



La generalizada presencia de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en todos los órdenes de la sociedad actual es una realidad innegable, especialmente en los más jóvenes. Esta masiva utilización de TIC tiene una evidente influencia directa e indirecta en el contexto de las relaciones familiares. En ese sentido, por la importancia que en el desarrollo y socialización de los jóvenes tienen las relaciones que establecen con otros jóvenes y su entorno, se basa el interés por estudiar cómo las TIC están influyendo en esta realidad social.

El abuso en la utilización de los videojuegos, consolas, móviles, tablet, ordenadores, etc., puede crear una fuerte dependencia, haciendo que tal actividad ocupe mucho tiempo en la vida del joven y que continúe practicando horas y horas sin percatarse de las consecuencias negativas. Actualmente se produce el caso del **FOMO** (Fear of Missing Out) que es la obsesión por perderse algo de lo que está sucediendo en la red y sentir miedo a estar desconectado de su vida virtual si pasa un tiempo sin conectarse.

Este comportamiento se caracteriza por:

- No aparta la vista de la pantalla
- Comprueba Facebook y Twitter cada menos de 30 minutos.
- Empieza a perder interés por otras actividades que antes practicaba como deportes, ocio, cine...
- Comienza a tener trastornos del sueño y lo primero que hace al levantarse y acostarse es mirar las alertas que se han generado
- Se perciben problemas con los estudios
- No respeta de ninguna manera los horarios establecidos.

#### **Adictos al Whatsapp**

Los médicos ya alertan de dolor en las falanges de los dedos y tendinitis en las muñecas, aconsejan el uso responsable y la escritura relajada y no ir por la calle ausentes de lo que ocurre a nuestro alrededor. Otras adicciones son homofobia, phubbing, vibranciaety, etc.

Es importante destacar que las nuevas tecnologías, por sí mismas, no suponen una amenaza, pues todo depende del uso y control que se ejerza sobre ellas. Por eso, no debemos centrarnos en el propio videojuego, móvil, ordenador, etc., sino en la forma descontrolada y abusiva en la que se puede presentar. Los padres o educadores deben realizar conjuntamente con el joven un horario para que se reparta equilibradamente el tiempo de juegos y estudio, así como proponer actividades diferentes a los videojuegos y uso de internet que le puedan resultar interesantes, como deportes, actividades de ocio y tiempo libre, cine, teatro, etc.

### **Recursos Institucionales**

#### **Programa de Prevención de Riesgos derivados del uso Inadecuado de las Nuevas Tecnologías "Innov@mos".**

##### **Subd. Gral. de Actuación en Adicciones. Comunidad de Madrid**

Servicio de Prevención en Adicciones

C/ O'Donnell, 55. 28009 Madrid.

Tel. 901 350 350

sgaa@salud.madrid.org

Se dirige a alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria de Centros Educativos de la Comunidad de Madrid y a sus padres.

#### **Chaval.es**

Puesta en marcha por Red.es, responde a la necesidad de salvar la brecha digital entre padres, madres, tutores y educadores respecto al avance de los menores y jóvenes en el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Es la página web de referencia respecto al buen uso de las TIC. Su objetivo es formar e informar sobre las ventajas y posibles riesgos que ofrece el panorama tecnológico actual.

#### **Oficina de seguridad del Internauta (OSI)**

Creada por INTECO, proporciona la información y el soporte necesarios para evitar y resolver los problemas de seguridad que pueden existir al navegar por internet.

Teléfono de atención al internauta: 901 111 121; consulta@osi.es

#### **Oficina Joven**

C/Recoletos, 1 - 28001 Madrid

correo.cridj@madrid.org

# Abuso de las nuevas tecnologías y acoso

## Webs de ayuda a los jóvenes, padres y profesores

[www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net)  
[www.navegacionsegura.es](http://www.navegacionsegura.es)

[www.kiddia.es](http://www.kiddia.es)  
[www.acosoescolar.com](http://www.acosoescolar.com)

[www.ais-info.org](http://www.ais-info.org)  
[www.nocaigas.com](http://www.nocaigas.com)

## Acoso Escolar y Nuevas formas de acoso virtual a jóvenes

El Acoso Escolar se produce cuando un niño o adolescente recibe un continuo y deliberado maltrato verbal, físico y/o psicológico por parte de uno o varios compañeros, atentando contra su dignidad con el fin de aislarlo, humillarlo y someterlo, repitiéndose en el tiempo.

El silencio que muchas de las veces rodea estas situaciones de acoso suele ser provocado por el miedo a sufrir represalias al realizar su notificación. Por ello, para facilitar la comunicación de estas situaciones, es importante crear cauces específicos de información, sin olvidar que cualquier miembro de la comunidad educativa que tenga conocimiento de una posible situación de acoso escolar, deberá ponerlo en conocimiento del equipo directivo.

### Sexting

El Sexting consiste en el envío de contenidos de tipo sexual (principalmente fotografías y vídeos) producidos por el propio remitente, a otras personas por medio de teléfonos móviles.

[www.sexting.es](http://www.sexting.es)

### Grooming

El grooming de menores en internet es un fenómeno que podemos traducir como engatusamiento y que se utiliza para describir prácticas online de ciertos adultos para ganarse la confianza de un/una menor fingiendo empatía, cariño, etc., con fines de satisfacción sexual y obtener imágenes del/a menor desnudo o realizando actos sexuales.

[www.internet-grooming.net](http://www.internet-grooming.net)

### Ciberacoso o Cyberbullying:

Es una agresión psicológica repetida en el tiempo, perpetrada por una o varias personas contra otro utilizando las nuevas tecnologías (móviles, redes sociales, whatsapp).

[www.ciberbullying.com](http://www.ciberbullying.com)

## ¿Dónde pedir asesoramiento o denunciar?

### Teléfono del Acoso Escolar del Ministerio de Educación

Tel.: 900 018 018 (24 horas)

<https://t.co/wqOdwmQzgn>

### Policía Nacional (Brigada de Investigación Tecnológica)

Centro Policial de Canillas  
C/ Julián González Segador, s/n  
28043 Madrid  
[www.policia.es](http://www.policia.es)

### Grupo de Menores de la Policía Nacional (GRUME)

C/ Hermanos García Noblejas, 37 (b)  
28037 Madrid  
Tel.: 914 931 180 (24 horas)

### Agencia Española de Protección de Datos

C/ Jorge Juan, 6  
28001 Madrid  
Tel.: 901 100 099/ 912 663 517  
[www.agpd.es](http://www.agpd.es)

### Guardia Civil (Grupo de Delitos Telemáticos)

[www.gdt.guardiacivil.es](http://www.gdt.guardiacivil.es)

### Línea Telefónica de ayuda a niños y adolescentes. Comunidad de Madrid

Tel.: 116 111 (Teléfono gratuito)

## Páginas internacionales de ayuda a jóvenes y padres

[www.saferinternet.org](http://www.saferinternet.org)  
[www.betterinternetforkids.eu](http://www.betterinternetforkids.eu)

[www.portaldelmenor.es](http://www.portaldelmenor.es)  
[www.pegionline.eu.es](http://www.pegionline.eu.es)

### Oficina Joven

C/Recoletos, 1 - 28001 Madrid  
[correo.cridj@madrid.org](mailto:correo.cridj@madrid.org)

# Abuso de las nuevas tecnologías y acoso

## Bibliografía

BOZA, Juan; AMADOR, José Carlos; MALMIERCA, Domingo; GONZÁLVEZ, Marcos. **Pasos para evitar la adicción a los videojuegos : ¿puedo ayudar a mis hijos a divertirse en la red?**. Madrid : Comunidad de Madrid, Consejería de Políticas Sociales y Familia, D.L. 2017

CARBONELL SÁNCHEZ, Xavier (coord.). **Adicciones tecnológicas : qué son y cómo tratarlas**. Madrid : Síntesis, 2014

CLÓRIZ, Mariano; MARCO, Clara. **Adicción a Internet y redes sociales**. Madrid : Alianza, 2012.

ESPADA SÁNCHEZ, José Pedro. **Conductas adictivas en adolescentes**. Madrid : Síntesis, 2015.

FUNDACIÓN ALIA2. **Tecnoadicciones : guía para familias**. Madrid : Mapfre, 2015.

FUNDACIÓN ALIA2. **Tecnoadicciones : guía para el profesorado**. Madrid : Mapfre, 2015

JIMENEZ MURCIA, Susana; FARRÉ MARTÍN, Jose M<sup>º</sup>. **Adicción a las nuevas tecnologías. ¿La epidemia del siglo XXI?**. Madrid : Ilus Book, 2015

MASIP MONTANER, Marc. **Desconecta: la dieta digital para superar la adicción al móvil y hacer un uso adecuado de las nuevas tecnologías**. Barcelona : Timun Mas, 2018

MÉNDEZ GAGO, Susana (dir.); GONZÁLEZ ROBLEDO, Lidio (dir.). **Uso y abuso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación por adolescentes : un estudio representativo de la ciudad de Madrid**. Madrid : Ayuntamiento de Madrid, Madrid Salud, 2018

LOS SERVICIOS DE INFORMACIÓN JUVENIL NO SE HACEN RESPONSABLES DE LAS ENTIDADES PRIVADAS QUE SE MENCIONAN