

FIELDS OF JOY
FOUNDATION

Uso Responsable de la Tecnología: Herramientas para Guiar a Adolescentes en la Era Digital

Yamil O. Ortiz Ortiz, Ph.D.

Investigador Auxiliar

Centro de Investigaciones Sociales

Universidad de Puerto Rico

Objetivos



Comprender el uso responsable de la tecnología entre adolescentes y herramientas prácticas para guiar su comportamiento digital.



Identificar los riesgos asociados al uso excesivo de la tecnología y su impacto en el desarrollo emocional y social.



Explorar enfoques prácticos para promover el bienestar digital, enfatizando la auto-regulación y la reflexión crítica.

¿Como solias divertirte
cuando eras adolescente o
nino/a?

Introducción

Digital Immigrants



- Adopters of the web technologies
- Prefer to talk in person
- Logical learners
- Focusing on one task at a time
- Prefer to have interaction with one or few people rather than many
- Get info from traditional news sites

Digital Natives



- Born during or after the digital age
- Always on, attached to a phone or other device
- Intuitive learners
- Multitask and rapidly task-switch
- Extremely social
- Multimedia oriented



LA EVOLUCIÓN DEL MEDIO A AFECTADO SU USO



COMPUTER EVOLUTION

1970s - 2010s

A diagram illustrating the evolution of computers from the 1970s to the 2010s. It features five numbered stages, each with a representative computer system and a block of placeholder text. The stages are: 1. Mainframe computer (red cabinet), 2. Desktop computer (beige tower and monitor), 3. Laptop computer (beige laptop), 4. Modern desktop computer (black monitor and tower), and 5. Modern laptop computer (black laptop). Each stage is labeled with a number in a circle and a 'HEADER' label below it. The background is a gradient of blue and green with circular patterns.

1
2
3
4
5

HEADER
HEADER
HEADER
HEADER
HEADER



Estadísticas de Uso de Tecnología en Niños y Adolescentes

Uso de Dispositivos Móviles:

- El 95% de los adolescentes tiene acceso a un teléfono inteligente, y el 45% indica que están en línea "casi constantemente" (Pew Research Center, 2022).

Tiempo de Pantalla:

- Los adolescentes pasan un promedio de 7 horas y 22 minutos al día en actividades de entretenimiento, excluyendo el tiempo de escolaridad (Common Sense Media, 2021).

Uso de Redes Sociales:

- Aproximadamente el 85% de los adolescentes reportan que usan plataformas de redes sociales como Instagram, Snapchat y TikTok (Pew Research Center, 2021).

Juegos en Línea:

- Un 70% de los adolescentes juega videojuegos, siendo los juegos multijugador una de las formas más populares de interacción (Entertainment Software Association, 2022).

Impacto en la Salud Mental:

- Un estudio encontró que el 30% de los adolescentes siente que la presión social en línea afecta negativamente su salud mental (Twenge & Campbell, 2018).

Historia del concepto de adicción o uso problemático de la tecnología

Discusiones iniciales sobre la adicción se centraron en sustancias (drogas, alcohol). Sin embargo, la aparición de computadoras personales y videojuegos en la década de 1980 llevó a investigaciones sobre adicciones comportamentales, incluidas las relacionadas con la tecnología.

Definiciones de Adicción a la Tecnología



Adicción Comportamental:

La adicción a la tecnología se clasifica como un tipo de adicción comportamental, caracterizada por el compromiso compulsivo con dispositivos digitales a pesar de las consecuencias negativas (Kuss & Griffiths, 2012).



Trastorno por Adicción a Internet (TAI):

En la década de 1990, el Dr. Ivan Goldberg acuñó el término "Trastorno por Adicción a Internet", describiendo el uso excesivo de internet que interfiere con la vida diaria (Goldberg, 1996).



Trastorno por Juego:

En 2018, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció el "Trastorno por Juego" en su Clasificación Internacional de Enfermedades, subrayando su potencial para causar un deterioro significativo (OMS, 2018).

Uso problemáticos de la tecnología



Uso Problemático del Internet (PIU)



Desorden de Uso de Videojuegos en Línea (IGD)



Adicción a las Redes Sociales (SMA)

Uso Problemático del Internet (PIU)

El uso arriesgado, excesivo e impulsivo de la tecnología que lleva a repercusiones negativas en el funcionamiento físico, emocional y social.

Desorden de Uso de Videojuegos en Línea (IGD)

El IGD consiste en el aumento de tiempo que se le dedica a la preparación, organización y uso de los videojuegos.



Modelo Diagnostico DSM 5



La 5ta version del Manual Estadístico y Diagnostico (DSM 5) incluyo el Desorden por Uso de Videojuegos en Línea en la sección III como un area que necesita mayor énfasis en la investigación.



La 11va version del Manual Internacional de Clasificación de Enfermedades(ICD-11) reconoce el trastorno de uso de videojuegos como el uso sin control y persistente de estas tecnologías que provoca efectos negativos en la vida del sujeto y su funcionalidad (Rumpf et al., 2018).

Criteriaos DSM 5



1. *Preoccupation.*

2. *Withdrawal.*

3. *Tolerance.*

4. *Loss of control*


5. *Loss of nongaming interests*

6. *Gaming despite harms.*

7. *Deception of others about gaming.*

8. *Gaming for escape or mood relief.*

9. *Conflict/interference due to gaming.*



Adicción a las Redes Sociales (SMA)

- La preocupación desmedida por el uso y mantenimiento de las redes sociales. Esto incluye pasar largos periodos de tiempo en línea que pueden afectar las relaciones sociales, el trabajo y la salud.

Aspecto	Efectos Positivos	Efectos Negativos
Desarrollo Cognitivo	Mejora en habilidades de resolución de problemas y pensamiento crítico a través de videojuegos educativos (Granic et al., 2014).	Distracción constante, reducción de la capacidad de atención y problemas de memoria (Carr, 2010).
Conectividad Social	Facilidad para mantenerse en contacto con amigos y familiares, creando redes de apoyo más amplias (Ellison et al., 2007).	Aislamiento social y comparación constante en redes sociales que puede llevar a ansiedad y depresión (Twenge & Campbell, 2018).
Acceso a Información	Acceso inmediato a información educativa y de investigación, facilitando el aprendizaje autónomo (Anderson & Rainie, 2018).	Sobrecarga informativa que puede causar estrés y dificultades para procesar información adecuadamente (Bawden & Robinson, 2009).
Salud Mental	Aplicaciones de bienestar y meditación que promueven la salud mental (Firth et al., 2017).	Asociación entre el uso excesivo de redes sociales y mayores niveles de ansiedad y depresión (Keles et al., 2020).
Desarrollo Físico	Juegos y apps que fomentan la actividad física, como juegos interactivos y wearables (Staiano et al., 2013).	Sedentarismo y aumento del riesgo de obesidad debido al tiempo excesivo frente a pantallas (Tremblay et al., 2011).
Creatividad	Herramientas digitales que permiten la creación de contenido multimedia y arte digital (Csikszentmihalyi, 1996).	El consumo pasivo de contenido puede desplazar actividades creativas como leer, escribir o dibujar (Sigman, 2012).

ANTES DE JUZGAR A NUESTROS JOVENES PENSEMOS EN QUE..

Hay muchas críticas al modelo actual de adicción a las tecnologías

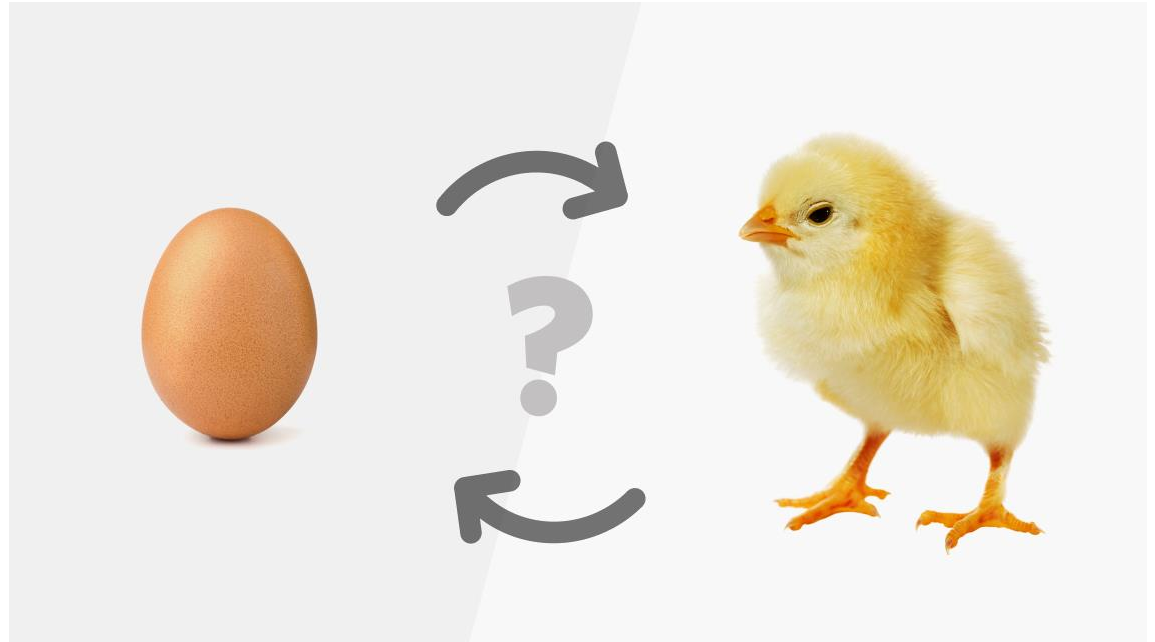
- La medicalización de las conductas normales.
- La comercialización del tratamiento.
- El pánico moral.
- Falta de consenso científico.



Modelos alternativos

- El modelo de regulación emocional asocia el uso problemático de las tecnologías con problemas de regulación emocional.

Debates actuales..

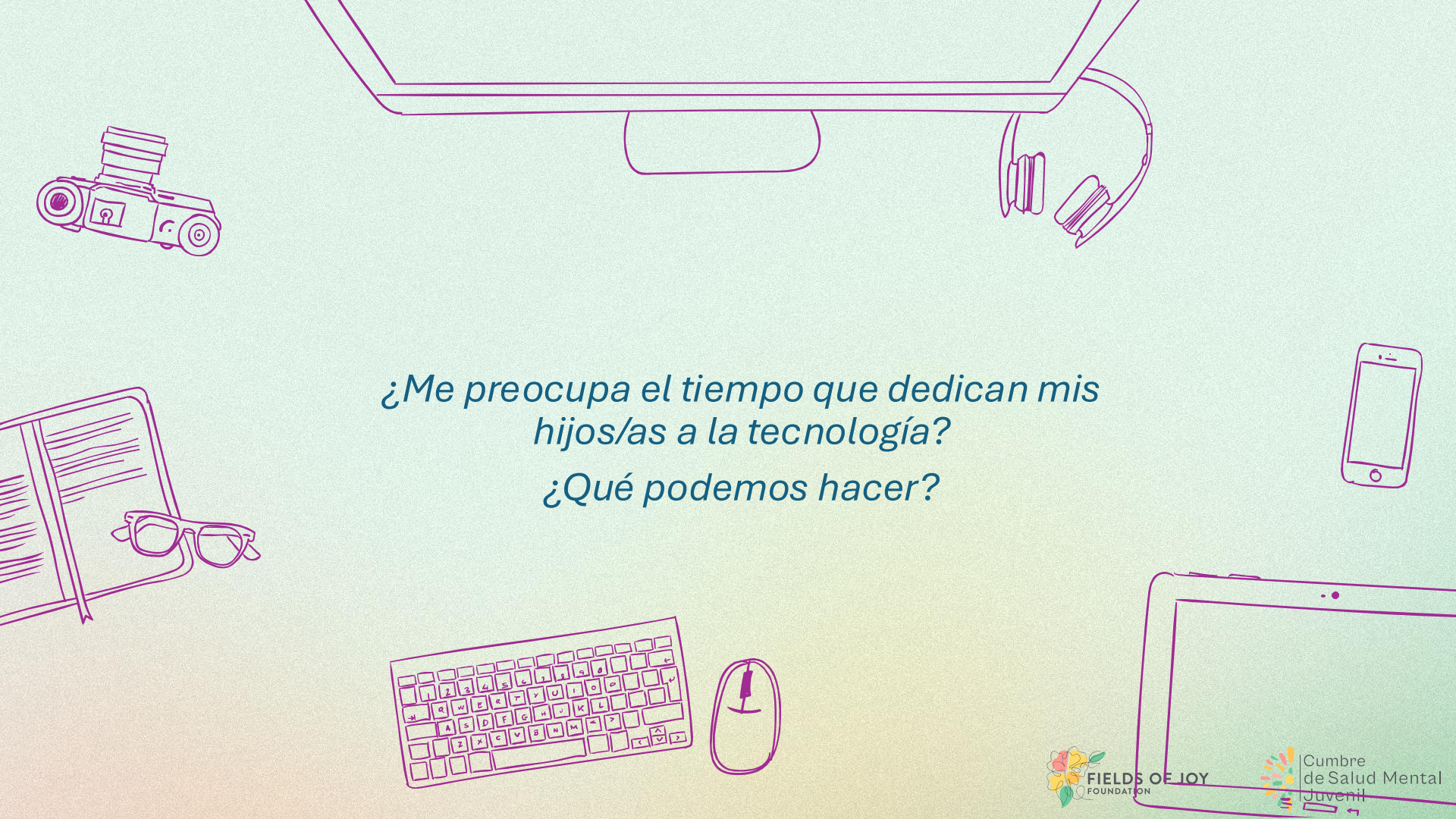


¿Cuanto tiempo es demasiado?

Edad	Recomendaciones	Justificación	Fuente
Infantes y Niños Pequeños (0-2 años)	Evitar el tiempo de pantalla, excepto para videollamadas.	Esta etapa es crítica para el desarrollo cerebral; la interacción cara a cara es vital.	Academia Americana de Pediatría (AAP)
Niños en Edad Preescolar (2-5 años)	Limitar el tiempo de pantalla a no más de 1 hora al día de contenido de alta calidad.	Fomentar el aprendizaje y la comprensión a través de la supervisión parental.	AAP
Niños en Edad Escolar (6-18 años)	Establecer límites consistentes en el tiempo de pantalla, asegurando que no interfiera con el sueño, la actividad física y otros comportamientos saludables.	La exposición excesiva puede afectar el desarrollo social y emocional.	AAP y otras organizaciones de salud
Recomendaciones Generales para Todas las Edades	Crear un plan familiar de uso de medios, incluyendo límites en el tiempo de pantalla y discusión sobre la seguridad en línea.	Fomentar hábitos digitales saludables y la alfabetización mediática.	AAP

Recomendaciones de la Asociación Americana de pediatría

- **Para los niños menores de 18 meses:** Presentar contenido de alta calidad y educativo.
- **Para los niños entre las edades de 2 a 5 años:** Una hora al día con la supervisión de un adulto que permita la interacción.
- **Para los niños de 6 años en adelante:** El uso de estas tecnologías no debe afectar su descanso, hábitos alimenticios, actividad física y otros comportamientos esenciales para la salud.
- Recomendaciones Generales:
 - Horarios libres de contenido digital.
 - Hablar sobre el buen uso de las tecnologías digitales.



*¿Me preocupa el tiempo que dedican mis hijos/as a la tecnología?
¿Qué podemos hacer?*

Que podemos hacer...

1. Estar presentes (dejemos de verificar el teléfono constantemente)
2. Establece límites sobre el uso de la tecnología (Ej. Screentime app, youtube tracker)
3. Desconectate para conectarte (tiempo en familia sin tecnología)
4. Modelaje de conductas de uso de tecnología saludables.

Introducción al Modelo de Dieta Digital

Una figura notable que ha popularizado la idea de una "dieta digital" es la Dra. Kimberley Young, una experta en adicción a internet, quien aboga por estrategias para reducir el uso excesivo de la tecnología. Además, el término ha sido ampliamente utilizado en movimientos de bienestar tecnológico y libros centrados en lograr un equilibrio con el uso de la tecnología, como el libro de Daniel Sieberg *The Digital Diet: The 4-step plan to break your tech addiction and regain balance in your life.*

- **Definición:** El "Modelo de Dieta Digital" es una estrategia que promueve el uso balanceado de dispositivos electrónicos y tecnologías digitales para minimizar los efectos negativos en la salud mental, física y social.

Algunas recomendaciones prácticas

Establecer tiempos de descanso digital.

Limitar el uso de dispositivos móviles durante las horas de sueño.

Fomentar actividades fuera de línea, como la lectura o el ejercicio físico.

Implementar un "día sin tecnología" en la semana.

Aplicaciones útiles para el manejo del tiempo

- **Qustodio:** A comprehensive parental control app that monitors screen time, blocks inappropriate content, and tracks location across multiple devices
- **Google Family Link:** Allows parents to manage their children's device usage, set screen time limits, approve app downloads, and track location
- **OurPact:** Offers app blocking, screen time limits, scheduling, and location tracking to help parents manage children's digital activity
- **Bark:** Monitors online activity for signs of cyberbullying, inappropriate content, or risky behavior across multiple platforms
- **Screen Time:** Enables parents to set daily limits on their child's device use and offer additional screen time as rewards

¿Alternativas de tratamiento para el uso problemático de las tecnologías?

- Moderación y control mediante el uso positivo de la tecnología (digital diet)

Ej. En lugar de utilizar la tecnología para verificar tus estados de facebook. Puedes utilizarla para realizar una tarea o leer un libro.

Terapia Cognitivo Conductual: Cambiando la manera en la que pensamos el uso de la tecnología.

Política Pública

The Supreme Court on Monday struck down a California law banning the sale of violent video games to children, saying it ran afoul of the First Amendment right to free speech.

Recuperado de: <https://www.npr.org/2011/06/27/137446796/court-california-cant-ban-violent-video-game-salesn>

El gobierno de China ha anunciado una nueva ley que limita el acceso a los videojuegos para los menores de edad: solo podrán jugar una hora los viernes, sábados y domingos, de 20 a 21h. Es decir, que el tiempo de juego será como máximo de tres horas a la semana.

Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20210902/7693213/china-limita-videojuegos-ninos-adolescentes.html>

Que estamos
hacienda los
investigadores?

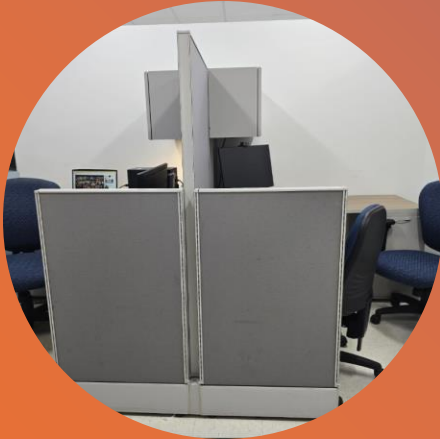
- https://www.instagram.com/reel/DAZUG62yabU/?utm_source=ig_web_copy_link

+



o

Emerging Technologies Research Laboratory



Nos pueden
seguir en
Facebook e
Instagram



REEL SHARED ON SEP 26, 2024
BY LITELABUPR

A group of business professionals in an office setting. A man in a dark suit and striped tie is pointing at a tablet held by a woman in a grey blazer. Another person is holding a smartphone. There are coffee cups on the table. The scene is brightly lit, likely from a window in the background.

¿Preguntas?

Yamil O. Ortiz-Ortiz, Ph.D.

Auxiliar de Investigaciones
Centro de Investigaciones Sociales

Me pueden contactar a:

Yamil.ortiz2@upr.edu o a la extensión 87765

Desarrollo de un Laboratorio de Tecnologías Emergentes: Explorando los Identificadores Psicológicos, Fisiológicos y Neurales del Trastorno de Uso de Videojuegos



Le invitamos a participar de una investigación que estará explorando la dimensión neuronal, conductual y física de los trastornos de los juegos de Internet en adolescentes hispanos.

Que busca explorar diferencias en la variabilidad de ritmo cardiaco y medidas de electroencefalograma entre video jugadores con Internet Gaming Disorder y video jugadores sin el desorden.



Criterios de Inclusión:

- Tener entre las edades de 13 a 19 años
- Haber completado el cuestionario en línea.
- No tener déficits visuales o auditivos.

Accede al siguiente QR para participar



Aprobado por el IRB:2324-186

Si completas la intervención ganarás una gift card de 25\$

Para conocer más sobre esta investigación, se puede comunicar con:

Yamil Ortiz Ortiz
yamil.ortiz2@upr.edu
787-764-0000 ext. 87765

o
Alfredo Rivas Vélez
alfredo.rivas@upr.edu



Desarrollo de un Laboratorio de Tecnologías Emergentes: Explorando los Identificadores Psicológicos, Fisiológicos y Neurales del Trastorno de Uso de Videojuegos



Le invitamos a participar de una investigación que estará explorando la dimensión neuronal, conductual y física de los trastornos de los juegos de Internet en adolescentes hispanos.

Que busca explorar diferencias en la variabilidad de ritmo cardiaco y medidas de electroencefalograma entre video jugadores con Internet Gaming Disorder y video jugadores sin el desorden.



Criterios de Inclusión:

- Tener entre las edades de 13 a 19 años
- Haber completado el cuestionario en línea.
- No tener déficits visuales o auditivos.

Accede al siguiente QR para participar



Aprobado por el IRB:2324-186

Si completas la intervención ganarás una gift card de 25\$

Para conocer más sobre esta investigación, se puede comunicar con:

Yamil Ortiz Ortiz
yamil.ortiz2@upr.edu
787-764-0000 ext. 87765

o
Alfredo Rivas Vélez
alfredo.rivas@upr.edu



A collection of light blue line-art icons scattered across the page, including a keyboard, a USB drive, a pen, a notepad with a drawing, a smartphone, a coffee cup, a spoon, a pair of glasses, a pair of headphones, and various cables.

Referencias

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2016). The relationship between addictive use of social media and the psychological well-being of young adults. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(3), 299-306. <https://doi.org/10.1037/ppm0000092>
- Carr, N. (2010). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. New York: W.W. Norton & Company.
- Goldberg, I. (1996). Internet Addiction Disorder. *Psychology Today*.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Gaming disorder*. <https://www.who.int/news-room/feature-stories/feature-story/gaming-disorder>
- RSPH. (2019). *#StatusOfMind: Social media and young people's mental health and well-being*. Royal Society for Public Health.



Referencias

- Common Sense Media. (2021). *The Common Sense Census: Media use by tweens and teens, 2021*. Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org>
- Entertainment Software Association. (2022). *2022 Essential facts about the video game industry*. Entertainment Software Association. <https://www.theesa.com>
- Pew Research Center. (2021). *Teens, social media, and technology 2021*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org>
- Pew Research Center. (2022). *Teens, social media and technology 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). *Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study*. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

Referencias

Anderson, J., & Rainie, L. (2018). *The future of well-being in a tech-saturated world*. Pew Research Center.

Bawden, D., & Robinson, L. (2009). *The dark side of information: Overload, anxiety and other paradoxes and pathologies*. *Journal of Information Science*, 35(2), 180-191.

Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. Harper Collins.

Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Pratap, A., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2017). *The efficacy of smartphone-based mental health interventions for depressive symptoms: A meta-analysis of randomized controlled trials*. *World Psychiatry*, 16(3), 287-298.

Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). *The benefits of playing video games*. *American Psychologist*, 69(1), 66-78.

Junco, R., & Cotten, S. R. (2012). *No A 4 U: The relationship between multitasking and academic performance*. *Computers & Education*, 59(2), 505-514.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). *A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents*. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.

Sigman, A. (2012). *The impact of screen media on children: A Eurovision for parliament*. International Child & Youth Care Network.

Staiano, A. E., Abraham, A. A., & Calvert, S. L. (2013). *Adolescent exergame play for weight loss and psychosocial improvement: A controlled physical activity intervention*. *Obesity*, 21(3), 598-601.

Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., ... & Hicks, A. (2011). *Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). *Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study*. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.

