social. Una economía en la que el incremento de productividad (...) depende de la aplicación de conocimientos e información a la gestión, producción y distribución, tanto en los procesos como en los productos”. (Castells, 1997, p.35).

Algunos autores hablan de la Sociedad del Conocimiento (UNESCO, 2005) y otros de su evolución en relación con la tecnología comunicativa (redes sociales y web 2.0), la llaman Sociedad de la Conversación (Pumaraola, 2011). En cualquier caso lo relevante es el papel de las TIC en la evolución de la sociedad y el empleo masivo, cotidiano y, por otro lado necesario, que todas las personas hacen de ellas.

En el empleo de las TIC puede diferenciarse dos modos diferentes de acercarse a ellas, el de los nativos digitales y el de los inmigrantes digitales (Prensky, 2001). Nativos digitales son todas aquellas personas que han nacido cuando ya existía la tecnología digital, es decir, aquellas personas que cuando nacieron tuvieron a su alcance en casa nuevas tecnologías como el ordenador o el teléfono móvil. Se considera que son todas aquellas que han nacido a partir del año 1980 aproximadamente. Han pasado sus vidas enteras rodeadas por el uso de ordenadores, juegos de video, música digital, videos, teléfonos móviles y otros juguetes y herramientas de la edad digital. En cambio, son inmigrantes digitales aquellas personas que nacieron antes de la existencia de estas nuevas tecnologías y han tenido que aprender, con mejor o peor fortuna, a manejarlas. Los niños/as que han nacido en la época de Internet y los teléfonos móviles han sido socializados culturalmente bajo la influencia

de las nuevas tecnologías, por lo que su comportamiento cultural es diferente a los que nacieron antes. En la actualidad, para los y las adolescentes las nuevas tecnologías son una necesidad, no una opción. Con el uso de las TIC tenemos acceso a gran cantidad de contenidos. Los adolescentes, principalmente, ya no viven Internet como algo ajeno al mundo físico, están integrados en la ciber-sociedad, por el hecho de ser nativos digitales.

La separación que existe entre las personas (comunidades, estados, países...) que utilizan las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) como una parte rutinaria de su vida diaria, y aquellas que no tienen acceso a las mismas, o que aunque lo tengan, no saben cómo utilizarlas da lugar a lo que se conoce como brecha digital (Serrano y Martínez, 2003). Las razones de esa brecha son multifactoriales, y van desde la simple carencia de conectividad física en el lugar de residencia, como ocurre en zonas rurales y barrios degradados, hasta las barreras mentales que hace que determinadas personas se autoexcluyan de la sociedad de la información. Naturalmente, también hay razones económicas (incapacidad de asumir los costes), razones metodológicas (la forma de aprender y los contenidos, no interesan ni se sienten como algo propio), razones tecnológicas (los dispositivos, aplicaciones y usos no están pensados para personas con discapacidades, lenguajes o necesidades diferentes), y razones educativas (analfabetismo digital, escaso desarrollo de la competencia digital). No obstante, a pesar de las indudables ventajas que el empleo de las TIC aporta, su uso también puede acarrear una serie de inconvenientes:

“Las tecnologías de la información y de la comunicación están llamadas a facilitarnos la vida, pero también pueden complicárnosla. En algunas circunstancias, que afectan sobre todo a adolescentes, Internet y los recursos tecnológicos pueden convertirse en un fin y no en un medio. Si hay una obsesión enfermiza por adquirir la última novedad tecnológica (por ejemplo, en móviles o en sopor-

tes de música) o las TIC se transforman en el instrumento prioritario de placer, el ansia por estar a la última puede enmascarar necesidades más poderosas. Asimismo las redes sociales pueden atrapar en algunos casos a un adolescente porque el mundo virtual contribuye a crear en él una falsa identidad y a distanciarle (pérdida de contacto personal) o a distorsionar el mundo real” (Becoña, 2006).

Hay una línea argumental centrada en los inconvenientes y perversidades del empleo de las TIC, tales como que tanta información produce desinformación, que existe gran cantidad de datos erróneos, el peligro de ser engañado, el ciberacoso, etc., entre ellas, la dependencia que pueden generar. No obstante, consideramos que las TIC, en sí misma no son buenas ni malas, simplemente se trata de herramientas, y las bondades o perjuicios que obtengamos van a depender del uso que de ellas se haga.

En este sentido, es importante tener en cuenta también que más allá del tiempo que pase la persona frente a un aparato electrónico determinado, se deben tener en cuenta las actividades que realice con ella, ya que esto puede acarrear, en algunos casos, patologías que son tomadas por los profesionales como una “adicción”, con consecuencias como depresiones, aislamiento, trastornos de ansiedad, alimenticios, etc.

2. ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

Las adicciones a las Nuevas Tecnologías se enmarcan dentro de las adicciones sin sustancias, aquellas que no implican la dependencia a un compuesto, sino que hace referencia a una serie de comportamientos que el individuo tiende a hacer de forma descontrolada, pues le causa placer.

“Todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos –el aspecto placentero de la conducta en sí-, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos - el alivio de la tensión emocional, especialmente-. Es decir, una persona normal puede hablar por el móvil o conectarse a Internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma; una persona adicta, por el contrario, lo hace buscando el alivio del malestar emocional (aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo, etcétera)” (Marks, 1990; Potenza, 2006; Treuer, Fábian y Füredi, 2001). Citado por Echeburúa y Corral (2010).

Echeburúa y Corral (1994) clasifican las adicciones como se muestra en la siguiente tabla.

| Clasificación de las adicciones | |
|--|--|
| Tipos | Variantes más comunes |
| Psicológicas (SIN SUSTANCIAS) | Juego patológico Adicción al sexo Adicción a las compras Adicción a la comida Adicción al trabajo Adicción al teléfono Adicción a Internet Adicción al ejercicio físico |
| Químicas (CON SUSTANCIAS) | Adicción a los opiáceos Alcoholismo Adicción a la cocaína y anfetaminas Adicción a las benzodiacepinas Tabaquismo |

Tabla nº 1: Clasificación de las adicciones según Echeburúa y Corral (1994)

En cuanto al término adicción a las tecnologías, dado que el término cubre un amplio abanico de adicciones (juegos, chat, etc.) resulta difícil establecer una definición concreta sobre este término y surgen preguntas del tipo, ¿qué rasgos determinan cuando una persona es o no adicta?, ¿cuáles son las características propias de una persona adicta a las nuevas tecnologías?, ¿quién puede determinar el tiempo estipulado de uso de estas tecnologías?, ¿dónde se encuentran los límites entre uso, abuso y dependencia?

Y es que la dependencia a la tecnología y el apasionamiento por las TIC apuntan a convertirse en un problema si no se trabaja convenientemente, con el agravante de que en este tipo de problema en sus inicios no se nota deterioro físico y los síntomas suelen pasar desapercibidos.

Existen ciertos rasgos que predisponen a las personas a llegar a tener en algún momento de su vida una adicción sin sustancia (Echeburúa y Corral, 2010): el fracaso en la socialización, la carencia o pérdida de afecto, una cohesión familiar débil, el contacto con situaciones o eventos estresantes en las primeras etapas de la vida, tener cierto estilo de personalidad, baja autoestima, alto nivel de impulsividad, o contacto reciente con situaciones estresantes. No son determinantes, pero influyen o hacen a la persona más vulnerable.

Los factores de riesgo que están ligados a la posible adicción a las nuevas tecnologías pueden ser:

- **Ser adolescente.** Los adolescentes son considerados un grupo de riesgo, porque la búsqueda continua de nuevas sensaciones les hace tener un comportamiento impulsivo, además son el colectivo que más se conectan a Internet y que más familiarizados están con las nuevas tecnologías.
- **Vulnerabilidad.** Hay personas más vulnerables que otras a las adicciones, además tenemos que tener en cuenta que no todos podemos acceder o tener la misma disponibilidad a las TIC, y que aun así, siendo en las sociedades des-arrolladas tan amplia, sólo un reducido número de personas muestran problemas de adicción.
- **Características de la personalidad.** Ciertos rasgos hacen que algunas personas sean más vulnerables que otras a este tipo de adicción como: la impulsividad; la disforia (estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor); la intoleran-

cia a los estímulos poco placenteros, tanto físicos (dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades); la búsqueda exagerada de emociones fuertes; timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal, o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas; tener problemas psiquiátricos previos (depresión, fobia social u hostilidad) aumentan el riesgo de ser adicto a Internet.

- **Insatisfacción personal.** Hay personas que muestran insatisfacción con su vida o que carecen de un afecto consistente y que intentan llenar esa carencia con drogas o alcohol o con conductas sin sustancias (compras, juego, Internet o móviles). En estos casos Internet o los aparatos de última generación actúan como una prótesis tecnológica.

De este modo, y a lo largo de los últimos años se ha observado un número creciente de casos de personas que han desarrollado adicciones a las TIC. Y entre ellas en un porcentaje mayoritario, debido a su condición de "nativos digitales", están presentes los jóvenes y adolescentes.

Las adicciones protagonizadas por las TIC más frecuentes son la adicción a:

- Videojuegos
- Móviles
- Internet (con algunas adicciones o riesgos específicos)
- Redes sociales

El *Estudio del Observatorio de la Seguridad de la Información* (INTECO, 2009) refleja de forma esquemática los riesgos objeto de análisis y las conductas asociadas a cada uno de los riesgos con los que se enfrentan los menores en el uso de las TIC.

En la siguiente tabla se muestra la relación de conductas asociadas a cada riesgo.

| Riesgos | Conductas asociadas |
|--|--|
| Uso abusivo y adicción | Dependencia o uso excesivo Aislamiento social |
| Vulneración de derechos de propiedad intelectual | Descargas ilegales |
| Acceso a contenidos inapropiados | De carácter sexual Violento, racista o sexista Anorexia, bulimia o cuestiones estéticas Sectas o terrorismo Contenido que vulnere los valores en que se educa al hijo Falso, inexacto o incierto |
| Interacción y acoso por otras personas y Cyberbullying | Ciberbullying pasivo (ser acosado, insultado o amenazado por niños) Ciberbullying activo (acosar, insultar o amenazar a niños) Interacción/chat con desconocidos Tratar con adultos que se hacen pasar por niños Ser insultado por adultos Citarse a solas con desconocidos |
| Acoso sexual | Ser objeto de acoso sexual |
| Amenazas a la privacidad | Facilitar datos personales Que se difundan imágenes del menor sin su consentimiento Que el menor grave y difunda imágenes inapropiadas |
| Riesgos económicos y/o fraudes | Ser víctima de fraudes o timos Participación en juegos con dinero |
| Amenazas técnicas y/o malware | Virus Programa malicioso o espía Spam Intrusión en cuentas de servicio Web Pérdida de información Bloqueo del ordenador Pérdida de control sobre el equipo |

Tabla nº 2: Riesgos y conductas asociadas.
Fuente: INTECO, 2009, pág.74

Con carácter general, los riesgos que generan mayor preocupación son los que tienen una naturaleza social, es decir, los que pueden tener un fuerte impacto en la vida social, emocional y física. Atendiendo a este factor, y a la existencia de situaciones que pueden ser constitutivas de un riesgo el peligro potencial puede dividirse en tres grupos:

- Riesgos procedentes de la navegación por páginas Web. (Posible exposición, de forma consciente o inconsciente, a material perjudicial y, en ocasiones peligroso, procedente de la Red).
- Riesgos procedentes de la participación en servicios interactivos como chat, e-mail, mensajería instantánea, foros.

c) Riesgos derivados del exceso de tiempo de navegación. (Subordinación del menor a la pantalla).

Uno de los principales motivos de alarma para padres y educadores, en lo que se refiere a la relación entre los jóvenes y la tecnología, es la posibilidad de que aparezcan comportamientos adictivos que dificulten o impidan un desarrollo personal y social adecuado.

Los componentes fundamentales de los trastornos adictivos son dos: la falta de control y la dependencia. Por falta de control se entiende que una persona pierde el dominio sobre la actividad y continúa con ella pese a las consecuencias adversas que supone

(pérdida de amigos, problemas de salud, aislamiento). Cuando se habla de dependencia se hace referencia tanto a un deseo moderado como a una obsesión intensa, incluso llegando a padecer síndrome de abstinencia si no puede practicarla, junto con la pérdida de interés por otro tipo de actividades que previamente le resultaban satisfactorias.

Lo que define a la conducta adictiva no es la frecuencia con que esta se realiza, sino más bien el grado de pérdida de control por parte del sujeto, así como el establecimiento de una relación de dependencia.

Respecto a esta cuestión, se han desarrollado un buen número de estudios e investigaciones. Entre ellos podemos reseñar:

- *El impacto de las TIC en las relaciones sociales de los jóvenes navarros* (<http://www.navarra.es/nr/rdonlyres>).
- *Patrones de uso, abuso y dependencia de las tecnologías de la información en menores. Consejo Escolar de la Comu-*

nidad de Madrid (2011) (<http://gugleando.com/blog/2011/11/de-la-sociedad-de-la-informacion-a-la-sociedad-de-la-conversacion/>)

- TIC y dependencia: Estudio de opinión. Red.es. (<http://www.red.es/publicaciones/articulos/id/2442/tic-dependencia-estudio-opinion.html>)
- De la impulsividad a la dependencia: Adicciones a las nuevas tecnologías ASEPP (2012) (<http://www.asepp.es/estudios>)

Según estos estudios, hay un acuerdo general que señala a Internet como la tecnología más propensa a generar conductas adictivas. A pesar de que todos los jóvenes reconocían que para ellos el móvil era imprescindible, y en ocasiones lo comparan con “una droga”, la Red aparece como más peligrosa porque propicia un uso más individual, menos asociado a tratar con los que se conoce, con los amigos. A este respecto, Griffiths (1998) señala seis indicadores que identifican la adicción a Internet:

- **Saliencia:** Se refiere a cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.
- **Modificación del humor:** Experiencias subjetivas que la gente experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad.
- **Tolerancia:** Proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad de una actividad particular para lograr los efectos anteriores.
- **Síndrome de abstinencia:** Estados emocionales desagradables y/o efectos físicos que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida.
- **Conflicto:** Se refiere a los conflictos que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), conflictos con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o dentro de los propios in-

dividuos (conflicto intrapsíquico) que están involucrados con la actividad particular.

- **Recaída:** Es la tendencia a volver los patrones tempranos de la actividad que vuelven a repetirse, restaurando los patrones más extremos de la adicción tras muchos años de abstinencia o control.

Al hilo de esta idea de adicción surgen algunas preguntas y reflexiones que creemos es importante plantearse. ¿Adicción o abuso? Hay dos posiciones entre los investigadores dedicados a estos temas: una más inclinada a tachar de patología el uso inmoderado de estas tecnologías, y otra la que la califica como tal, de abuso, pero sin llegar a rozar lo patológico.

El riesgo está en achacar, a priori, a las TIC una capacidad de suscitar adicción sin ponerla en relación directa con la madurez personal y el carácter de sus usuarios. Tanto los jóvenes, como las familias y educadores señalan que el riesgo existe, pero que hay personas que son especialmente propensas a ello, al igual que lo son a generar otro tipo de adicciones. Por lo tanto, parece más lógico hablar de un común uso incorrecto o inmoderado de la tecnología que de una adicción generalizada.

De acuerdo con este planteamiento, las personas que caen en algún tipo de adicción con las tecnologías son aquellas que previamente al uso de la tecnología tenían problemas o tendencias adictivas.

3. EDUCACIÓN Y ADDICCIÓN A LAS TIC. PREVENCIÓN EN EL USO DE INTERNET.

Se entiende por prevención una serie de acciones e iniciativas dirigidas a evitar la aparición de riesgos, en este caso en el uso de las TIC, más concretamente en el uso de Internet. Lo que implica actuar para que un problema no aparezca o, si ya lo ha hecho, para disminuir sus efectos.

Cada vez es mayor el número de investigaciones y estudios que se producen sobre las adicciones a las Nuevas Tecnologías, profundizando en los factores de riesgo y en sus particularidades. Su aportación es esencial

para realizar una buena prevención, ya que proveen de datos precisos para determinar los contenidos de los programas y sus destinatarios.

4. PRODUCTO DE LOS ESTUDIOS REALIZADOS

En la siguiente tabla hemos agrupado los posibles inconvenientes-consecuencias que el uso abusivo de las TIC puede provocar junto a respuestas educativas que pueden emplearse para contrarrestarlos.

Asimismo, las diferentes Administraciones Públicas e Instituciones Privadas están materializando diferentes acciones con el objetivo de sensibilizar y formar en el uso seguro de Internet: elaboración de guías y materiales didácticos, difusión de buenas prácticas, publicación de estudios, creación de páginas Web, realización de charlas, seminarios y cursos, etc.

| Consecuencias de la adicción a las TIC | Respuestas educativas para poder contrarrestarlos |
|--|---|
| Aumento del tiempo dedicado a las tecnologías digitales. | Establecer limitación del tiempo, horarios predefinidos y fomentar otras actividades de ocio. En caso de menores, bloquear el acceso cuando se queda solo en casa. |
| Cambios negativos en el rendimiento o comportamiento escolar y/o laboral. | Trabajar en la reeducación de la conducta de abuso, potenciar conductas saludables en el uso de las TIC. |
| Abandono de responsabilidades. | Establecer una rutina diaria a cumplir para no desplazar las responsabilidades. |
| Disminución en la participación social y/o familiar. | Establecer pautas, horarios y límites con respecto al uso de las TIC. Trabajar desde un enfoque sistémico para mejorar el ambiente familiar y que madres/padres e hijas/os adquieran nuevas maneras de comunicarse y de afrontar las situaciones difíciles. |
| Aumento del aislamiento social y pérdida de interés por las actividades con otras personas. | Fomentar la comunicación en vivo, entrenando en habilidades sociales, asertividad y autoestima. Fomentar las relaciones sociales, con actividades en grupo, salidas los fines de semana... |
| Cambios en el estado de ánimo: irritabilidad, nerviosismo, tristeza, apatía, baja autoestima, desmotivación, etc. | Modificar y controlar el uso y abuso de las TIC a través de reforzamientos positivos y estímulos adecuados y motivadores. |
| Estados de ansiedad, nerviosismo e irritación. | Pautas y técnicas de relajación y afrontamiento del estrés, conductas alternativas. |
| Falta de control de los impulsos. | Técnicas de control de impulsos. Enseñar estrategias de manejo de la ira. Fomentar actividades de ocio deportivas. |
| Incremento del gasto de dinero en tecnologías, por encima de las posibilidades económicas. | Control y subsanación de la deuda. |
| Establecimiento de conductas problemáticas (robos, etc.). | Control y limitación del gasto. Pautas firmes de conductas adecuadas, establecimiento de límites, etc. |
| Aumento de secretismo en lo relacionado con los comportamientos con las TIC. | Enseñar a través de un uso responsable y comprometido con las TIC, supervisando la utilización de estos recursos. |
| Acceso a información no apta para la edad del sujeto, contenidos violentos, sexistas, ilegales, desagradables,... | Acceso a las TIC en zona de uso común, no aislado en su habitación. Fijar los objetivos para navegar, evitando que curioseen sin rumbo. Hablar sobre los pros y contras de Internet. Acompañarles en la búsqueda y enseñarles fuentes con credibilidad y contrastar varias. Utilizar los sistemas de protección para menores. Enseñarles a ser críticos con la publicidad, los contenidos, etc. |

Tabla nº 3: Consecuencias de la adicción a las TIC y posibles respuestas educativas.

Del mismo modo, la sensibilidad social e Institucional, hacia este grupo de adicciones crece de forma notable y fundaciones y empresas de ámbito privado ofrecen ayuda, información, formación, consejos, habilidades, herramientas prácticas y útiles, con un tratamiento riguroso y especializado, y en la mayoría de los casos de forma gratuita, dirigidas a menores y familias. Estas entidades contribuyen a generar una cultura de responsabilidad que permite a los niños/as y adolescentes beneficiarse cada vez más de este nuevo medio al tiempo que se minimizan sus riesgos.

A continuación se destacan algunas iniciativas de prevención de riesgos ejercidas por Instituciones Públicas Nacionales, Autonómicas, Municipales e Instituciones Privadas:

- **Instituto Nacional de las Tecnologías de la Comunicación. INTECO.**
<http://www.inteco.es/seguridad/observatorio/estudios/estudio/niños>.
Su objetivo es elaborar la cultura de seguridad, prevenir, concienciar y formar proporcionando información clara y concisa acerca de la tecnología y el estado de la seguridad en Internet. Al mismo tiempo impulsa la detección y denuncia de nuevas amenazas en la red, de fraudes, estafas online o de cualquier otro tipo de ataque.
- **Congreso Nacional de Internet en el Aula.**
<http://www.administracionelectronica.gob.es>
Anualmente se viene celebrando, dentro del Plan Avanza y, organizado conjuntamente por los Ministerios de Industria y Educación. Dicho Congreso se puede definir como una actuación de dinamización y formación para toda la comunidad educativa en el uso de las TIC en los procesos docentes y, nace con la idea de concienciar a todos sus miembros acerca de las ventajas del uso de las tecnologías que ofrece Internet en el ámbito educativo, así como promover a nivel nacional la difusión de unas buenas prácticas de se-

guridad en el uso de dichas tecnologías.

- **Portal del Menor.**
<http://www.portaldelmenor.es>
Iniciativa promovida por el defensor del menor de la Comunidad de Madrid, Es un portal especialmente dedicado a los menores, que ofrece diversos recursos de ayuda y atención que les permite afrontar problemas y situaciones difíciles. Posee varias líneas de ayuda (entre otros, problemas con el acoso escolar) y una sección dedicada a Internet donde se recogen noticias de actualidad sobre Internet y sobre portales Web adecuados para jóvenes.
- **Declaración Institucional del Gobierno de la Rioja.** <http://www.larioja.org>
En esta declaración institucional se comprometen a impulsar una serie de iniciativas para fomentar un uso correcto de las TIC entre los menores riojanos.
Las actuaciones promoverán la seguridad en el uso de las TIC en todos los niveles de usuarios implicados: niños, jóvenes, madres y padres, tutores, psicólogos, expertos, responsables de redes sociales y Fuerzas de Seguridad.
- **Andalucía Compromiso Digital.**
<http://www.andaluciacompromisodigital.org>
La iniciativa promovida por la Junta de Andalucía, ha formado a un total de 6.264 padres, madres y docentes desde 2008 en el uso seguro de las TIC entre los niños y jóvenes. La citada iniciativa ha impartido 507 jornadas de sensibilización en toda Andalucía; entre ellas, las jornadas "Educar para proteger" celebradas principalmente en centros educativos, destinadas a ofrecer información útil en temas como el uso de las redes sociales, el ciberacoso o el acceso a contenidos inadecuados.

- **Ayuntamiento de Madrid.**

<http://www.muysseguridad.net/empresas-tecnologicas-y-el-ayuntamiento-de-m>

En el mes de Febrero de 2011, para fomentar una utilización responsable y segura de Internet, el Ayuntamiento de Madrid y la Guardia Civil, junto a compañías como Microsoft, Tuenti, Protégeles y la Fundación B.T., han firmado un acuerdo para fomentar iniciativas para concienciar a padres e hijos sobre el uso responsable de Internet.

- **Congreso Internacional Menores en las TIC.**

<http://www.menoresenlastic.fundacionctic.org>

Durante los días 5 y 6 de Junio de 2012, se celebró en Gijón el III Congreso Internacional Menores en las TIC organizado en el marco del Programa e-Asturias. Proyecto Internet y Familia, cuyo objetivo es impulsar la sociedad de la información en la Región, y más concretamente promover el uso seguro y responsable de la tecnología en niños, niñas y adolescentes, contribuyendo a una cultura de seguridad que permita un mayor y mejor aprovechamiento por parte de las personas más jóvenes.

Otras páginas Web con similar finalidad son las que se muestran a continuación:

- **Protégeles.** <http://www.protegeles.com>

- **Pantallas Amigas.**

<http://www.pantallasamigas.net/>

- **Internet segura.**

<http://www.internetsegura.net/>

- **Acción contra la pornografía infantil.**

ACPI. <http://www.asociacionacpi.org>

- **Internet sin Riesgos.**

<http://www.internetsinriesgos.es/index.html>

5. CONCLUSIONES

Tenemos que vivir con los tiempos que corren y no podemos pretender hacer una involución tecnológica pensando que tiempos anteriores fueron mejores.

Es por ello que, debemos reeducarnos para asimilar el cambio de ciclo, para afrontar las transformaciones y hacer que nuestra estructura organizativa sea flexible a las exigencias que demanda la sociedad.

Debemos ser conscientes que todas estas herramientas han nacido para que las usemos convenientemente y que su mal uso puede causar más trastornos que beneficios, pero consideramos que no es conveniente ni demonizar las TIC ni banalizar su capacidad y potencial adictivo, ya que entre todos los usuarios que usan las nuevas tecnologías hay una población, en aumento, que está desarrollando pautas de comportamiento abusivo y/o adictivo.

Es función de madres, padres y educadoras/es enseñar a hacer buen uso de las TIC, así como dar pautas para prevenir su abuso. Este trabajo ha pretendido contribuir, con una primera aproximación, a los elementos preventivos, que desde modelos de intervención educativa, se deben tener en cuenta para propiciar un empleo seguro de las TIC.

“¿Por qué esta magnífica tecnología científica, que ahorra trabajo y nos hace la vida más fácil, nos aporta tan poca felicidad? La respuesta es esta, simplemente: porque aún no hemos aprendido a usarla con tino”. Albert Einstein

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BECOÑA IGLESIAS, E. (2006). *Adicción a Nuevas Tecnologías*. A Coruña: Ed. Nova Galicia Edicións, S.L.
- CASTELLS, M. (1997). *La era de la información. Economía, sociedad y cultura*, Madrid: Alianza Editorial.
- ECHEBURÚA, E. Y CORRAL, P. (1994). Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5, 251-258
- ECHEBURÚA, E. Y CORRAL, P. (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto*. Revista Adicciones; 22 (2), 91-96.
- GRIFFITHS, M.D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? En J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications* (pp 61-75). New York: Academic Press.
- INTECO (2009). *Estudio sobre hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y adolescentes y e-confianza de sus padres*. Recuperado de: http://aii.es/IMG/pdf_estudio_habitos_seguros_menores_y_econfianza_padres_versionfinal_accesible_inteco.pdf
- MARKS, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *London: British Journal of Addictions, Institute of Psychiatry*, 85, 1389-1394.
- POTENZA, M. (2006). Should addictive disorders include non-substance related conditions? *Addiction*, 101 (Suppl. 1), 142-151.
- PRENSKY, M. (2001). Nativos Digitales, Inmigrantes Digital. From *On the Horizon*. MCB University Press, Vol. 9 No. 5.
- PUMAROLA, F. (2011). *De la Sociedad de la Información a la Sociedad de la Conversación*. Recuperado de: <http://gugleando.com/blog/2011/11/de-la-sociedad-de-la-informacion-a-la-sociedad-de-la-conversacion/>.
- SERRANO, A. y MARTÍNEZ, E.(2003) *La Brecha Digital: Mitos y Realidades*, México: Editorial UABC.
- TREUER, F., FABIAN, Z. Y FUREDI, J. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control-disorder: is it a real psychiatric disorder? *Journal of Affective Disorders*, 66, 283.
- UNESCO (2005): *Hacia las Sociedades del Conocimiento*. Recuperado de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001419/141908s.pdf>