

Adolescencia y teléfonos móviles

➤ Año 10, núm 4

Enero 2017

IES Santa Bárbara

Puntos de interés especial:

- Aspectos de la adolescencia que favorecen el uso del teléfono móvil.
- Riesgos del uso inadecuado.
- Necesidad de educar en el uso adecuado.
- Valoración de la privacidad.
- Valoración de las relaciones cara a cara.

Contenido:

Riesgos	2
Claves para educar en el uso de móviles y aplicaciones	2
Consejos para un uso saludable del móvil	3
La privacidad y el uso de imágenes	3
Relacionamos sin pantallas	4

El **teléfono móvil**, al igual que el resto de las tecnologías, forman parte cada vez más de la vida diaria de todos y todas nosotras, y en especial de los más jóvenes, que ya han nacido manejando todos estos dispositivos.

El móvil y las aplicaciones que en él utilizamos son, cada vez más, la manera cotidiana en que todos/as nos comunicamos. Y en especial los y las adolescentes.

El **WhatsApp** es el sis-

tema de mensajería más utilizado, y se ha convertido ya en una verdadera red social, donde participan en grupos, intercambian imágenes, videos, archivos de voz...

Ahora bien, a muchos adolescentes (al igual que a muchos adultos) les cuesta dejar de lado el teléfono móvil, es lo primero que miran al levantarse y lo último al acostarse, en él vuelcan todas

sus relaciones sociales, y con ello aparecen también los **riesgos y malos usos** de los móviles.

¿Qué podemos hacer para evitarlos? ¿Qué podemos hacer padres, madres y en general las familias al respecto? **Educar.**



Adolescencia

Los adolescentes **se caracterizan**, en comparación con los adultos, por realizar los aprendizajes más rápido, tener sensaciones más extremas de placer, y también de frustración. Por una mayor motivación hacia las cuestiones que les

atraen y mayor pasividad hacia las que no les interesan. Y también por una menor capacidad de juicio, para considerar las consecuencias de sus actos y para planificar y organizar.

Estas características

explican la **impulsividad y la búsqueda de nuevas experiencias y de inmediatez**, y junto con las innumerables posibilidades que dan los móviles, hace necesario educar para un **uso responsable de los mismos.**

Riesgos

El uso que se da a móviles y otros dispositivos es lo que suele dar quebraderos de cabeza a las familias, en especial :

- **Aislamiento:** pese a que su objetivo puede ser la comunicación, en ocasiones consiguen aislarnos de las relaciones cara a cara, haciendo más caso al móvil que a las personas.
- **Pérdida de noción espacio- tiempo:** no dedicándole tiempo a sus tareas, no respetando horarios, pudiendo conducir a fracaso escolar,...
- **Dependencia:** cuando son incapaces de estar sin el teléfono, o de no consultarlo durante un tiempo, que puede derivar en abstinencia o ansiedad ante la imposibilidad de su uso.
- **Adicción, acoso, o difusión de imágenes** sin consentimiento de la persona implicada, o que sean degradantes.



“Cumplir los padres y las madres con aquello que deseamos que nuestros hijos cumplan es el primer paso para educar”

Claves para educar en el uso de móviles y aplicaciones

El teléfono móvil y las nuevas tecnologías son **herramientas positivas** si se hace un uso adecuado. Es importante que aprovechemos para **educar en algunos aspectos clave:**

- El móvil, el WhatsApp y otras aplicaciones, son **herramientas**, y por ello hay que aprender a utilizarlas para evitar riesgos.
- **No deben controlar** ni dejar que les controlen los amigos a través del uso de aplicaciones. Es interesante enseñarles a ser flexibles ante el hecho de que les contesten o no a sus mensajes todo lo rápido que querrían.
- Al igual que no harían en la vida cotidiana, tampoco deben insultar, menospreciar **ni faltar al respeto** a nadie a través de conversación privada ni de grupo, ni en ninguna aplicación.
- Si envían o publican **fotos** pueden convertirse en dominio público, por lo que no deberían publicar nada que no quieran que caiga en cualquier mano.
- Dar el mensaje de que pueden usar el WhatsApp para comunicarse, pero si lo pueden hacer **en persona** ni punto de comparación.



Consejos para un uso saludable del móvil

Con el **objetivo** de promover las relaciones entre las personas, de manera presencial, evitar conflictos y riesgos que se derivan del mal uso del móvil, es interesante que nos planteemos una serie de **normas a cumplir por todos/as**.

Además, en la medida en que los adolescentes por sus características tienen más dificultades para ello, es importante que seamos los adultos los que pongamos claras las normas. Sigamos el **consejo de una periodista**, madre de un adolescente de 13 años que puso por escrito un contrato con normas como:

- Siempre sabré las contraseñas de tu móvil.
- No llevarás el móvil a clase. Allí puedes hablar en persona con aquellos a los que envías mensajes.
- Colaborarás en el pago de los gastos del móvil, así como en su arreglo o sustitución si se rompe o estropea.
- No harás ni dirás nada que no harías o dirías en persona, o que no querrías que los padres supiesen o viesen.
- Apágalo, siléncialo o guárdalo en público.
- No hagas millones de fotos y videos, vive las experiencias.
- Deja el teléfono en casa a veces, sal a pasear, asómate a la ventana, pregúntale cosas a las personas sin tener que buscarlas en google...
- Meterás la pata, te confiscaré el teléfono, hablaremos de ello y volveremos a empezar. Es un aprendizaje.

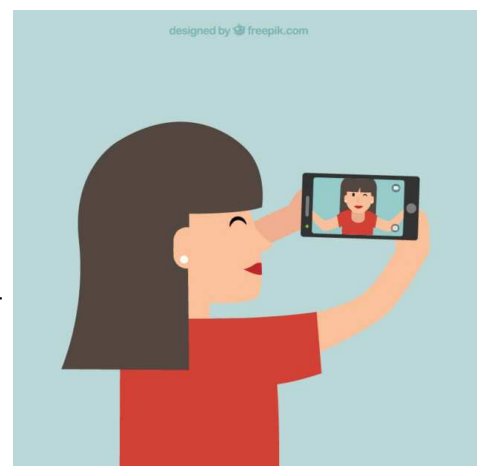


***“La
privacidad
es un valor
en sí
misma”***

La privacidad y el uso de imágenes

Es un hecho que las redes sociales, ya que giran en torno a las personas, han puesto en compromiso la privacidad de las personas que las utilizamos. Esto es un riesgo en sí mismo, ya que cuanto más se sabe de una persona más vulnerable es.

A pesar de la dificultad actual que esto supone debemos insistir a los adolescentes **en la cultura de la privacidad, esto es, la importancia de valorarla y aprender a cuidarla**.



C/ David Vázquez
Martínez nº 4

Teléfono: 985 69 51 01
Correo:
stabarla@educastur.org



Estamos en la web

[http://
web.educastur.princast.es/
ies/stabarla](http://web.educastur.princast.es/ies/stabarla)

¿Qué está ocurriendo en nuestro IES?

- El alumnado de 2º de Bachillerato de Biología acude el día 12 de enero a visitar el Hospital *Álvarez Buylla* de Mieres.
- Como todos los cursos Javier, el Policía Local encargado del Programa de **Educación Vial**, ha comenzado a visitar el Instituto para impartir las sesiones teóricas (dos en total en cada grupo) en horario de tutoría.
- El alumnado de 2º de Bachillerato comienza a recibir las visitas de distintas Facultades de la Universidad de Oviedo.
- Podéis ver en la web del IES el video del **Manequin Challenge**, que el alumnado de 2º de Bachillerato preparó de la conmemoración del día contra la violencia de género celebrado en el Instituto por todo el alumnado.

Relacionarnos sin pantallas

Los adolescentes, aunque no solamente ellos y ellas, también los adultos, pueden estar corriendo el riesgo de **vivir la vida a través de una pantalla**. Esto supone que pasamos más tiempo preocupados de cómo las demás personas nos perciben, sobre todo a través de las redes sociales, que de vivir nuestras propias vidas y experiencias.

Además estamos más

pendientes de revisar nuestras notificaciones, que de relacionarnos con las personas que tenemos más cerca.

Por ello, creemos que debemos fomentar que nuestros hijos/as recobren **la capacidad de relacionarse sin una pantalla por el medio**. Esto

ayudará a que tengan una adecuada autoestima, pues no dependerán tanto de “me gustas” y otro tipo de interacciones “virtuales” y no reales. También evitará que desarrollen adicción y dependencia del teléfono móvil, que pueden desencadenar en ansiedad y depresión.



Propongámosles **momentos del día sin teléfono** (en el Instituto, en el tiempo de deberes, durante las comidas y cenas, mientras van a alguna actividad extraescolar,...).