



Ciberpatologías Ciberacoso



Adicción a las Tecnologías

Tecnología en consulta del Pediatra Ocupado

Tips, Trucos, Gadgets en Consulta



“En Andalucía se han tratado
en el último año en la red
pública 163 jóvenes por
adicciones tecnológicas”

https://www.juntadeandalucia.es/agenciadeserviciosocialesydependencia/es/noticias/noticia/050911/wfnews_view_pub





Internet es una herramienta llena de oportunidades, pero con diferentes riesgos que impactan sobre la salud de los usuarios según la edad



CREAN EN CHINA EL PRIMER CARRIL PARA PEATONES ADICTOS AL MÓVIL



Mitos de Internet que deberíamos dejar de creer



23j^{PAP}
Andalucía

CÁDIZ 2019



taller de
TECNOLOGIA



Internet es una herramienta llena de oportunidades, ha avanzado enormemente en la última década, y muchos adultos y profesionales de diferentes ámbitos, responsables de proteger a la infancia (padres, educadores y médicos,), no tiene los conocimientos suficientes para garantizar un uso responsable y adecuado.





MITO #2: INTERNET ES PARA JÓVENES

FALSO

Cualquier persona puede tener las competencias necesarias para su uso. Los jóvenes también necesitan ayuda para no correr peligros en la red, por ello la política de Uso Responsable que promueve el acompañamiento de los nuevos usuarios a Internet.



Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) comportan **riesgos**, por lo que es necesario que los pediatras estén formados al respecto, ya que **impactan directamente y de forma negativa sobre el bienestar físico y mental del niño, y los padres igualmente, para servir de guía**



La Magia de Internet

Internet lleva con nosotros más de 20 años, pero sigue siendo territorio desconocido para la mayoría de sus usuarios.

- ✓ Todo el mundo sabe que es una red de ordenadores conectados entre sí, pero ya está.
- ✓ Decía Arthur C. Clarke en sus libros: "cualquier tecnología lo suficientemente avanzada, es indistinguible de la magia".
- ☐ Para muchas personas Internet es magia, y por eso se creen todas las tonterías y mentiras que les llegan a través de ella.
- ☐ No es para tomárselo a broma. Hoy en día hay presidentes del gobierno en entredicho y conflictos abiertos por culpa de las mentiras y los mitos de Internet.

MITO#2:

Verdad

Mito

FALSO



Uno de los mitos más extendidos de Internet, es que fue un **invento de los militares** para comunicarse en caso de una guerra nuclear. **Es completamente falso.**

- ✓ Aunque es cierto que el germen de Internet está en ARPA, una agencia de proyectos de defensa americana, **la idea surgió porque necesitaban una forma de comunicación entre científicos e instituciones** que trabajaban con ordenadores. Universidades
- ✓ **La primera red de conexión fue entre universidades, y organismos europeos como el CERN, en donde se inventaron las páginas webs**
- ✓ **Solo cuando Internet ya estaba desarrollada, los militares la usaron para sus propósitos.**

MITO#2:
INTERNET



[FALSO]

Mi ISP me espía



El **ISP o proveedor de Internet** es la compañía que nos proporciona el acceso a Internet.

Nuestro ordenador se conecta a la centralita de la compañía y a través de sus servidores accedemos a Internet. Todo lo que hacemos en Internet pasa por sus equipos, así que mucha gente **cree que los proveedores de Internet espían y recopilan todo lo que hacemos.**

Pero se trata de **un mito de Internet** sin ningún fundamento

El tráfico de Internet es tan inmenso, que los ISP no tienen medios de *espíarlo* o almacenar todo. Sería demasiado caro y exigiría demasiado tiempo. Tampoco tienen ningún interés comercial en esos datos, ya que no obtienen beneficios publicitarios de ellos, como Facebook, Google y el resto. Y tampoco pueden traficar con los datos, porque es ilegal. **Así que, sencillamente, espíar no les compensa.**



taller de
TECNOLOGIA



Si lo dice Internet, es verdad

Muchas veces se cree todo lo que dice una fuente anónima o no verificada.

¿Por qué nos creemos todo, simplemente porque está en Internet?

Algo similar ocurre con los montajes fotográficos, las **fake news**, o **noticias manipuladas**: Hoy en día solo se necesitan 30 segundos para convertir esta foto: Y montar un historia (falsa) sobre el tío que *conoció* a Obama en el metro...



taller de
TECNOLOGIA



Las contraseñas complicadas me protegen

Durante años, los servicios de Internet nos han pedido que reforcemos las contraseñas. Que dejemos de utilizar 1234, nuestro nombre o nuestra fecha de nacimiento, y optemos por contraseñas largas, con letras y números, mayúsculas y símbolos.

Es una decisión sabia, pero peligrosa, cuando nos creemos que con una contraseña larga, estamos protegidos. Es otro de los mitos de Internet que no deberías creerte.

Hoy en día, solo una mínima parte de los hackeos se deben a la ruptura de contraseñas. La gran **mayoría** de los problemas se producen porque un malware nos ha espiado mientras tecleamos la contraseña, o un email o un ataque de phishing nos ha engañado para que la tecleemos en una web falsa.

En todos estos casos, da igual que la contraseña sea débil o robusta, porque nosotros se la hemos entregado, voluntaria o involuntariamente.



Los hackers son delincuentes

Los hackers han existido desde el origen de Internet, porque buena parte de la infraestructura de la Red ha sido creada o mejorada por ellos.

Especialmente en todo lo que se refiere a la **seguridad**.

los hackers nos dejaron una primera mala impresión, **gracias a los robos, piratería y hackeos** masivos en los primeros años de Internet, cuando la seguridad no era una prioridad.

La prensa, asoció a los hackers con la delincuencia, pero ni mucho menos es así.

Un hacker es un informático experto en seguridad, redes y ordenadores. Y como en todos los ámbitos de la vida, hay hackers delincuentes y hackers éticos, que son la mayoría.

Los hackers buenos son los responsables de la seguridad de Internet, porque luchan en las trincheras contra los ciberdelincuentes, y se encargan desarrollar medidas de seguridad que protegen nuestras cuentas y datos. Sin ellos Internet no existiría. Solo alguien que saber cómo romper una protección, puede crear una medida de seguridad más eficiente para impedir que se rompa.



Incluso existen asociaciones de hackers éticos que se dedican a promover la seguridad y el buen uso de la Red. En España se llama ANPHacket, Asociación Nacional de Profesionales del Hacking Ético.



2019

CÁDIZ

23jPAP Andalucía

Si lo dice la Wikipedia, es verdad

Wikipedia es la gran enciclopedia de nuestro tiempo. Sin duda, uno de los logros más importantes de Internet. Se usa constantemente en los medios, en escuelas y universidades. Así que mucha gente asume que lo que pone en la Wikipedia, es verdad. Y no es así.

Wikipedia simplemente recopila artículos escritos por los usuarios. Cualquiera puede escribir un artículo, y cualquiera puede modificar uno existente. No hay requisitos. Un aficionado puede alterar un trabajo creado por un Premio Nobel, y todo el mundo puede escribir algo que es mentira.

Es cierto que hay moderadores y voluntarios que comprueban si la información es verdad, pero con los miles de cambios que se llevan a cabo al día, no abarcan todo. Hay mentiras que han permanecido mucho tiempo en la Wikipedia, hasta que las han corregido. Por eso, aunque la información útil y veraz que contiene es inmensa, antes de creernos algo que nos choca las fuentes...



LA MAGIA DE LOS NEGOCIOS POR INTERNET PRESENTA:



EL PROGRAMA DE 30 DIAS
CON EL QUE APRENDERAS A
CREAR TU NEGOCIO ONLINE
EMPEZANDO DESDE CERO.

¿Cuánto de grande es internet?

La Magia de Internet

THE WEB SEA

Google

PORN

DEEP WEB

HACKERS

WIKILEAKS

GOVERNMENT

UNDETECTED

ILLEGAL PORN



SURFACE WEB

Bing

Google

4%

Wikipedia

DEEP WEB

(not accessible to Surface Web crawlers)

Medical Records

Legal Documents

Scientific Reports

Subscription Information

Competitor Websites

Academic Information

Multilingual Databases

Financial Records

Government Resources

Organisation-specific Repositories

90%

DARK WEB

(only accessible through certain browsers such as TOR. Deep web technologies has zero involvement with the Dark Web)

TOR Encrypted sites

Drug Trafficking

Private Communications

Political Protests

Illegal Information

6%

Ciberpatologías - Riesgos de Internet

Internet es una herramienta llena de oportunidades, pero con diferentes riesgos que impactan sobre la salud de los usuarios según la edad







CIBERACOSO



- ✓ El **ciberacoso** es un **tipo de maltrato**, cuya prevalencia real es desconocida debido a la escasa evidencia científica de los estudios al respecto.
- ✓ El **impacto sobre la salud** de las **víctimas, agresores y observadores** del **ciberbullying** es **similar al de cualquier tipo de maltrato**, y muestran sintomatología a corto y largo plazo.
- ✓ Las víctimas presentan un **índice mayor de depresión grave y suicidio** que en el acoso escolar presencial, al estar sometidas en cualquier momento y lugar.
- ✓ Los **pediatras gozan de una posición privilegiada para realizar una prevención primaria y una detección precoz de los casos**, al ser consultados por los síntomas físicos.
- ✓ El **abordaje debe ser integral**.





Adicción a Internet



La conducta adictiva a internet aún se encuentra en fase de estudio, con una escasa evidencia, pero reviste una gran relevancia clínica. Aún no ha sido reconocida entre las entidades recogidas en el DSM-5.

Su sintomatología es similar a la de otras adicciones sin sustancias, con una pérdida del control en el uso de internet, que podría conllevar el abandono de otras esferas personales.

El uso y el abuso de internet están relacionados con ciertas variables psicosociales, como: vulnerabilidad psicológica, factores estresantes y el apoyo familiar y social



Internet y sus Riesgos



Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) también comportan riesgos, por lo que es necesario que los pediatras estén formados al respecto, ya que impactan directamente y de forma negativa sobre el bienestar físico y mental del niño.

Menores de 2 años. Es una **etapa crucial en el desarrollo psicoevolutivo**, en la que se establece el apego y el vínculo, el desarrollo de la psicomotricidad fina y gruesa, el inicio del lenguaje, el aprendizaje del control de las frustraciones y los tiempos. **El uso de pantallas en esta edad de forma habitual interfiere directamente en el desarrollo psicoevolutivo y en el sueño** **CERO PANTALLAS**

Según la AAP, **menores de 2a no deben usar dispositivos electrónicos.**

Internet y sus Riesgos



Preadolescentes y adolescentes.

- ✓ El riesgo más frecuente en esta población es el acceso a una información inadecuada para su edad.
- ✓ El que entraña **mayor riesgo es el ciberacoso**, por la **alta probabilidad de depresión** grave y suicidio que comporta,
- ✓ pero también el **uso inadecuado de la identidad** digital,
- ✓ el **abuso y las conductas adictivas** a internet,
- ✓ los **trastornos del sueño y los problemas atencionales**

El rol del pediatra es fundamental en la detección precoz y el tratamiento de los riesgos, así como en la educación para la salud de las familias y los pacientes.

- ✓ Tanto el acoso escolar tradicional como el ciberbullying son formas de violencia o maltrato que generalmente coexisten, contra las que todos los niños y adolescentes tienen derecho a ser protegidos.
- ✓ En España, el ciberbullying se define como «el daño repetido (no basta con un hecho aislado), intencional y consecuente ejercido por un niño o grupo de niños contra otro mediante el uso de medios digitales».
- ✓ Sin embargo, no existe actualmente una definición internacional única de este concepto, ya que diversas instituciones han intentado llegar a un consenso sin conseguirlo. Por ejemplo, para la ONU es necesario sólo un acto de manifestación de violencia en línea para determinar el acoso a través de internet, lo cual difiere de otras definiciones disponibles de ciberacoso escolar.





Ciberacoso



«Grooming»



- ✓ Es el **ciberacoso con contenido sexual** ejercido deliberadamente por un adulto sobre un niño (o entre 2 niños en los que pueda establecerse una relación de poder y un control emocional), **cuyo fin** último, en la mayoría de los casos, es **obtener imágenes de pornografía infantil o cometer un abuso sexual**.
- ✓ El **principal riesgo** es **enviar o compartir imágenes con contenido sexual de forma voluntaria (sexting)** a desconocidos.
- ✓ Es un **delito tipificado** como **abuso sexual infantil**; por tanto, para considerarse grooming debe haber un **contenido sexual** obtenido mediante **coacción**.



Epidemiología



Save the Children

En España, Save the Children, junto con un equipo de investigación experto, realizó un estudio en una muestra representativa de ámbito estatal.

- o Se realizó una encuesta a 21.487 estudiantes de diferentes centros educativos que cursaban ESO (de 12-16 años de edad).
- o En la encuesta se realizó la distinción entre ciberacoso ocasional (1 o 2 veces) y frecuente (con una repetición de 1-2 veces al mes hasta más de 1 vez a la semana).

Los resultados muestran que un 6,9% se consideraba víctima de ciberacoso (el 5,8% de forma ocasional y el 1,1% frecuentemente)



taller de
TECNOLOGIA



Acoso escolar presencial VS «Ciberbullying»



El medio que utiliza **el Ciberacoso**, las TIC, conlleva que este tipo de maltrato presente algunas diferencias con respecto al acoso tradicional:

- ✓ **Mayor victimización** (dado que la víctima está sometida al maltrato sin limitación de tiempo ni espacio, **todos los días de la semana, las 24 horas del día**, en cualquier lugar).
- ✓ **Falsa sensación de anonimato**, lo que facilita que los agresores que no se atreverían a maltratar cara a cara lo hagan a través de la red.
- ✓ **Mayor audiencia**: cualquier persona que pueda acceder a la red social es observadora potencial del maltrato



Clínica



«Ciberbullying»



- ✓ La **clínica más frecuente** son los **síntomas físicos** de origen **psicosomático**, en las **víctimas** y **agresores** y en los **observadores**: **dolor abdominal**, **trastornos del sueño**, **cefalea**, **fatiga**, **enuresis secundaria**, **pérdida de apetito**, **pérdida de peso**, **tics**, **mareos** y **vértigo**.
- ✓ Los **síntomas psicológicos de mayor prevalencia** son: **ansiedad**, **depresión**, **baja autoestima** e **ideación suicida**.
- ✓ **Algunas alteraciones de conducta pueden ser muy indicativas**: **dejar de conectarse a internet** o **conectarse con mayor frecuencia de lo habitual**, **mostrarse frustrado**, **triste** o **enfadado** después de usar el ordenador o el teléfono móvil o **no querer hablar sobre el tema** si se le interroga.

Al analizar las **características de la personalidad afectadas en la víctima y el agresor de ciberacoso**, destaca que:

- o **Ambos tienen problemas de autoestima y de habilidades sociales comunicativas.**
- o Llama la atención, además, que **el agresor en ciberacoso presente una afectación de las habilidades sociales** de asertividad y resolución de conflictos, y también dificultad para la empatía cognitiva.

«Ciberbullying»

Clínica Víctima



Clinica a corto y medio plazo

Síntomas físicos	Síntomas psicológicos	Comportamentales
Cefalea	Cambios bruscos de comportamiento	En el uso de internet
Dolor abdominal	Ansiedad	Ausencias escolares
Mareos	Depresión	Bajo rendimiento
Hipotonía	Baja autoestima	Cambio/ausencia de amistades
Imposibilidad de caminar	Indiferencia	Falta de defensa ante bromas
Insomnio	Respuestas agresivas	Miedo a salir de casa
	Reservas en la comunicación	Aumento de dependencia de los adultos
	Ideas autolíticas	Elección de espacios escolares
	Suicidio	Lesiones físicas inexplicables

Clinica a largo plazo

Síntomas psicológicos
Cambios permanentes en la personalidad en 3 patrones diferentes: – Resignación – Rasgos obsesivos – Rasgos depresivos con sentimientos de indefensión
Hiperalerta y desconfianza
Trastorno por estrés postraumático
Dificultad en las relaciones sociales
Dificultades laborales
Predisposición a desarrollar cualquier enfermedad mental

«Ciberbullying»

Clínica en Agresor

- Ansiedad y Conductas Depresivas
- Síntomas Psicosomáticos
- Problemas Académicos
- Desajuste Social
- Aislamiento
- Consumo de Tóxicos
- Baja Autoestima



23^j PAP Andalucía CÁDIZ 2019

Historia clínica y exploración física “Ciberbullying”



En el caso del ciberbullying o el grooming, al igual que ante cualquier caso de maltrato, hay que recoger textualmente el relato del niño o adolescente, entre comillas

En el juicio clínico deberá constar «sospecha de grooming o ciberbullying» y nunca contener el nombre de los agresores.

✓ En el caso del ciberbullying se deberán recoger los datos siguientes:

- o Tiempo de evolución.
- o Nombre del centro escolar y curso de los supuestos niños que agreden.
- o Nombre de la red social o juego en que lo acosan.
- o Preguntar acerca de los lugares donde se ha sufrido el acoso: patio, comedor, actividades extraescolares, a la salida del colegio (pues existe la posibilidad de estar sufriendo además un posible acoso cara a cara).
- o Sintomatología
- o Evaluar los posibles trastornos del ánimo y la presencia de ideación autolítica o intento suicida, por su alto riesgo en estos pacientes.



Historia clínica y exploración física Grooming



Se deberán recoger los datos siguientes:

- o **Tiempo** de **evolución** del acoso.
- o **Nombre** de la **red social** o juego a través del cual se hizo el envío de las imágenes o vídeos.
- o **Alias usado por el agresor** (pues se suele utilizar un nombre falso).
- o Especificar **si se ha quedado en persona o no** con el agresor.
- o **Sintomatología**, incluir estado de ánimo e ideación suicida.
- o La **exploración física debe ser completa** por órganos y aparatos, buscando signos de maltrato, tanto físico como sexual. **Si se observa algún tipo de lesión sugerente o sospechosa de maltrato, se activará el protocolo de actuación según cada caso**

Atención en consulta

Medidas ante un caso de ciberacoso

- ✓ **Valoración de la víctima:** historia clínica y exploración física completas, no sólo orientada al ciberacoso, sino también para descartar otro tipo de maltrato, como **abuso sexual o maltrato físico**
- ✓ Es **imprescindible explorar ideación autolítica** para derivar al paciente al servicio de salud mental (en el caso de **ideación activa la derivación debe ser urgente**).
- ✓ **Definir el tipo de acoso** (sexual, físico o psicológico) y actuar según el tipo
- ✓ **Parte de lesiones** A Fiscalía de Menores si el agresor es menor de 18 años o al Juzgado de Guardia si el agresor es mayor de 18 años. Es necesario realizarlo en los siguientes casos:
 - **Grooming si se ha quedado** con el agresor: actuar según el protocolo de abuso sexual.
 - **Grooming si no se ha quedado con el agresor:** es recomendable realizarlo, aunque no haya lesiones, para describir el estado de la víctima por la alta sospecha de maltrato.
 - **Ciberacoso escolar con acoso escolar cara a cara** y presencia de lesiones físicas o intento de suicidio.
- **No hay que realizar parte de lesiones:** **Ciberacoso escolar sin lesiones.** debe primar la intervención educativa. Si se considera la existencia de delito una vez investigado el caso, el centro escolar está obligado a ponerlo en conocimiento de Fiscalía de Menores.



Atención en consulta

- ✓ **Comunicación a Trabajo Social**, ante cualquier sospecha de maltrato, tanto de ciberacoso escolar como de grooming o intento de suicidio.
- ✓ **Denuncia** inicial a la policía:
 - o En el caso de **ciberbullying se aconseja no denunciar inicialmente**, ya que la intervención escolar debe ser el pilar fundamental del manejo.
 - o En el caso de **grooming hay que realizar una denuncia inmediatamente**, dada la gravedad del delito





Atención en consulta

Medidas ante un caso de ciberacoso

Contactar con el centro escolar. Pilar básico en manejo de **acoso escolar presencial** o un **ciberacoso escolar**, y en casos de **grooming** cuyo agresor sea del centro.

- o Realizar un comunicado al centro escolar con diagnóstico específico de «sospecha de acoso escolar», ya que es imposible establecer diagnóstico definitivo sin adecuada evaluación de la situación por parte del centro escolar.
- o Coordinación con centros escolares y TS es fundamental, ya que hay **acosos escolares aparentes** que pueden deberse a múltiples causas, como maltratos en el ámbito familiar o de otro tipo.
- o Caso de ciberacoso escolar no debe constar nombre de los supuestos niños que agreden y se debe alentar al colegio a investigar y adoptar las medidas necesarias, según sus protocolos, y considerar derivar a los agresores al centro de salud.



Atención en consulta

Medidas ante un caso de ciberacoso



Seguimiento clínico

- o Hay que asegurarse de que se hayan puesto en marcha las medidas necesarias para detener el ciberacoso por parte del centro escolar y de todos los organismos que se requieran
- o Además, se debe acompañar a la víctima para que se sienta protegida, tome las medidas necesarias para realizar un uso seguro de las TIC y sepa cómo actuar en caso de sufrir un nuevo ciberacoso (prevención primaria).
- o Se debe evaluar en cada control la sintomatología de ser víctima o agresor y la posible derivación al servicio de salud mental si es necesario.





Atención en consulta

Medidas iniciales de los dispositivos electrónicos

Objetivo: alejar a la víctima del agresor con el fin de evitar que pueda seguir agrediendo.

o **Grooming.** Al ser un delito grave, las pruebas deben ser extraídas por la policía. Los dispositivos electrónicos (teléfono, ordenador, tabletas, etc.) no deben ser manipulados; se recomienda dejarlos en el estado en el que se encuentren, encendidos o apagados, y acudir a denunciar de forma inmediata.

o **Ciberacoso** escolar o **ciberbullying:**

- ☐ Guardar las pruebas por medio de **captura de pantalla (teléfono) o imprimir pantalla** en el ordenador
- ☐ **Denunciar a la plataforma lo ocurrido.** En la mayoría de las redes sociales existe un menú desplegable en cada comentario, una de cuyas **opciones permite denunciar en la plataforma el mensaje ofensivo.**
- ☐ **No es una denuncia policial,** ya que son las **redes sociales las que rastrean los perfiles denunciados** y pueden borrar aquellos que hayan provocado daños a otros.
- ☐ **Borrar los comentarios ofensivos** para que no sean compartidos ni permanezcan accesibles.
- ☐ **Eliminar al agresor de todos los perfiles sociales** para evitar que pueda seguir en contacto con la víctima.



Tratamiento De la Víctima

- ✓ **Tratamiento** es **complejo** e individualizado y **depende de múltiples factores**: edad, relación con agresor (en este caso, si el ciberacoso viene de desconocidos o de un amigo), tiempo de duración, cómo lo vive el niño, si se asocia a otros tipos de maltrato...
- ✓ El **tratamiento** se centra en el daño que presente el niño, en la clínica
- ✓ Hay niños víctimas de acoso sin **psicopatología** debido a la resiliencia de cada uno y factores protectores.
- ✓ Una vez que ha cesado el ciberacoso, las víctimas deben aprender poco a poco a recuperar su autoestima (ahora frágil y quebradiza), así como la **confianza en las relaciones** interpersonales,
- ✓ La víctima del ciberacoso debe estar acompañada por un **terapeuta**, psiquiatra, psicólogo, psicopedagogo u orientador que, a través de un **acercamiento empático**, le **educe, enseña y ayuda a enfrentarse** a las **situaciones de estrés**, a la vez que, con un lenguaje cercano, trabaje para **reforzar su autoestima**. Además, deberá intentar la **rehabilitación de las relaciones sociales**, así como volver a **recuperar un normal desempeño en sus tareas académicas**, para lo cual se **utilizarán terapia cognitivo-conductual y terapia ocupacional**.
- ✓ Igualmente, el tratamiento puede implicar el uso combinado de **psicoterapia y psicofármacos** para abordar los **trastornos emocionales, afectivos** (somatización, insomnio, ansiedad, depresión) o **conductuales** (agresividad, oposicionismo desafiante) que pudieran haber surgido por el ciberbullying, con el objetivo de reducir sus síntomas.

Tratamiento del Agresor



Psicoeducación también forma parte del tratamiento del ciberacosador, para explicar con palabras llanas los motivos y las consecuencias de sus actos.

Es necesario trabajar la inteligencia emocional: comprender (vocabulario) y controlar los sentimientos (escribir sentimientos en un diario, respirar apropiadamente, dibujar), automotivarse (autocontrol, aplazar la gratificación), aprender a gestionar las relaciones y a sentir empatía.

Asimismo, hay que implicar al agresor en la resolución de conflictos/mediación y en las prácticas de restauración: justicia restaurativa, reparar el daño emocional sufrido y aceptar la responsabilidad de arreglar la situación. Se deben negociar los pasos para reparar,

Prevención



La AAP recomienda a pediatras mejorar sus conocimientos acerca de las posibles repercusiones de las TIC sobre la salud, dado que gozan de una posición privilegiada para educar a los pacientes y a las familias sobre los beneficios y riesgos que implica el uso de internet.

La **prevención primaria** de los riesgos está enfocada a evitar su aparición. Incluye establecer recomendaciones dirigidas a las familias y la entrega de información directamente al niño y al adolescente en las consultas programadas de revisión de salud o por demanda asistencial, para indicarles pautas sobre el uso seguro y responsable de las TIC y alertarles sobre sus riesgos

El **objetivo de la prevención secundaria** es detectar precozmente a los niños y adolescentes que puedan estar padeciendo o provocando el ciberacoso o que sean meros espectadores o colaboradores de éste, para lo cual es fundamental la búsqueda activa del problema y la detección temprana de los síntomas.

Por último, la **prevención terciaria** es una intervención que se realiza ante situaciones violentas ya consolidadas, cuyo objetivo es ofrecer ayuda a los implicados, asesorarles y minimizar los daños, además de controlar a los agresores.



Adicción a Nuevas Tecnologías



Se define adicción a las TIC (uso de ordenador, videoconsolas, teléfono móvil y otros dispositivos electrónicos) como la pérdida de control de estas conductas placenteras que genera una dependencia a ellas cada vez mayor, con una interferencia grave en la vida académica, familiar y social de los usuarios.

los síntomas de este tipo de adicción son comparables a los de otras adicciones.

Hay **alarmante abuso por** parte de los niños y adolescentes de las TIC que lleva a una nueva adicción sin sustancia química que genera de igual manera **dependencia, tolerancia, síndrome de abstinencia y deterioro funcional** en sus vidas.

El fin del tratamiento no es la abstinencia total, ya que hoy en día es inconcebible la vida sin TICs

El **objetivo del tratamiento es aprendizaje de un uso racional de las TIC.** Los niños y adolescentes no suelen acudir a la consulta por este motivo, pero en muchas ocasiones **tras un problema de conducta** en el entorno familiar, **descenso llamativo del rendimiento académico** o un **aislamiento social**, nos encontramos con una **adicción a las TIC.**

Es muy importante la detección de los niños en riesgo de desarrollar estas patologías para su abordaje precoz.

Adicción Etiopatogenia



Etiopatogenia compleja-multifactorial: F. **genéticos** con base neurobiológica compartida con otras adicciones, **Factores de riesgo** de tipo individual, familiar y social.

- ✓ **Los factores psicológicos individuales:** variables de **personalidad** o **vulnerabilidad** emocional. (impulsividad, la búsqueda de emociones, la baja **autoestima**, la **timidez** excesiva, el **rechazo de la imagen corporal**, la intolerancia a los estímulos no placenteros y el **estilo de afrontamiento inadecuado** de las dificultades).
- ✓ **Factores familiares:** estilos educativos **autoritarios rígidos** y los **permisivos** o **desestructurados** no favorecen el autocontrol del adolescente ni conllevan el apoyo emocional apropiado.
- ✓ **Las características estructurales de algunos videojuegos influyen en la adquisición, el desarrollo y el mantenimiento de la adicción;** que faciliten ir **ganando puestos** de experto, los tiempos de carga rápida, el manejo de recursos en el juego con percepción de alta competencia, conseguir el 100% del juego,
- ✓ **Factores sociales de riesgo:** **aislamiento** social o las relaciones con grupos de personas que abusan de las tecnologías.

Factores protectores: adecuada **autoestima**, buenas **habilidades sociales** y de comunicación, **autocontrol** emocional y afrontamiento adecuado del estrés y buena utilización del tiempo de ocio. **Entorno de la familia**, factores de protección una **buena comunicación familiar**, el hábito de **escucha a los adolescentes** y establecer con los hijos **normas y límites claros**, todo acompañado de **afecto** y de actividades de ocio compartido.



Adicción Clínica y diagnóstico



- ✓ Un niño es adicto cuando el uso de las TIC pasa de ser una actividad agradable y controlada inicialmente por reforzadores positivos (aspecto placentero) a ser controlada por reforzadores negativos (alivio de la tensión emocional). El uso de internet, por ejemplo, ya no se hace por utilidad o placer, sino buscando alivio de un malestar emocional (aburrimiento, soledad, ansiedad...).
- ✓ Para hacer el diagnóstico de estas adicciones debe haber una interferencia negativa en la vida del niño que se manifiesta en el abandono o merma en sus estudios, no salir con los amigos y aislarse en su habitación.
- ✓ El síndrome de abstinencia se manifiesta como malestar (disforia), insomnio, irritabilidad o inquietud psicomotriz cuando no se pueden conectar. La dependencia lleva consigo la necesidad de pasar cada vez más horas conectado para sentirse tranquilo.
- ✓ Es infrecuente que los niños reconozcan que tienen este problema, considerando completamente normal el tiempo que le dedican.
 - Presentan trastornos del sueño, se conectan por la noche aprovechando el descanso de los padres y la falta de control, lo que conlleva dormirse por la mañana, llegar tarde a clase y, en casos graves, un absentismo escolar total.
 - En las adicciones severas, los pacientes se niegan a salir de su habitación, reaccionando con agresividad cuando se les obliga a realizar alguna actividad social.
 - También hay efectos sobre la salud, ya que adquieren hábitos sedentarios y pierden los de una alimentación saludable (obesidad)

Adicción, Criterios Diagnósticos de Young



1. Sentimiento de preocupación por Internet (piensa acerca de anteriores o futuras actividades en línea).
2. Siente la necesidad de aumentar la cantidad de tiempo usando Internet para alcanzar satisfacción.
3. Ha realizado esfuerzos repetidos sin éxito para controlar, disminuir o detener el uso de Internet.
4. Se ha sentido inquieto, malhumorado, deprimido o irritable en sus intentos de parar o detener el uso de Internet.
5. Ha estado más tiempo del que pretendía en Internet.
6. Ha estado en riesgo de perder alguna relación importante, un trabajo o una oportunidad de educación debido a Internet.
7. Ha mentido a miembros de su familia, al terapeuta o a otros para ocultar la importante relación con Internet.
8. Usa Internet como camino para escapar de problemas o para aliviar un disgusto (sentimientos de impotencia, ansiedad, depresión o culpa).



Una persona puede considerarse adicta si responde afirmativamente a 5 o más de los ítems.



taller de
TECNOLOGIA



Adicción Diagnóstico Diferencial



No plantea problemas de diagnóstico diferencial, pero sí es muy importante diagnosticar y tratar las patologías que hayan podido ser un factor de riesgo para su desarrollo o hayan aparecido como consecuencia de tal adicción.

- Aparición de esta grave complicación en diversas patologías: TDAH, TOC, TEA y déficit de habilidades sociales.

Importante buscar si hay otra adicción asociada, ya sea a otra conducta (videojuegos, apuestas online, ludopatía) o a sustancias químicas, en especial el tabaco y el cannabis.

Debe explorarse si hay ansiedad y depresión.

Los riesgos del abuso de las TIC pueden llevar a los niños a un acceso a contenidos inadecuados, como pornografía, violencia, racismo, páginas incitadoras a la anorexia nerviosa, al suicidio y a las conductas autolesivas.





Adicción Tratamiento

Técnicas cognitivo-conductuales.

Existen pocos estudios sobre la utilidad de los psicofármacos en este tipo de adicciones, y aparece la «psicoinformática» como nuevo recurso en el que se aplican las nuevas tecnologías a la psicología.

- ✓ Practicar actividades contrarias al uso de internet: reorganizar el tiempo de uso.
- ✓ Establecer tiempos límite de conexión. Consiste en determinar una hora a la que la persona debe cerrar
- ✓ Establecer objetivos o metas, con el fin de evitar recaídas.
- ✓ Abstenerse de una aplicación en particular, según el tipo de adicción (redes sociales, juegos online...).
- ✓ Utilizar tarjetas recordatorias donde consten tanto los problemas que causa la adicción a internet como los beneficios
- ✓ Elaborar un inventario personal. Consiste en realizar un autorregistro de las horas que el usuario dedica
- ✓ Grupos de apoyo y terapia de familia. Como siempre que se trabaja con niños y adolescentes, es imprescindible la colaboración de padres y educadores.
- ✓ Los fármacos que se pueden utilizar en estas adicciones son los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, la naltrexona, los estabilizadores del ánimo y el bupropión, aunque todavía no hay datos concluyentes sobre su eficacia, además, los estudios al respecto suelen estar realizados en adultos jóvenes, no en niños.

Adicción Prevención



Identificar las señales de alarma,

- La **detección por parte del pediatra** de estas señales de alarma debe ir seguida de una **intervención terapéutica**.
- En todo niño o adolescente **con una patología psiquiátrica hay que explorar el uso de las nuevas tecnologías** por la alta **prevalencia de adicción** que comporta.

La industria que se dedica a estas tecnologías, en particular a los videojuegos, debería colaborar en la prevención, eliminando los elementos de los juegos con mayor poder adictivo que pueden poner en peligro la salud física y psíquica de nuestros hijos.

Los padres deben controlar el tiempo que sus hijos dedican a las TIC desde el inicio de su uso, y **no utilizar la tableta como medida de distracción en niños pequeños de forma habitual**. En todo momento deben saber qué hacen sus hijos con estos dispositivos para evitar que en la adolescencia puedan desarrollar un trastorno mental de complicado tratamiento.



CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD DIGITAL

 Recuerda que eres el **EJEMPLO** a seguir para tus hijos.

 Fomenta hábitos de vida saludable.

 Respeta las horas de sueño.

 La igualdad de género empieza en el hogar.

 Fomenta actividades al aire libre y **EN FAMILIA**.

 Fomenta la empatía, la igualdad y el respeto a los derechos de los demás.

 La **SEGURIDAD** empieza por usar **CONTRASEÑAS** complejas.

 **NO** aceptes a **PERSONAS DESCONOCIDAS** en tus redes sociales y aplicaciones.

 **RESPETA** a los demás y no subas imágenes tuyas sin permiso.

 Pacta normas con tus hij@s sobre el uso de las TIC.

 **SUPERVISA** lo que **HACE** tu hij@ cada vez que se conecta a la RED.

 Comparte sus **GUSTOS** y **AFICIONES**.

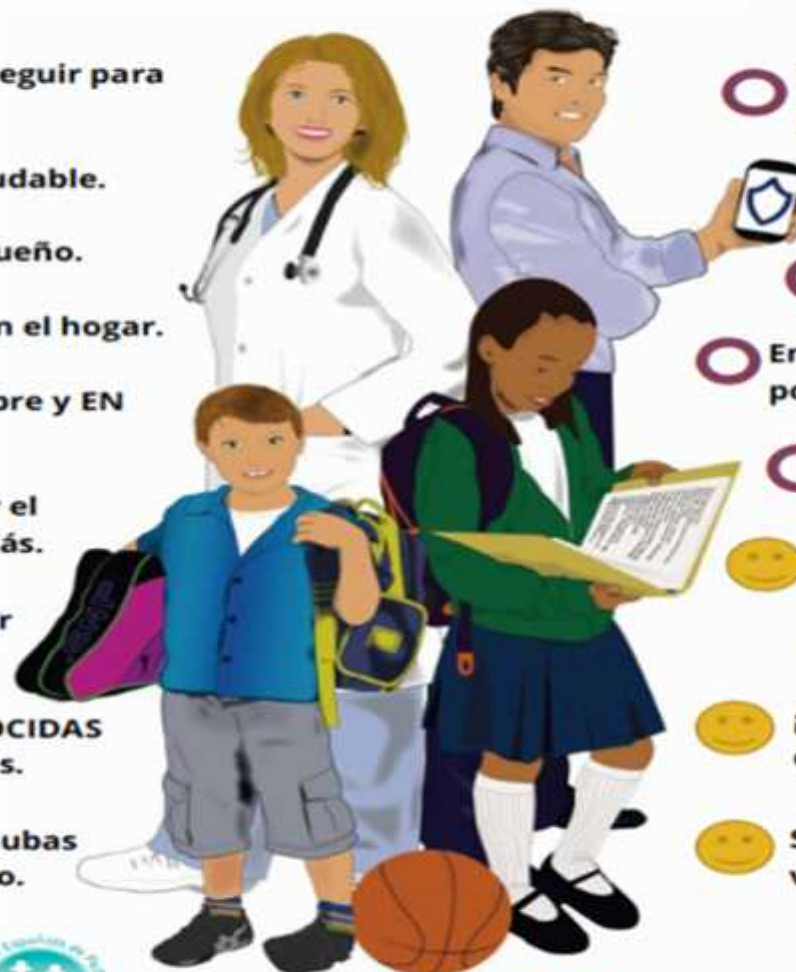
 Enséñale a navegar de forma **RESPONSABLE** por **INTERNET**.

 Sitúa los **DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS** en un lugar de uso común.

 Lo que **SUBES** a la RED, se **QUEDA EN LA RED**. No facilites información personal. Protege TU **PRIVACIDAD**.

 ¡**TAPA TU WEBCAM!** Podrían acceder a ella y conseguir imágenes tuyas.

 Si tienes problemas pide ayuda y si eres víctima de un delito ¡**DENUNCIA!**



Decálogo para un Buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación

1. Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) pueden ser **muy positivas** para el aprendizaje de niños y adolescentes. También permiten adquirir habilidades tecnológicas que necesitarán en su futuro.
2. Pero un mal uso puede generar **problemas físicos** (dolor de espalda, fatiga ocular, problemas del sueño, sedentarismo...), **académicos** (menor concentración o rendimiento...), **psíquicos** (adicción, estrés...) y **sociales** (aislamiento, pérdida de interés...).
3. Los padres deben formarse e informarse para **educar** a sus hijos en un uso responsable. Sea un modelo para ellos. Establezca normas y ponga límites. No use videoconsolas, tabletas, ordenadores, teléfonos inteligentes (smartphones)... antes de los 2 años. Por la noche, y durante las comidas, guárdelas en un lugar común, respetando los momentos de comunicación familiar y el descanso.
4. Evite que accedan a **contenidos de riesgo** (bulimia, anorexia, violencia, pornografía, pedofilia, consumo de drogas, juegos, fraudes comerciales, videos de moda con conductas de riesgo, etc...). Establezca programas de control parental. Tenga en cuenta la orientación por edades y temáticas de los videojuegos y programas de entretenimiento (código PEGI).
5. Proteja todos los dispositivos con conexión a la Red con antivirus, bloqueos de pantalla, contraseñas y códigos fuertes. Actualice los sistemas operativos y sus programas.

Haz un buen uso,
sin abuso y con
responsabilidad



6. Ojo con los contenidos que suben en Internet. Enseñeles el valor de la privacidad propia y de los demás. Lo que se sube a la Red se puede modificar, compartir y puede permanecer para siempre.
7. Se debe enseñar el respeto a los demás. El ciberacoso o **ciberbullying** es cuando entre menores se insultan, amenazan, chantajea y humillan de forma reiterada a través de una red social. El **sexting** es el envío de material erótico o pornográfico a través de una red social. Ambos pueden tener serias repercusiones: sociales y emocionales para quienes lo sufren, y legales para quienes lo realizan.
8. El menor no debe contactar ni seguir en redes sociales a quien no conoce en la vida real. Y menos acudir a una cita. El **grooming** se produce cuando un adulto se hace pasar por menor, para chantajearle y abusar sexualmente de él.
9. A veces los problemas relacionados con las TIC se detectan tarde. Tenga una buena comunicación con su hijo. Preste atención a cambios físicos, emocionales o del comportamiento.
10. Ante un caso de sospecha o certeza de ciberacoso o grooming se debe actuar siempre de forma inmediata. Hay que alejarlos del acosador y denunciar el hecho. Si la situación es grave pida ayuda a un profesional (pediatra, psicólogo, psiquiatra o policía experto en delitos tecnológicos). Para prevenirlo, y que no suceda, recurra a la policía escribiendo a estos correos: participa@policia.es • seguridadescolar@policia.es



- [Decálogo para un Buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación](#) (Puedes [descargarlo en pdf](#))
- [Hogares, familias y nuevas tecnologías](#)
- [Internet y redes sociales](#)
- [Seguridad en Internet](#)
- [Uso saludable de internet \(internet también puede ser saludable\)](#)
- [Riesgos en internet](#)
- [No te despistes, navega seguro por internet](#)
- [Bebés y nuevas tecnologías](#)
- [Elegir videojuegos adecuados](#)
- [¿Es cierto que el móvil afecta al sueño?](#)
- [Trasnochando con internet: el “vamping”](#)
- [¿Qué es el ciberbullying y cómo detectarlo?](#)
- [Ciberbullying: cómo prevenirlo y cómo actuar](#)
- [Grooming: el lobo con piel de cordero](#)
- [Sexting: ¿sabes en qué lío te metes?](#)
- [Adolescentes y comunidades peligrosas 'online'. Uno de los peligros que esconde internet](#)
- [Comunidades 'en línea' peligrosas: el lado oscuro de la comunidad](#)



Tecnología y Pediatras 2ª

Pause



- Redes sociales
- Whatsapp web
- Correo Gmail
- Correo Corporativo
- Navegador web de consulta
- Nuestro querido "Diraya", Help
- Desproteger pdf
- Convertir documentos
- Descargar vídeos, youtube
- Aplicaciones móviles:
- Kahoot,
- Gadgets
- Redimensionar imágenes
- Crear vídeos con powerpoint
- Google Drive, formularios, etc
- Discos duros virtuales
- Ayupedia

2ª Parte



taller de
TECNOLOGIA