

ADICCIÓN A LAS PANTALLAS EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA:

COMPRENDER, IDENTIFICAR Y ACTUAR

Formación destinada a docentes y personal educativo de secundaria

Claves neuropsicológicas, señales de alerta y herramientas concretas para actuar frente a la dependencia digital de los adolescentes

Duración : 5 horas	Módulos : 4 módulos
Lecciones : 16 lecciones	Público : Docentes y personal educativo de secundaria
Formato : 100 % en línea, asincrónico	Organismo : N° 11757351875
Certificación : Qualiopi	Tarifa : Bajo presupuesto

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descripción de la formación

Esta formación de 5 horas está dirigida a los docentes y personal educativo de secundaria. Permite comprender los mecanismos neuropsicológicos que hacen que las pantallas sean adictivas para los adolescentes, distinguir un uso intensivo de una verdadera dependencia, e identificar las señales de alerta en clase y en la vida escolar. La formación propone herramientas concretas para abordar el tema con los alumnos, trabajar con las familias y establecer acciones de prevención sostenibles en el centro educativo. Al final de la formación, cada participante tendrá una visión informada sobre los usos digitales de los adolescentes y estrategias que se pueden aplicar de inmediato para actuar.

Resumen de los módulos

MODULE 1	Comprender la adicción a las pantallas — mecanismos y realidad adolescente	4 lecciones
MODULE 2	Identificar — las señales de alerta en el entorno escolar	4 lecciones
MODULE 3	Prevenir — educación digital y acciones en el establecimiento	4 lecciones
MODULE 4	Actuar — acompañar a un alumno en dificultad y protegerse a uno mismo	4 lecciones

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender los mecanismos neuropsicológicos de la adicción a las pantallas en los adolescentes
- Distinguir un uso intensivo de una dependencia patológica documentada
- Identificar las señales de alerta observables en el entorno escolar
- Implementar acciones de prevención adaptadas en clase y en el establecimiento
- Acompañar a un alumno en dificultad con herramientas concretas
- Movilizar a las familias en torno a los usos digitales de sus hijos
- Proteger su propia higiene digital como profesional de la educación

Información general

Duración	5 horas
Público destinatario	Docentes y personal educativo de secundaria
Requisitos previos	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
Tarifa	Presupuesto bajo petición - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)

Certificación	Qualiopi - Certificado de finalización de la formación
Organismo	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

Lección 1 - Lo que realmente es la adicción a las pantallas — definición y debate científico

- Trastorno por uso de internet: definición actual y debate científico
- Distinción entre uso intensivo, problemático y dependencia comprobada
- Pantallas implicadas: videojuegos, redes sociales, streaming, mensajerías
- Por qué la adolescencia es un período de vulnerabilidad particular

Lección 2 - Los mecanismos neuropsicológicos de la atracción

- Sistema de recompensa dopaminérgico: notificaciones, me gusta y victorias
- Diseño adictivo: desplazamiento infinito, reproducción automática, recompensas aleatorias
- Cerebro adolescente: corteza prefrontal inmadura e impulsividad aumentada
- Tolerancia y carencia: necesidad creciente para sentir el mismo placer

Lección 3 - Los usos digitales de los adolescentes — lo que los adultos no ven

- Diversidad de usos: juegos, redes, creación de contenido, comunidades en línea
- Función social: pertenencia, identidad, reconocimiento — necesidades reales
- Brecha de comprensión adultos-adolescentes: límites de las prohibiciones estrictas
- Diferencias de género: videojuegos en chicos, redes sociales en chicas

Lección 4 - Las consecuencias en la salud, el aprendizaje y la vida social

- Consecuencias cognitivas: atención fragmentada, concentración debilitada, memoria superficial
- Consecuencias sobre el sueño: luz azul, hiperestimulación nocturna, deuda crónica
- Consecuencias emocionales: ansiedad, comparación permanente, FOMO, imagen debilitada
- Consecuencias escolares: desinterés, procrastinación, resultados a la baja, absentismo

Lección 1 - Los comportamientos observables en clase

- Alumno que no puede estar sin consultar su teléfono pese a las reglas
- Fatiga crónica matutina, somnolencia y desorientación al inicio de clase
- Desinterés progresivo por actividades escolares y relaciones cara a cara
- Irritabilidad y agitación cuando las pantallas están prohibidas o confiscadas

Lección 2 - Distinguir la adicción a las pantallas y otros trastornos asociados

- Adicción como síntoma de trastorno subyacente: ansiedad, depresión, dificultades de aprendizaje
- TDAH y pantallas: hiperfoco en juegos, dificultad para salir de ellos
- Fobia escolar y repliegue digital: la pantalla como único espacio de seguridad
- Diferenciar pasión intensa (esport, creación) de dependencia patológica

Lección 3 - Recoger la palabra del alumno sin desencadenar una defensa inmediata

- Enfoque motivacional: partir de lo que le gusta antes de abordar problemas
- Preguntas abiertas que invitan a la reflexión sin juzgar ni moralizar
- Manejar la negación: respuestas adecuadas a "Yo controlo", "Todo el mundo lo hace"
- Cuándo orientar hacia un profesional: señales de adicción severa

Lección 4 - El papel del equipo educativo — observar, cruzar, transmitir

- Lo que cada profesional puede observar según su rol: docente, CPE, enfermera, asistente social
- Importancia de cruzar observaciones: distinguir fase pasajera de situación preocupante
- Formular una alerta sin estigmatizar al alumno ni alarmar innecesariamente
- Coordinación con la familia: primer contacto, tono, información a compartir

Lección 1 - Desarrollar el espíritu crítico frente a las pantallas en clase

- Deconstruir el diseño adictivo con los alumnos: convertirlos en actores
- Actividades pedagógicas: diarios de uso, semana sin redes, experiencias de desintoxicación

- Debate argumentado: "¿Son las plataformas responsables?" — desarrollar la agencia
- Materias propicias: EMC, lengua, SVT, filosofía en bachillerato

Lección 2 - Trabajar la regulación emocional como alternativa a las pantallas

- Por qué los alumnos se refugian: aburrimiento, estrés, soledad, evasión escolar
- Técnicas enseñables en clase: respiración, atención plena breve, movimiento
- Espacios de descompresión física: rincón de lectura, actividad manual, deporte
- Deporte y actividades extracurriculares como factores protectores documentados

Lección 3 - Las reglas sobre las pantallas — entre la prohibición y la responsabilización

- Límites de enfoques represivos: confiscación, prohibición total, castigo
- Carta digital del establecimiento: co-construcción con alumnos para mejor adhesión
- Mediación digital entre pares: alumnos formados que sensibilizan a compañeros
- Tiempos sin pantalla organizados: implementarlos sin vivirlos como castigo

Lección 4 - Movilizar a las familias en torno a los usos digitales

- Estado de los usos en casa: padres desbordados, culpabilizados o en negación
- Claves de acompañamiento parental eficaz: reglas claras, discusión, modelo parental
- Talleres padres-hijos sobre lo digital: cómo organizarlos desde el establecimiento
- Recursos para compartir: guías prácticas, líneas de escucha, profesionales especializados

MODULE 4

Actuar — acompañar a un alumno en dificultad y protegerse a uno mismo

4 lecciones

Lección 1 - Acompañar a un estudiante identificado con un uso problemático

- Protocolo: entrevista individual, contrato de comportamiento digital, seguimiento regular
- Trabajar actividades alternativas concretas: identificar placeres fuera de la pantalla
- Apoyo escolar como palanca de reenganche: sentimiento de competencia fuera de lo digital
- Cuándo y cómo orientar hacia consulta especializada: médico, psicólogo, estructuras de adicción

Lección 2 - Las situaciones complejas — juego en línea, redes sociales, contenido problemático

- Alumno adicto a juegos en línea: perfil, riesgos específicos, enfoque adaptado
- Alumno hipnotizado por redes sociales: comparación, validación externa, imagen corporal, acoso
- Consumo de contenidos extremos o radicalizantes: señales y protocolos de denuncia
- Relaciones amorosas y sexuales en línea: riesgos específicos, papel del adulto

Lección 3 - Cuidarse a uno mismo como profesional frente a las pantallas

- Higiene digital del profesional: reconocer usos problemáticos sin culpa
- Agotamiento relacionado con lo digital: notificaciones permanentes, correos fuera de horario
- Dar el ejemplo sin caer en la imposición: coherencia como palanca pedagógica
- Recursos para cuidar la propia relación: aplicaciones de seguimiento, períodos desconectados

Lección 4 - Informe y plan de acción personal

- Cuestionario de validación: identificar situación problemática, elegir respuesta correcta
- Retroalimentación reflexiva: señales de alerta no detectadas antes en mi institución
- 3 acciones concretas a implementar en los próximos 30 días en mi clase o institución
- Recursos complementarios: asociaciones, líneas de escucha, formaciones avanzadas disponibles

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible 24h/24 durante 12 meses
- Vídeos pedagógicos, estudios de caso y ejercicios interactivos
- Cuestionarios de validación de conocimientos al final de cada módulo
- Recursos descargables: fichas prácticas, protocolos de acompañamiento, herramientas para alumnos
- Certificado de finalización emitido al completar la formación