

**CONTENIDOS:**

Bienestar digital para la prevención de ciberdependencias: Redes sociales. Autorregulación.

**FUNDAMENTACIÓN:** Este taller de Bienestar digital; ciberdependencia busca capacitar a los adolescentes de escuelas secundarias en Misiones sobre riesgos, proporcionando herramientas prácticas para identificar señales de adicción, promover hábitos saludables y fomentar el apoyo mutuo. En la era digital actual, donde el acceso a internet y las redes sociales es prácticamente universal, los adolescentes enfrentan riesgos significativos de ciberdependencia.

Este término de “ciberdependencia” se refiere a la falta de control al impulso de estar conectado a internet y dispositivos tecnológicos, lo que interfiere con la vida personal, social, laboral y académica. Las consecuencias pueden llevar a experimentar ciertas emociones/sentimientos como la ansiedad, nerviosismo e irritabilidad los cuales prevalecen en momentos determinados. Esta afición se manifiesta mediante varios comportamientos como ser: necesidad constante de revisar el teléfono, el miedo a perderse algo en particular por no estar conectado. Esto se conoce también como FOMO (*Fear of Missing Out*) miedo a perderse algo.

Lo que se pretende lograr en este taller es la autorregulación de los usos de las redes sociales, donde puedan ser críticos con la información que consumen, que puedan respetar las opiniones de los demás y establecer límites de tiempo. La educación digital es crucial para que los usuarios, especialmente los más jóvenes, desarrollen una autoconciencia sobre los riesgos y beneficios de estas plataformas.

**OBJETIVOS GENERALES:**

**-Compartir** a los adolescentes de las escuelas secundarias de la Provincia de Misiones sobre Ciberdependencia, brindándoles herramientas prácticas para desarrollar la autorregulación de los usos digitales y la autoconciencia sobre los riesgos y beneficios de los mismos.

**Destinatarios:** Estudiantes del Nivel Secundario.

**Tiempo destinados:** aproximadamente 2 hs.

**MOMENTOS DE LA CLASE:**

- Presentación de los talleristas.
- Dinámica rompehielo “Verdadero y Falso.
- Bienestar digital: conexión y desconexión
- Streaming de Bienestar Digital
- Ticket de salida

### Bibliografía:

Bienestar digital y adicción a internet. Uso de tecnologías digitales y el estado emocional, mental y físico. 21 de agosto de 2024  
<https://www.educ.ar/recursos/159084/bienestar-digital-y-adiccion-a-internet#:~:text=La%20adicci%C3%B3n%20a%20internet%20se,Falta%20de%20autocontrol%20para%20de%20sconectarse.>

Adicción a Internet  
<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/adiccion-a-internet>

Eva Varela (2019). Adicción a Internet

<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/adiccion-a-internet>

Organización Mundial de la Salud (OMS) <https://www.who.int/es>  
Criptomonedas - Blockchain Federal Argentina

[Snapchat: Lo que debes saber para proteger a los más jóvenes - ZMA IT Solutions](#)

Ludopatía-<https://manantiales.org/ludopatia/>



Accedé a la encuesta en este link:

<https://forms.gle/QfnBNAQFQLZYeTGH8>