

EXPOSICIÓN ITINERANTE



EL MUNDO
ES MÁS
INTERESANTE
CUANDO
APARTAS
LA PANTALLA
QUE TE IMPIDE
VERLO

**RIESGOS Y USO ADECUADO
DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA RELACIÓN,
INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN (TRIC)
Y VIDEOJUEGOS**



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA



Junta de Andalucía



• INFO EN:

Elaborada por:

Servicio Provincial de Drogodependencias y Adicciones de Almería
Área de Bienestar Social, Igualdad y Familia
Diputación Provincial de Almería

2025



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

LAS TECNOLOGÍAS DE LA RELACIÓN, LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TRIC)

Son herramientas de uso habitual en nuestras vidas



Bien usadas, son muy útiles

Facilitan la realización de muchas tareas

Comunicación inmediata

Rápido acceso a la información

Fluidez en las relaciones sociales

Entretenimiento

A raíz de la aparición de Internet, puede hablarse
de dos mundos:

el mundo real



el mundo digital

Lo que separa estos dos mundos es una pantalla

¿En cuál vives tú?

RIESGOS DE INTERNET

No todo lo que se publica es cierto

Hay muchas páginas fiables, pero otras pueden contener información incorrecta o incierta. ¡Cualquier persona puede publicar en Internet!

Bulos y noticias falsas (fake news)

Delitos y estafas a través de la red

Acoso / violencia online

Fraudes bancarios y con tarjetas de pago

Suplantación de identidad

Uso fraudulento de nuestros datos

#Phishing: Llamadas o mensajes, haciéndose pasar por una empresa o alguien de confianza, para obtener tu información personal

Acceso a contenidos inapropiados o para adultos

La pornografía on-line no es un juego

- Desinforma, crea falsas ideas y expectativas sobre las relaciones sexuales
- Promueve el sexismo y la violencia de género
- Puede afectar a las relaciones reales, impidiendo una sexualidad sana
- Fomenta prácticas de riesgo que pueden conllevar enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados
- Su visualización habitual puede provocar adicción

#TomaNota

Cuando descargas una aplicación "gratuita", le das acceso a toda la información de tu dispositivo: ubicación, contactos, fotos y archivos, rastreo de tu actividad... Tus datos suelen usarse para publicidad o venderse a terceros ¡Pueden acabar en manos de cualquier persona, en cualquier parte del mundo!

+18

¿LAS TECNOLOGÍAS PUEDEN AFECTAR A NUESTRA SALUD?



Pasar mucho tiempo delante de las pantalla puede provocar **problemas físicos** como:

Fatiga ocular



Miopía y otros trastornos visuales a largo plazo

Dolor de cabeza

Problemas óseos o musculares



Sedentarismo



Desajustes en el sueño o alimentación

Alteraciones cardíacas



Nerviosismo



Pueden afectarnos a **nivel emocional**

En el mundo virtual, muchas personas presumen de éxito, bienes materiales, vidas ideales y cuerpos perfectos que, supuestamente, deben servir de modelo para el resto de la sociedad.

Crear que debemos alcanzar las mismas metas o ser iguales a esas personas puede provocarnos estrés, ansiedad, depresión, baja autoestima...



También podríamos vernos influidos/as por el hecho de que alguien aproveche las redes para hacernos comentarios negativos o algún tipo de daño emocional

¿Sabías que diversas investigaciones señalan que el uso de pantallas en la infancia y adolescencia puede afectar negativamente al desarrollo del cerebro?

Disminución de las capacidades de atención y concentración

Retraso en el lenguaje

Deterioro en la memoria de trabajo

Dificultad en el control de impulsos

Menor coeficiente intelectual



RIESGOS DE LAS REDES SOCIALES Y PLATAFORMAS DIGITALES



Pérdida de control sobre nuestras publicaciones.
Cualquier persona puede apropiarse de la información o imágenes, usarlas malintencionadamente y provocarnos un daño emocional



El anonimato favorece comportamientos inadecuados como la agresividad verbal o el acoso



Pueden contactar con nosotros personas desconocidas que podrían ser peligrosas

Ciberbullying

Acoso, intimidación o humillación de una persona a través de medios digitales. Es un delito, con consecuencias legales



Grooming

Personas adultas contactan con menores, simulando ser de la misma edad, ganan su confianza para obtener imágenes comprometidas y les amenazan después con publicarlas o informar a su familia, con el fin de mantener la situación de acoso y abuso sexual online



Sexting

Envío de mensajes y/o imágenes con contenido sexual
¡Peligro! Podrían usarse sin nuestro conocimiento o en nuestra contra



Sexpredding

Delito de difusión o publicación, sin autorización, de imágenes íntimas de otra persona



RIESGOS DE LAS REDES SOCIALES Y PLATAFORMAS DIGITALES

INFLUENCERS Y CREADORES/AS DE CONTENIDO

Con millones de seguidores/as y visualizaciones, se han convertido en grandes generadores de información, ideas, consejos, opiniones, formas de vida...

Pero, ¿todo lo que nos cuentan es cierto o aceptable?

Algunas de estas personas actúan por intereses personales, para que adoptemos sus mismos estilos de vida o ideologías. Otras se mueven por motivos económicos: las empresas les pagan para que promocionen sus productos o servicios

Determinados consejos pueden ser, incluso, malintencionados o dañinos, como los que incitan al consumo de sustancias u otras conductas de riesgo

Algunos ejemplos:

#HumoDigital: propaganda realizada por creadores/as de contenidos, incitando al consumo de cachimbas, vapeadores, cigarrillos electrónicos y otros productos de fumar

#TomaNota

- ✓ Ten criterio propio y no te dejes arrastrar
- ✓ Tú eres diferente, ¡no caigas en las trampas!

#RetosVirales: situaciones peligrosas que pueden ocasionar daños personales, a veces, muy graves. Cuando se dirigen a dañar a otras personas, pueden acarrear consecuencias legales

¿USO O ABUSO? LA SOMBRA DE LA ADICCIÓN

El **uso excesivo de redes sociales e internet** puede ser síntoma de una **adicción**

También algunos **videojuegos y juegos online** pueden ser adictivos: son productos comerciales, diseñados con abundantes estímulos visuales, retos y consecución de logros y recompensas, que activan mecanismos cerebrales relacionados con las adicciones



Los **juegos de azar en línea**: casinos virtuales o apuestas deportivas, pueden provocar pérdidas económicas y adicción. **La edad mínima legal para registrarse es de 18 años**



#Nomofobia: miedo irracional a no tener el móvil



¿CÓMO SÉ SI TENGO UN PROBLEMA?
Reflexiona un momento y responde a estas preguntas:

PREGUNTA	SÍ	NO
Pasas muchas horas al día con el móvil, el ordenador o la tablet, chateando, leyendo o publicando en redes sociales		
Jugar a videojuegos o juegos on-line ocupa la mayor parte de tu tiempo libre		
Sientes una "necesidad" frecuente de publicar contenido y tener "likes" y comentarios		
Te sientes mal si dejas el móvil en casa o no puedes usarlo		
Dejas de hacer tus tareas u otras cosas importantes y pierdes horas de sueño por usar el móvil, estar viendo contenidos de internet o jugar a videojuegos		

**Si la mayoría de tus respuestas son afirmativas...
¡Podrías tener una adicción!**

Habla con tu padre/madre. En la provincia de Almería, existe una red de recursos públicos, con profesionales que pueden informarte y ofrecerte la ayuda necesaria.



TIPS PARA UN USO ADECUADO DE LAS TRIC Y VIDEOJUEGOS

Deben usarse con control y precaución



La edad recomendada para tener el primer móvil es a partir de 12 a 14 años

El tiempo diario en el uso de pantallas no debe superar 2 horas



Muchas páginas y aplicaciones marcan una edad legal para poder usarlas. Si no cumples con la edad, no deberías acceder a ellas

Piensa bien antes de publicar en Internet: no des información privada o subas imágenes personales de las que alguien pueda hacer un mal uso



No aceptes, entre tus amistades, a personas que no conozcas



¡Cuidado! No abras mensajes de remitentes desconocidos, ni pinches en enlaces o descargas adjuntos. Bloquea a esos remitentes



Tú también formas parte del mundo virtual. Trata a los demás correctamente. No compartas mensajes o contenidos falsos o dañinos



Si conoces o eres víctima de situaciones de acoso o cualquier otro delito a través de las redes, pide ayuda a una persona adulta de confianza



Y NO OLVIDES QUE...

Tu vida es tan interesante e importante como la de los/las demás

No es necesario publicar o compartir todo lo que pensamos o hacemos

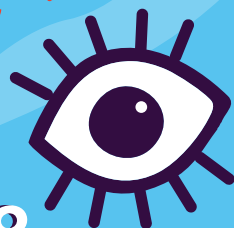
Ver las cosas que nos rodean a través de una pequeña pantalla,
puede impedirnos disfrutar de muchas experiencias

¡Hay multitud de opciones para ocupar tu tiempo libre!



Si las pantallas te alejan de otras formas de diversión o limitan tus vivencias,
¿por qué no pruebas a usarlas menos?

Descubrirás que...



¡EL MUNDO
ES MÁS
INTERESANTE
CUANDO
APARTAS
LA PANTALLA
QUE TE IMPIDE
VERLO!



SPDA

C/ La Reina, 55
04002 Almería
Tel: 950 21 11 01

PONIENTE

Avenida de la Luz, 83
04700 El Ejido
Tel: 950 57 09 06

CENTROS DE TRATAMIENTO AMBULATORIO

BERJA

C/ Cristóbal Colón s/n
04760 Berja
Tel: 950 60 50 93

VÉLEZ RUBIO

Centro de Salud
Avda. del Mesón s/n
04820 Vélez Rubio
Tel: 950 41 13 06

MACAEL

Centro de Salud
Avda. de Andalucía, 6
04867 Macael
Tel: 950 12 87 71

VERA

Centro de Salud
C/ San Cleofás s/n
04620 Vera
Tel: 950 39 04 65

ROQUETAS DE MAR

C/ Zamora, 1
04740 Roquetas de Mar
Tel: 950 33 80 64



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

