

# Guía para el docente

**Nivel educativo:** Secundaria

**Objetivo de la sesión:** Que el alumno conozca qué es la ciberdependencia, sus características y las consecuencias negativas en la vida cotidiana.

**Tiempo:** 120 min. (en caso de contar con menos tiempo, queda a criterio del profesor omitir algunas de las actividades sugeridas).

**Material:**

- Computadora
- Proyector
- Presentación PowerPoint de ciberdependencia
- Test del cibercuidado
- Actividad: El tarro de la vida
- Lápiz y pluma
- Video
- Infografías

### **Descripción de la sesión:**

1. El profesor (a) realizará una actividad para activar los conocimientos previos de los alumnos.
2. El profesor (a) comenzará a hablar sobre la ciberdependencia con apoyo de la presentación en Powerpoint.
3. En la cuarta plantilla se aplicará a los alumnos un test que tiene la finalidad de identificar si se es ciberdependiente.
4. A lo largo de la sesión de forma intercalada se trabajarán las infografías.
5. Se realizará la actividad final
6. Se proyectará el video final invitando a la reflexión
7. Se concluirá la sesión reflexionando sobre lo aprendido y lo más significativo para cada alumno.

## Contenido de la sesión:

A continuación, se presenta información detallada sobre **la ciberdependencia**, en la que se especifica en qué plantilla de la **presentación de Power point** se encuentra cada parte de la información.

### Plantilla 1:

Pide a tus alumnos que elaboren una lista de forma individual en la que anoten ideas, frases o palabras sueltas sobre ¿qué es la ciberdependencia? ¿a qué les suena? o ¿qué piensan cuando escuchan la palabra ciberdependencia?

Posteriormente, pide al grupo que de forma voluntaria que compartan lo escrito en sus listas, de tal modo que de manera grupal logren armar una definición de lo que ellos creen que es ciberdependencia.

Por ejemplo, una posible definición con base en sus conocimientos previos es que: *“la ciberdependencia se refiere a la dependencia o necesidad que tiene una persona de hacer un uso desmedido del internet y del celular”*.

### Plantilla 2:

La ciberdependencia se puede entender como la necesidad que se tiene al uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), donde las personas hacen uso constante y desmedido de herramientas y recursos digitales como teléfonos celulares, consolas de videojuego, redes sociales, plataformas de video, aplicaciones de juegos, etc. El uso de estos se da en todas las actividades cotidianas sin lograr identificar los espacios en los que es prudente hacer uso de ellos y en los que no.

El rango de edad con mayor vulnerabilidad está entre los 6 y los 25 años. Sin embargo, todos podemos ser víctimas de la Ciberdependencia sin darnos cuenta.

De acuerdo con el portal web En TIC confío, la ciberdependencia puede traer consigo consecuencias graves en las personas en todos los ámbitos en los que el ser humano tiene interacción, es decir, en lo escolar, laboral, profesional y social.

A continuación, se explican las características de la ciberdependencia y por qué son el reflejo de las alteraciones en nuestro comportamiento y salud:

- Necesidad de tener siempre contigo un dispositivo electrónico, y que esté conectado a internet.
- No compartes tiempo con familia, pareja y amigos.
- Falta de concentración en una sola actividad.
- Síntomas de insomnio.
- Aumento de peso, si se pasa mucho tiempo sentado frente a un computador.
- Severo cansancio, agotamiento y debilidad.
- Calificaciones y rendimiento escolar bajo.

Por ejemplo, cuando pasas demasiado tiempo revisando notificaciones de redes sociales estando con tu familia, descuidas y/o dejas de hacer actividades y pendientes de la escuela, afectando con ello el tiempo de calidad que puedes brindar a tu familia o a otras actividades.

### Plantilla 3:

En este momento de la sesión entrega a cada alumno la hoja con el “**test ¿qué tan ciber dependiente eres?**” explica las instrucciones, pregunta si tienen dudas y da un tiempo para que los alumnos respondan.

Posteriormente, de manera voluntaria pide a los alumnos que compartan sus resultados y qué piensan sobre ello.

Entrega ahora la infografía “**¿Qué tan dependiente eres a la tecnología?**” y pide que la peguen en algún lugar visible, de preferencia en su casa para que recuerden algunas de las acciones que les hacen cada vez más dependientes de la tecnología.

### Plantilla 4:

La ciberdependencia tiene diversas consecuencias tanto para nuestra salud como en nuestras relaciones socioafectivas, y el no ser conscientes sobre la forma en la que nos relacionamos con nuestros dispositivos digitales, puede llevarnos a situaciones de riesgo como son:

-Phubbing: Es cuando menospreciamos o ignoramos a las personas que se encuentran con nosotros, al dar prioridad a las notificaciones o revisar nuestros dispositivos móviles. Esto puede tener impacto en las relaciones personales de quien ignora al otro, pues al cerrar las posibilidades de comunicación interpersonal, se

generan sesgos en el mensaje; así mismo la persona con la que se convive puede sentirse no valorada o ignorada.

-Vibransiedad o textofrenia: Refiere a cuando los usuarios de celular sienten que su teléfono ha sonado o vibrado, pero cuando revisan su móvil, no hay ningún tipo de notificación. Este tipo de situaciones provocan desconcierto en la persona generándole ansiedad, aparte de interrumpirle de las actividades que hacía previamente.

- Editiovoltafobia: Es un sentimiento de insatisfacción y/o fracaso, resultado de conocer, a través de publicaciones en redes sociales, las vidas de otros; y comparar su vida (éxitos, viajes, relaciones amorosas, etc.) con los tuyos. Debemos siempre recordar que lo que se comparte a través de redes sociales sólo es un recorte de lo que se quiere mostrar a otros, ninguna vida es sólo lo que está publicado en redes sociales.

-Retterofobia: Es la ansiedad provocada por la incertidumbre o temor de mandar un mensaje con faltas de ortografía, lo que genera una necesidad irracional de leer y revisar varias veces un mensaje antes y después de enviarlo.

-Taxiedad: Son los sentimientos de angustia generados por no poder enviar ni recibir mensajes o por enviar mensajes y no recibir respuestas de forma inmediata de los otros usuarios. Esto provoca episodios de ansiedad, estrés e insomnio que puede llevar a la depresión, ya que la persona se siente rechazada o ignorada.

-Ciberadicción: La pérdida del control frente al uso racional de Internet o cuando de forma excesiva, hace uso de internet y no se piensa en nada más que en eso; es decir, que el no poder usar internet o algún dispositivo digital al que se tenga adicción, genera ansiedad, estrés, depresión o insomnio que solo es calmado con el uso del dispositivo.

Por ejemplo podemos hablar de Taxiedad cuando por la noche mandamos un mensaje de Whatsapp a un amigo o a la persona que nos gusta y después de ello revisamos constantemente nuestro celular aunque no haya sonado o vibrado esperando una respuesta. O corroboramos en repetidas ocasiones la última hora en la que la persona a la que le enviamos el mensaje se conectó haciendo conjeturas sobre la razón por la que no ha contestado, así mismo durante la noche nos despertamos varias veces para verificar si nos han respondido o no el mensaje.

Imprime y entrega a cada alumno la infografía “**Riesgos de la ciberdependencia**” y pide a tus alumnos que la coloquen en un lugar visible o de estudio. Puede ser su libreta o en algún corcho o pared.

### Plantilla 5:

La ciber dependencia no es lo mismo que la ciberadicción, cada vez todos somos más ciber dependientes, necesitamos la tecnología para memorizar un número de teléfono, para saber llegar a un destino, para informarte o comunicarte con alguien o para conseguir cierta información, entre otras.

Ser dependiente de la tecnología nos puede hacer incapaces de pedir una pizza por teléfono... ¿para qué si la puedo pedir por la App? Pero si la App no funciona, ¿sabes cómo hacerlo por teléfono? Esto quiere decir que corremos el riesgo de perder ciertas habilidades que anteriormente eran indispensables; sin embargo, ¿quién sabe hacer fuego con un palo y paja? Hay habilidades que vale la pena perder, pero... saberte un número de teléfono te puede salvar de un apuro y saberte el cumpleaños de tu novia te puede salvar de un pleito.

Hay habilidades cognitivas, sociales, emocionales y físicas que debemos cuidar y seguir desarrollando, para ello hay que poner los medios y limitar en ciertos casos el uso de la tecnología.

Entonces ¿cuál es el principal riesgo de la ciber dependencia? Que se puede convertir en una ciber adicción.

La ciberadicción hace referencia al uso excesivo de Internet y al contenido que se encuentra al acceder a la red. A diferencia de la ciberdependencia, la ciberadicción implica alteraciones en las actividades rutinarias, es decir, abandono de la vida familiar, social, laboral y académico.

Las causas que llevan a que una persona presente ciberadicción son muy diversas, una de las más comunes es la falta de actividades sociales o pasatiempos, por ejemplo, un chico que tiene problemas para establecer relaciones interpersonales y que no tiene interacción con chicos de su edad es más vulnerable a sustituir amistades reales y con interacción física por amistades ficticias o con interacción a través de la red, lo cual implica un uso constante de Internet en las redes sociales.

### Plantilla 6:

En el ámbito de la investigación han aparecido casos de psicopatología relacionados con Internet, conocido como *desorden de adicción al Internet*, el cual hace referencia al uso compulsivo del mismo.

Partiendo desde la perspectiva psicológica, el simple uso del Internet supone un problema, ya que desde esta visión se considera que alguien que hace uso de

Internet es susceptible de crear una adicción en función de la relación que el usuario establece con ese uso. Una persona ciberadicta es aquella que presenta adicción tanto al Internet como al contenido al que tienen acceso, es decir, la adicción se puede ver desde la adicción al medio como al mensaje.

Un aspecto que diferencia a una adicción psicológica de una química es que la psicológica no tiene consecuencias físicas negativas y la química sí. Sin embargo, en el caso de la adicción al Internet se han encontrado consecuencias negativas relacionadas con la privación del sueño. Esta se produce por la inhabilidad del adicto a cortar la conexión, permaneciendo despierto hasta altas horas de la madrugada, lo cual podría ocasionar fatiga, debilidad del sistema inmunitario y deterioro en la salud.

Asimismo, la relación entre un alto uso de Internet y el incremento en los niveles de depresión han aparecido en varios estudios. Sin embargo, aún se sigue estudiando esta categoría, ya que existen dos hipótesis sobre si la depresión es la causa o el efecto de la adicción al Internet.

Otros profesionales de la salud han identificado diversos tipos de adicciones y se han clasificado en categorías como redes sociales, videojuegos, momofobia y whatsappitis, mismos que se explican en la siguiente plantilla.

**Por ejemplo, un chico que presenta adicción a los videojuegos presenta los mismos síntomas que el adicto al Internet, ya que su raíz es el uso desmedido de un dispositivo tecnológico y del acceso a su contenido, que en este caso son videojuegos.**

#### Plantilla 7:

**Adicción a redes sociales:** Algunas investigaciones contemporáneas en el campo de la psicología y las neurociencias han planteado la posibilidad de que el uso de algunas redes sociales tales como facebook, instagram y twitter provocan que se libere dopamina teniendo un efecto similar a consumir alcohol o algún otro tipo de droga. Al igual que una droga genera satisfacción en su cuerpo, los *likes* ofrecen una gratificación psicológica que se busca cada vez más; por lo anterior podemos hablar de adicción a redes sociales. Las personas adictas a redes sociales se caracterizan por aislarse, tener periodos largos de depresión, exteriorizar e interiorizar un autoconcepto negativo, estrés crónico, alteraciones del sueño, pensar todo el tiempo en el uso de redes sociales y bajo rendimiento escolar.

**Adicción a videojuegos:** Los videojuegos pueden tener diversos efectos positivos en los adolescentes que los juegan; por lo que puede ser un buen pasatiempo para ellos; sin embargo cuando jugar pasa de ser un pasatiempo a la actividad principal

de las personas, interfiriendo en sus otras actividades tales como dormir, comer, estudiar, salir con amigos, etc., se habla ya de una adicción. Un adicto a los videojuegos además, se caracteriza por manifestar emociones muy fuertes y de euforia al jugar y su estado de ánimo depende de sus resultados en los juegos.

**Nomofobia:** La nomofobia es el miedo a estar sin celular, ya sea por olvidarlo, perderlo o bien porque no pueda ser utilizado por alguna descompostura o simplemente se le agote la batería, el usuario tiene miedo de estar en alguna de las situaciones descritas generando ansiedad ante la posibilidad de estar incomunicado.

**Whatsappitis:** Esta adicción debe su nombre al uso desmedido de Whatsapp, en donde la actividad principal de las personas que la padecen es estar dentro de dicha aplicación, al grado que la mantienen abierta aunque no tengan ninguna notificación, esto interfiere en sus actividades y relaciones sociales; una de las principales consecuencias son dolores intensos en la muñeca.

Es muy importante considerar que el cerebro de los adolescentes es especialmente vulnerable a las adicciones debido a que las regiones que controlan los impulsos no están totalmente formadas a estas edades, como el sistema neurológico de inhibición está menos maduro, los adolescentes se ven incitados a realizar acciones impulsivas y comportamientos arriesgados, incluyendo la experimentación y abuso de drogas adictivas, como puede ser el abuso a la tecnología.

Esto lleva a hacerlos más conscientes del cuidado que deben de tener para no arriesgarse a probar cosas que puedan comprometer su vida, su futuro y el de las personas que más quieren.

Un ejemplo de nomofobia es cuando una persona tiene una ansiedad muy fuerte al notar que su celular está a punto de quedar sin batería, al grado que su estado de humor cambia, tiene comportamientos agresivos e interrumpe la actividad que está realizando para buscar un cargador y una conexión para su celular.

### Plantilla 8:

Hay algunos comportamientos en los adolescentes a los que debemos prestar atención ya que pueden indicarnos si padecen alguna ciberadicción, entre ellos se encuentran:

Cambios en el aspecto físico: falta de aseo y autocuidado, alteraciones en el peso (disminución o aumento) y fatiga.

Cambios en el estado de ánimo: el estado de ánimo puede tener diversas alteraciones como ansiedad, depresión, agresividad e irritabilidad.

Bajo desempeño escolar: falta o llega tarde con frecuencia, relaciones sociales conflictivas (discusiones con alumnos y profesores) y falta de interés en completar las tareas y actividades que se le asignan.

Cambios en las relaciones familiares: discusiones frecuentes que en ocasiones llegan a la violencia física, aislamiento y poca comunicación.

Cambios en sus relaciones sociales: aislamiento, predilección por crear amistades virtuales y pérdida de la relación con viejos amigos

Alteraciones en las rutinas: periodos de insomnio por las noches, somnolencia por el día y poco apetito.

**Actividad** - En esta plantilla, invitar a los alumnos a preguntarse si ellos o alguien que conocen a tenido alguna de las interrogantes de la diapositiva.

**Por ejemplo cuando un adolescente que normalmente dedicaba su tiempo a jugar basketball y últimamente ha empezado a faltar a sus entrenamientos, así mismo ha dejado de salir con sus amigos debido a que prefiere estar jugando en línea, incluso ha tenido discusiones fuertes con sus padres con respecto a su uso excesivo de los videojuegos a las cuales siempre responde de forma agresiva.**

### Plantilla 9:

Si reconoces en ti algunas de las características de ciberadicción que se acaban de mencionar, lo primero que se debes hacer es buscar información acerca de las consecuencias que tiene tu adicción, puedes empezar por tratar de controlarlo tú mismo haciendo una lista de actividades que quisieras realizar e ir las programando día a día. La meta es que no uses la tecnología hasta que cumplas con los objetivos de esa lista.

Si crees que no es suficiente, busca a una persona de confianza (profesor, padre o amigo) para platicar de cómo te sientes al respecto, y pide que te lleven con un profesional que te pueda ayudar a superar esto.

Si no eres tú el que lo padece, si no un amigo tuyo que crees que pueda estar cayendo en esto, ¡Ayúdalo! Las adicciones suelen ser silenciosas y puede ser difícil que el involucrado lo note.

Las adicciones superan nuestra propia voluntad, hay un punto en que es imposible hacerlo por ti mismo; por lo que no tengas pena o miedo de pedir ayuda.

### Plantilla 10:

En A Favor de lo Mejor, lanzamos el reto “- da +, menos tiempo en la pantalla da más tiempo para lo demás”. Lee a tus alumnos las instrucciones que aparecen en la plantilla y háganlo un reto en la clase.

Imprime el **tablero del reto** o bázate en él para dibujarlo o pasarlo en algún lugar del salón en grande, y cada día que te muestren en su App su tiempo y anota a los que menos tiempo lo usen hasta arriba.

Pueden dar algún incentivo a los que durante todo el mes estén en los primeros lugares.

Cada que actualices la tabla con los primeros lugares, pide a los alumnos que te cuenten su experiencia, ¿cómo les fue? ¿les fue fácil o difícil? ¿usaron el tiempo para algo que valiera la pena?

### Plantilla 11:

La ciberadicción, como ya se ha venido mencionando, hace referencia al uso excesivo de dispositivos, recursos y herramientas digitales, de tal modo que interfiere con las actividades cotidianas y el rendimiento que damos a dichas actividades.

Todas las personas somos ciberdependientes porque los contextos en los que tenemos interacción (laboral, escolar y social) nos exigen utilizar la tecnología, lo cual implica que queramos o no, debemos utilizar, por ejemplo, un correo electrónico y por ende para revisarlo una computadora o un teléfono celular.

Cuando las personas realizan actividades relacionadas con Internet y el uso de dispositivos digitales más de lo que deben, es cuando hablamos de ciberadicción, muchas veces y la mayoría de las personas no identifica que esto es un problema que puede tener consecuencias negativas, porque creen que la tecnología es lo de hoy y eso no tiene porque implicar un riesgo para nosotros. Sin embargo, al no darnos cuenta de que somos ciberadictos corremos el riesgo de padecer consecuencias como:

**-Fracaso escolar:** existen diversas investigaciones que han demostrado que los adolescentes que pasan más tiempo en Internet realizando actividades relacionadas con el entretenimiento, presentan alteraciones negativas en su vida académica ya que en vez de cumplir con las obligaciones escolares y al finalizar

revisar las redes sociales, lo hacen a la inversa, dejando poco tiempo y cuando están más cansados.

- **Aislamiento:** los adolescentes que se encuentran entre los 13 y 18 años de edad son más vulnerables a presentar alteraciones negativas en sus relaciones interpersonales, es decir, comienza a alejarse de su círculos de amigos, ya que prefieren hacer uso de Internet.

Hoy en día las personas dedican más tiempo a construir relaciones virtuales que reales y de acuerdo con diversos estudios e investigaciones, el uso intensivo de tecnología durante la infancia altera el desarrollo de habilidades para comunicarse, de manera que existe el riesgo de que los niños y adolescentes practiquen actividades que los aislen cada vez más.

-**Agresividad y alteraciones en la conducta:** las conductas derivadas del uso de Internet son cada vez más variadas, ya que antes no existían los recursos que hoy en día tenemos a nuestro alcance. Cuando una personas es ciberadicta pero no es consciente de ello, tiende a presentar comportamientos fuera de lo normal, a tal grado de no tener el control de las emociones y reacciones que externa hacia las personas. Por ejemplo, un padre o una madre expresa preocupación al notar que su hijo pasa varias horas frente a la computadora o el celular con frases como: "ya deja ese celular" o "ponte hacer algo productivo". Sin embargo, dichas frases solo producen alteraciones en la persona a la que van dirigidas, detonando que esta persona se exprese con comportamientos agresivos o fuera de lo normal, por ejemplo, gritos o golpes.

-**Sensación de abstinencia:** este hace referencia a sentir la necesidad de estar conectado a Internet, por ejemplo, se manifiesta cuando por descuido se olvidó el celular en casa o no se puede tener acceso a una red que nos conecte a Internet, entonces comenzamos a presentar síntomas de ansiedad que son el resultado de no poder estar en las redes sociales o en whatsapp.

-**Problemas en la salud y mala alimentación:** al usar constantemente Internet dejamos de dar prioridad a tareas y actividades vitales para nuestro bienestar, como el buen comer. Al tener la necesidad de permanecer conectado se deja en segundo lugar destinar los tiempos correctos para ingerir alimentos, es decir, las personas no hacen por lo menos tres comidas, y las pocas que hacen son de mala calidad.

-**Insomnio digital:** En cuanto al trastorno del sueño del siglo XXI, hay estadísticas muy importantes que indican que dos de cada tres personas, lo último que ven antes de cerrar los ojos es un dispositivo electrónico.

La persona que revisa el teléfono móvil o el ordenador antes de acostarse activa su cerebro a raíz del mensaje de whatsapp, del comentario de un amigo, de la foto

de su pareja o del vídeo viral, sin embargo, para dormir lo que necesitamos es todo lo contrario. Ahora imagina lo que sucede con tu cerebro si a media noche despiertas por escuchar una notificación o la simple vibración, interrumpiendo tu sueño en repetidas ocasiones.

Este tipo de trastorno requiere la intervención de expertos en medicina del sueño, y también de psicólogos, que explican las acciones que deben seguir los jóvenes, siempre bajo la necesaria supervisión de sus padres. Para ello se recomienda establecer horarios regulares de sueño, acostarse y levantarse a la misma hora, no ver el celular por lo menos una hora antes de ir a la cama y de preferencia dejar los celulares fuera del cuarto durante toda la noche.

**-Baja calidad de vida:** el sedentarismo es una de las consecuencias que padecen tanto los adultos como los niños relacionados con el abuso en el uso de Internet, teniendo como resultado el aumento de peso y el deterioro del cuerpo por la falta de actividad física; también existen otras complicaciones como la falta de sueño, situación que provoca que al día siguiente cansancio y mal humor, lo cual también puede tener afectaciones negativas en las actividades de la escuela, hogar y trabajo.

### Plantilla 12:

El valor del tiempo (Fragmento: ¿Cómo hago para que me entiendan?: Argumentos para los hijos. AFavordeTIC.com)

Probablemente cuando éramos adolescentes nos comportábamos como si el tiempo fuese algo que podíamos aprovechar o desperdiciar sin mayores consecuencias. Sin embargo, hoy nos damos cuenta que esto no es cierto, y debemos hacérselo ver a nuestros niños.

Malcom Gladwell en su libro Los fuera de serie: La historia del éxito, explica cómo algunas personas como Mozart, Bill Gates y los Beatles llegaron a tener éxito gracias a su educación y al apoyo de otras personas, pero sobre todo por haber invertido al menos 10,000 horas de trabajo a su afición o profesión, es decir, supieron cómo aprovechar su tiempo.

Es importante hacerle ver a nuestros hijos/alumnos que las horas que dedican a los aparatos pueden invertirlos en algo que verdaderamente les apasione y que puedan sentirse orgullosos de compartir. Usa ejemplos cercanos como el tiempo que costó construir la vivienda familiar, el tiempo que les tomó aprender a leer o patear un balón.

Hacer uso de internet no es malo, sólo hay que aprender a establecer una relación sana y equilibrada con la tecnología. Prevenir las ciberadicciones está en tus manos, la clave para esto es la regulación del tiempo en pantalla, así como la administración del tiempo libre.

Lo primero que tienes que hacer es visualizarte, ¿qué quieres de tu vida? ¿cómo te ves en tu futuro: en 5, 10, 15 o 20 años? Y entonces debes empezar a planear y a decidir ¿qué vas a hacer para lograrlo?

Si el problema es que entras a internet y cuando menos te das cuenta, ya llevas horas perdiendo el tiempo en las redes sociales, entonces podrías tratar de recurrir a Internet con un objetivo específico y limitarte a hacer solo aquello por lo que desbloqueaste el aparato.

Por ejemplo, si tienes notificaciones en Facebook, revísalas y en cuanto termines cierra la aplicación, no pierdas tiempo leyendo noticias de todos tus contactos.

Debes de ponerte metas a corto, mediano y largo plazo. Por ejemplo, aprender un idioma, tocar un instrumento, practicar un deporte, etc. Incluso para ello encontrarás en la tecnología un gran aliado: los tutoriales de YouTube, las Apps, los sitios confiables de Internet, etc.

Imprime y entrega a cada alumno la infografía **“Usa la tecnología a tu favor”** y pide a tus alumnos que la coloquen en un lugar visible o de estudio, léanlas y escriban en la parte de atrás las Apps, canales de YouTube, etc. que ellos conozcan que les puedan ayudar a alcanzar sus metas. Hazles saber que eso es usar el Internet con inteligencia.

### **Plantilla 13:**

Tanto para evitar la adicción a la tecnología como para poder alcanzar cualquier meta en nuestra vida, necesitamos trabajar nuestro autodominio:

El autodominio es la capacidad humana que permite controlar los impulsos de nuestro carácter, nos ayuda a afrontar con calma y serenidad los problemas y los contratiempos normales de la vida.

El autodominio requiere paciencia y mucho esfuerzo, ya que no es una capacidad fácil de alcanzar, requiere el control de los impulsos y reacción ante determinados estímulos, es decir, requiere decir “no” a algo que en primera instancia quieres decir “sí”, sabiendo que lo verdaderamente mejor para ti es aferrarte al “no”.

Una persona con esta cualidad es aquella que es capaz de manejar sus emociones, regular su comportamiento y valorar lo realmente importante.

Una persona sin capacidad de autodominarse es aquella que se deja llevar por las dependencias, la comodidad, las pasiones; aquella que basa sus decisiones en lo que resulte más fácil y rápido, en vez de lo que sea mejor para los demás y para uno mismo.

El uso desmedido de la tecnología, en la búsqueda de lo fácil y lo rápido, nos ha ido alejando poco a poco de alcanzar una virtud que nos permite adquirir autodominio y muchas otras virtudes humanas, esta es: la fortaleza.

La nueva era digital necesita niños/jóvenes fuertes, decididos y valientes, capaces de afrontar grandes retos y aspirar a metas que hagan de este mundo, un lugar mejor para vivir.

Reflexiona con tus alumnos ¿tu eres dueño de la tecnología? ¿eres capaz de controlar el tiempo y tipo de uso que haces? ¿o parece que la tecnología te controla a ti? ¿has pensado en lo que implica lograr lo que quieres en la vida? ¿has pensado en lo que quieres en tu vida? Si no lo han hecho, hazles saber que ya deberían de irlo pensando, aunque a lo largo del tiempo cambien de opinión; de todo se aprende.

#### **Plantilla 14:**

#### **¿Cómo lograr el autodominio?**

Pide a tus alumnos que piensen como pueden ellos trabajar el autodominio, lee la plantilla y a cada uno pide que de un ejemplo de como pueden llevarlo a cabo en la práctica. Cuida que no se repita, hay tantos ejemplos como actividades.

Por ejemplo:

1. Atender al llamado de mi mamá a la primera.
2. No abrir mis redes sociales hasta que termine la tarea.
3. Pararte de la cama con la primera alarma.
4. Ceder a mis hermanos el juguete o postre por el que siempre peleamos.
5. Lavarme los dientes todos los días, 3 veces al día sin que mi mamá me lo tenga que pedir.

Estos son algunos ejemplos de los muchos que los alumnos pueden enfrentar cada día. Es importante explicar a los alumnos que, para alcanzar grandes metas, hay que empezar por ganar las más pequeñas.

### Plantilla 15:

La tecnología se desarrolla a medida que pasa el tiempo, cada día nos encontramos más rodeados e inmersos de nuevas Apps, sitios de internet, aparatos tecnológicos, internet de las cosas, pantallas, etc. Tememos de los riesgos como: atentados contra nuestros datos personales, nuestra seguridad y privacidad, el bullying, información falsa, la ciber dependencia entre otros. Pero la culpa no la tiene la tecnología, sino el mal uso que hacemos de ella.

A continuación, te explicamos algunas de las bondades que las NTIC han traído a nosotros:

**-Multitud:** El ocio y el entretenimiento nos permite tener al alcance conocimiento y cultura que antes no era posible, a menos que asistieras a la escuela. Hoy en día se puede estudiar carreras universitarias, maestrías, doctorados, inglés y demás contenidos.

**-Acceso:** tener al alcance inagotable información permite que el conocimiento que tenemos sobre algún tema se amplíe. Sin embargo, debemos tener también la capacidad y habilidad de identificar información confiable y no confiable, saber identificar las fuentes de donde viene la información, etc.

**-Conexión:** la tecnología nos permite estar en mayor interacción y contacto con personas que están alejadas geográficamente de nosotros, lo cual antes no era posible. Hoy en día podemos incluso establecer una conversación en tiempo real a pesar de estar a grandes distancias.

Por ejemplo, las redes sociales hoy en día son una buena herramienta para estar informados sobre diversos temas tales como de seguridad, política, medio ambiente, etc. Sin embargo, debemos saber identificar información verdadera y falsa que circula por las redes.

### Plantilla 16:

Internet es una herramienta que nos ha facilitado la vida en diversos aspectos; incluso puede ayudarnos para transformar e impactar en nuestro contexto de forma positiva, sin embargo, como la mayoría de las cosas tiene un lado que no es benéfico, éste en su uso excesivo puede tener un impacto negativo en nuestras vidas. ¿Ya has pensado en una forma divertida, interesante y benéfica de usar los nuevos medios? (Permitir participación de los alumnos)

1. Imprime la infografía **“No te pierdas las cosas que valen la pena”** y pide a tus alumnos que escriban en la parte de atrás o en algún cuaderno aquellas cosas que más felices les hacen fuera de la tecnología.
2. Pídeles ahora que piensen como pueden hacer mejor esas cosas que les hacen felices con el uso de la tecnología.
3. Por último pregúntales ¿qué pasará si las buscan solo con la tecnología? ¿lograrán la verdadera felicidad? (ayúdales a ver que la tecnología es una herramienta que esta a nuestra disposición y bajo nuestro control, siempre que se pierde ese control, se esta perdiendo de vista nuestra meta)

**Plantilla 17:****Actividad para concluir la sesión:**

Descarga la hoja de trabajo **“El tarro de la vida”** e imagina con tus alumnos la siguiente historia:

Imaginen un tarro o jarrón de vidrio:

Imaginen que tomo piedras grandes y meto todas las que me quepan en el tarro, ¿se encuentra lleno? (se espera que todos los alumnos respondan que sí). Vuelve a preguntar, ¿están seguros?

A continuación, pide que imaginen piedras de construcción (más pequeñas) e imaginen que las viertes en el tarro. Las piedras se acomodarán entre las grandes por todo el tarro. Vuelve a preguntar ¿está lleno? (algunos respondan que sí, otros que no)

Pide ahora que imaginen que viertes en el frasco arena, ¿si cabrá alguna? (los alumnos responderán que sí, cabe entre las piedras de construcción por todo el tarro). Pide que imaginen el tarro lleno de estos 3 tamaños de piedras. ¿Ahora sí esta lleno? (esta vez seguramente todos respondan que no)

Por último, pide que imaginen una jarra de agua. ¿puedo todavía verter agua en este tarro? (los alumnos deben responder que sí)

Permite a los alumnos que reflexionen ¿cuál es la enseñanza? (orientar a los alumnos a que lleguen a la siguiente reflexión):

“Si no pones primero las piedras grandes, no podrás ponerlas en ningún otro momento. Por lo que hay que dar más tiempo a las cosas que valen más la pena, de lo contrario, no dará tiempo para hacerlas después. Si pasamos todo el día en las redes, en los videojuegos que no aportan nada, viendo videos sin sentido en YouTube o pasamos toda la tarde viendo series en Netflix, dejaremos muy poco tiempo para cosas más significativas como puede ser: pasar tiempo en familia,

jugar con los amigos, desarrollar nuevas habilidades, practicar algún deporte, entre otros.”

Entrega a tus alumnos una copia de “**El tarro de la vida**” y pide que pongan en cada círculo las cosas que más les importan en la vida de acuerdo con el tamaño del círculo, es decir, en el más grande las cosas más importantes y así sucesivamente.

Pregunta... ¿y las actividades que realizan en el día si van acorde a esta jerarquía de actividades? ¿qué podrían hacer para que si correspondiera?

### **VIDEO FINAL:**

Por último, se presentará el **video final** y se invitará a los alumnos a dar sus conclusiones personales de la sesión.

### **Referencias**

- <https://www.enticconfio.gov.co/>
- <http://tecnoadiccion.es>
- Benítez, L., Cortés, E. y Hernández, C. (2016). El aislamiento social como consecuencia del uso excesivo de internet y móviles en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 24-30  
<http://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/26/98>