



PREVENCIÓN DE TECNOADICCIONES: ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS PARA UN USO SALUDABLE DE LA TECNOLOGÍA

OBJETIVO GENERAL

Proveer a los participantes conocimientos, estrategias y herramientas prácticas para identificar, prevenir y abordar el uso problemático y la adicción a la tecnología (dispositivos móviles, internet, videojuegos, redes sociales) en niños, adolescentes y adultos.

DIRIGIDO A:

Padres, madres, tutores, docentes de todos los niveles, profesionales que trabajen con niños y adolescentes, y público general interesado en el uso saludable de la tecnología

MODALIDAD:

Teórico-Práctica presencial, con una combinación de exposiciones conceptuales, ejercicios individuales y grupales, estudios de caso, discusiones plenarios y herramientas de autoevaluación.

DURACIÓN SUGERIDA:

Puede adaptarse según las necesidades, sugiriendo un mínimo de 8 horas divididas en módulos flexibles

TEMARIO

Módulo 1: Comprendiendo el Fenómeno de las Tecno adicciones

- **Objetivos:**
 - Definir qué son las tecno adicciones y diferenciarlas del uso intensivo pero no problemático.
 - Identificar los diferentes tipos (redes sociales, videojuegos, internet, móvil, etc.).
 - Reconocer las señales de alerta y síntomas en diferentes edades (niños, adolescentes, adultos).
 - Comprender el impacto biopsicosocial del uso problemático de la tecnología.
- **Contenidos:**
 - Introducción: La tecnología en nuestra vida cotidiana. Beneficios y riesgos.
 - Definición de adicción sin sustancia: Tecnoadicciones.
 - Tipos comunes de tecnoadicciones y sus características.
 - Señales de alerta físicas, psicológicas, sociales y académicas/laborales.
 - Neurobiología básica de la adicción y el sistema de recompensa cerebral.
 - Consecuencias a corto y largo plazo.

Módulo 2: Factores de Riesgo y Protección

- **Objetivos:**
 - Identificar los factores individuales, familiares y sociales que aumentan el riesgo de desarrollar una tecnoadicción.
 - Reconocer los factores que protegen contra el desarrollo de estas adicciones.
 - Entender la importancia del entorno y el modelado de conducta.
- **Contenidos:**
 - Factores de riesgo individuales: Baja autoestima, impulsividad, dificultades de afrontamiento, problemas de salud mental preexistentes (ansiedad, depresión, TDAH).
 - Factores de riesgo familiares: Estilos parentales (permisivos, autoritarios), falta de comunicación, conflictos familiares, uso problemático por parte de los padres.
 - Factores de riesgo sociales: Presión de grupo, fácil acceso, publicidad, diseño adictivo de plataformas y juegos.
 - Factores de protección: Vínculos afectivos seguros, comunicación familiar abierta, normas y límites claros, autoestima saludable, habilidades sociales, intereses y hobbies alternativos, resiliencia.
 - El rol del modelado: Cómo el uso de la tecnología por parte de padres y docentes influye en los niños y adolescentes.

Módulo 3: Estrategias de Prevención en la Infancia y Adolescencia

- **Objetivos:**
 - Proporcionar herramientas concretas para padres y docentes para prevenir el uso problemático desde edades tempranas.
 - Fomentar la alfabetización digital y el pensamiento crítico.
 - Aprender a establecer normas y límites efectivos.
- **Contenidos:**
 - Prevención Primaria: Actuar antes de que aparezca el problema.
 - El rol fundamental de la familia: Comunicación, negociación, establecimiento de normas consensuadas (tiempos, lugares, contenidos).
 - Estrategias para padres: Supervisión activa, interés por el mundo digital del niño/adolescente, fomento de actividades offline, uso de controles parentales de forma equilibrada.
 - El rol de la escuela: Políticas de uso de dispositivos, integración curricular de la educación digital, detección temprana, trabajo colaborativo con familias.
 - Alfabetización digital: Enseñar a usar la tecnología de forma segura, crítica y responsable (privacidad, ciberseguridad, identificar fake news, netiqueta).
 - Alternativas de ocio saludable.

Módulo 4: Autogestión y Prevención en la Edad Adulta

- **Objetivos:**
 - Promover la autoconciencia sobre los propios patrones de uso de la tecnología.
 - Ofrecer estrategias de autogestión y establecimiento de límites personales.
 - Abordar el impacto de la tecnología en el ámbito laboral y social adulto.
- **Contenidos:**
 - Patrones de uso problemático en adultos: Procrastinación, nomofobia (miedo a estar sin el móvil), F.O.M.O (miedo a perderse algo), sobrecarga informativa, impacto en el sueño y la salud.
 - Tecnoestrés laboral: Conectividad permanente, dificultad para desconectar.
 - Autoevaluación y monitorización del propio uso (tiempo, tipo de contenido, motivaciones).
 - Estrategias de autocontrol: Establecer horarios, "desintoxicaciones digitales" periódicas, desactivar notificaciones no esenciales, crear espacios libres de tecnología.
 - Mindfulness y gestión del impulso.
 - Buscar el equilibrio: Integrar la tecnología de forma saludable en la vida personal y profesional.

Módulo 5: Herramientas Prácticas, Recursos y Plan de Acción

- **Objetivos:**
 - Conocer herramientas tecnológicas útiles para la gestión del tiempo de pantalla.
 - Identificar recursos de ayuda profesional y comunitaria.
 - Capacitar a los participantes para elaborar un plan de acción personal, familiar o institucional.
 - Integrar los conocimientos adquiridos a través de un caso complejo.
- **Contenidos:**
 - Herramientas de gestión de tiempo y control parental: Funciones nativas de los sistemas operativos (iOS, Android), aplicaciones de terceros (pros y contras).
 - Recursos online fiables: Webs de información, guías, organizaciones especializadas.
 - Cuándo y dónde buscar ayuda profesional: Psicólogos, terapeutas familiares, psiquiatras, grupos de apoyo. Señales de que se necesita intervención profesional.
 - Diseño de un Plan de Acción: Pasos para crear un plan personalizado (diagnóstico, objetivos, estrategias, seguimiento). Aplicable a nivel individual, familiar o escolar/laboral.
 - Promoción de la salud digital en la comunidad.

Certificación: Se entregarán certificados de asistencia o aprobación de cursada a quienes hayan cumplido con el 75% de asistencia y/o presentado el trabajo final.

Factum.org.ar
Ideas que se transforman en acciones