



## Buen uso de las tecnologías

Guía para saber usar bien las tecnologías y que no sean un problema,  
redactada en Lectura Fácil

(Portal Noticias Fácil / Déborah M. Labrador)

### Contenido

Buen uso de las tecnologías .....	1
Introducción .....	1
¿Qué son las tecnologías? .....	2
¿Cómo hacer buen uso y no un abuso? .....	2
¿Qué es una adicción tecnológica? .....	3
¿Para qué sirven las tecnologías? .....	3
¿Cómo controlar la adicción o abuso de las tecnologías? .....	4
¿Cómo saber si alguien está abusando de las tecnologías?.....	4
¿Qué hacer? Pasos a seguir.....	5
Riesgos de las tecnologías .....	6
Ventajas de las tecnologías .....	6
Sabías qué.....	7
Vocabulario .....	7

### Introducción

Esta guía te muestra **cómo usar bien las tecnologías**. Usarlas para las cosas que necesitemos. No usarlas todo el día, solo porque te aburras.

A través de estas páginas podrás conocer qué son las tecnologías. Para que se usen. Y cuando el uso excesivo (muy grande) de las tecnologías puede provocar un problema.



## ¿Qué son las tecnologías?

**Las tecnologías son conocimientos y saberes con los que se crean aparatos, herramientas y productos.** Estos productos son capaces de ofrecernos servicios. Estos servicios nos permiten hacer cosas que necesitamos, pero usando menos tiempo y menos esfuerzo.

Por ejemplo, el **ordenador** usa tecnología que nos permite **escribir** y guardar documentos, hacer **búsquedas de información** en internet. También nos deja realizar cursos de formación para **estudiar** y aprender.

Otro ejemplo es el teléfono **móvil**. Hoy día es como si fuera un pequeño ordenador. Con él podemos buscar **información, comunicarnos** con los demás, enviar mensajes, mantener conversaciones, **jugar** con amigos, etc.

El móvil nos permite hacer fotos, tener un calendario con nuestras citas importantes, e incluso tiene reloj y alarma.

Antes para hacer todas esas cosas necesitábamos tener:

- Una cámara de fotos, para hacer fotos
- Una PDA o agenda electrónica, o agenda en papel, para apuntar las citas
- Y un reloj, o reloj-despertador con alarma, para poder poner alarmas



Y esos son solo algunos de los servicios que nos ofrece. Cuando usamos el móvil o el ordenador usamos la tecnología.

**El peligro está cuando usamos el móvil o el ordenador para todo y sin control.** O cuando no tenemos el móvil cerca o está sin batería y nos ponemos nerviosos.

## ¿Cómo hacer buen uso y no un abuso?

¿Cómo podremos saber cómo hacer un buen uso del móvil o del ordenador? ¿Cómo saber cuándo estamos abusando de estas tecnologías y pueden ser un problema?

**El buen uso de las tecnologías se realiza cuando las usas solo cuando lo necesitas.** O en algún momento que estés solo o aburrido y quieres jugar un poco, por ejemplo.

**El abuso llega cuando usamos el móvil/ordenador para todo. Sin necesitarlo.** Si aunque estés trabajando, estudiando o con tu familia y amigos, no prestas atención a nadie, y solo estás con tu teléfono móvil, por ejemplo.

El pasar horas y horas con el móvil o delante del ordenador, sin prestar atención a nada más, es señal de que tienes un problema.

**Las tecnologías deben ser útiles. No deben ser un problema.** Y nunca debes dejar que te aislen de los demás. Nunca debes dejar tus obligaciones (tus estudios, tus trabajos) para chatear o jugar con el móvil u ordenador.



## ¿Qué es una adicción tecnológica?

La adicción tecnológica surge cuando la persona no es capaz de vivir sin usar esa tecnología. En cada momento tiene que estar usando su herramienta o producto tecnológico (ejemplo, móvil, ordenador, etc.).

La persona comienza a tener problemas para desarrollar su vida con normalidad.

No es capaz de concentrarse. Come mal. Se le olvidan las tareas importantes que tiene que realizar. No duerme bien. Pasa más tiempo solo.

### Podemos saber si alguien es adicto a las tecnologías respondiendo a estas preguntas:

1. ¿Se aísla de la familia y amigos? La persona prefiere estar en su cuarto o sola, en vez de con amigos y familia. No les presta atención. No les habla. Solo quiere estar con su teléfono móvil o con el ordenador, jugando, chateando, etc.
2. ¿No sabe qué hora es? Se le pasan las horas delante del ordenador o del teléfono. Por ejemplo, si está en el trabajo, tiene media hora de descanso o de desayuno. Si una persona adicta al móvil no sabe cuándo ha pasado su hora de desayuno, y sigue con el móvil horas y horas, tiene adicción. Además, no tienen hambre ni sueño. Los horarios ya no significan nada para ellos.
3. ¿Se comporta diferente? Ahora ya no es amable o simpático. Ahora se enfada más. Le cuesta hablar. Incluso puede mentir para que no sepan que está “enganchado” al móvil o al ordenador. Dice que está haciendo otra cosa.

## ¿Para qué sirven las tecnologías?

Con las **tecnologías** tenemos **mucha información y muchos servicios** rápido y sin gastar casi dinero. Hoy día están en todos los ámbitos de la sociedad:

- En el **colegio** (ya que se usan para estudiar, para hacer ejercicios, etc.).
- En el **trabajo** (ya que sirven para enviar correos, buscar información, hacer documentos).
- En los momentos de **ocio** (puedes comprar tus entradas de cine o conciertos rápidamente, puedes jugar a videojuegos con amigos que están lejos o gente que no conoces, puedes ver tus series favoritas, aunque no la pongan por la tele, puedes reservar vuelos y hoteles, etc.).
- En la **vida diaria**
  - Para hacer la compra por internet
  - Para avisar si se estropea la tele o la luz
  - Para hablar con amigos que están lejos
  - Para calcular gastos
  - Para hacer y ver fotos
  - Para saber qué día y hora es, y si tenemos citas hoy
  - Para buscar en los mapas lugares donde tienes que ir



ORDENADOR

- En **salud** (para coger citas del médico)
- En lo **económico** y de dinero (para ver tus cuentas del banco, saber qué dinero tienes, cuánto te queda. No hace falta que vayas al banco se puede hacer por Internet)



TELEFONO MOVIL

### ¿Cómo controlar la adicción o abuso de las tecnologías?

Todas las cosas si se usan en su justa medida, no tienen por qué ser malas para la salud. Pero **el problema aparece si no hay control**. Es entonces cuando nos pasamos del límite y aparece la adicción (ya no somos capaces de vivir sin ello). Cuando usamos mucho algo, y el no usarlo nos provoca nervios y tristeza... hay adicción. Ese sentimiento perjudica a nuestra persona, nuestras relaciones sociales, nuestro trabajo y nuestra salud.

Saber dónde está ese punto medio. **Saber usar las cosas en su justa medida, es la clave.**

### ¿Cómo saber si alguien está abusando de las tecnologías?

**Si esa persona pierde su móvil, o se le estropea el ordenador, hay que ver cómo se comporta.** Si reacciona enfadándose y nervioso, puede que tenga adicción.

Las cosas que se vuelven “adictivas” lo son porque nos producen placer. Nos sentimos bien cuando hacemos eso. Por ejemplo, jugar sin control, chatear, produce placer, porque son cosas que divierten. Pero no todo es bueno. En una adicción después te encontrarás mal, porque necesitas hacer siempre esas cosas para sentirte bien. Si no puedes jugar o chatear estarás triste o enfadado.

Cuando vemos un grupo de amigos que no hablan entre sí, sino que solo prestan atención a sus móviles... entonces hay adicción. **La adicción (abuso) del móvil hace que pierdas tus amigos.**

**El tiempo que pasas usando algo, va a mostrar el grado de adicción que tienes por esa cosa.** Asimismo, el modo en que lo usas mientras realizas otras actividades. Por ejemplo, si come o estudia con el móvil cerca, si está trabajando pero chequeando el móvil a cada momento para ver si tiene mensajes nuevos. Si está con el móvil y se le olvida comer.



NO COMER

Incluso al ir a dormir. No se debe dormir con el móvil encendido. Porque el cerebro no descansa. Y está alerta por si hay llamadas o mensajes nuevos. El estar conectado a horas no adecuadas, también puede ser una señal de adicción.

**Si le quitas a una persona lo que le da ese placer (el móvil o el ordenador), pueden aparecer estos síntomas**

- Nervios
- Ansiedad

- Infelicidad, tristeza
- Agresividad
- Se encierra en sí mismo, no presta atención a los demás
- No habla
- No atiende a sus estudios, trabajo, tareas de casa
- Comienza a estar cansado/a durante el día, porque no duerme suficiente

**Las alertas se disparan cuando vemos que la persona pasa más tiempo con su móvil, que con nosotros o con otras personas.** En ese momento hay peligro, porque está empezando a vivir en un mundo paralelo. Un mundo que no es real.

La adicción se detecta porque la persona “necesita” su móvil, su ordenador, cada día.

Además del problema en las actitudes de la persona, también habrá problemas en su salud física. Si abusa de ordenador y/o del móvil podrá tener dolores de cuello, espalda, de manos, y también problemas de la vista. **Hay que usarlo de forma correcta.**

### ¿Qué hacer? Pasos a seguir

**Las tecnologías deben ser herramientas o productos que no nos hagan daño.**

**Deben mejorar nuestra vida. No hacer que sea peor.**

No deben tener efectos malos para nuestra salud (por ejemplo, si estás mucho con el teléfono móvil o el ordenador, tendrás problemas en la vista).

**A veces hay que ayudar a las personas que tienen esta adicción.** Tienen adicción y no son capaces de controlar su uso del móvil o del ordenador.

Se debe hablar con ellos y explicarles qué el móvil es para cosas necesarias (llamadas telefónicas, mensajes, correos). Pero que si está trabajando o estudiando no hace falta usarlo todo el rato.



PARAR

**Hay que hacerles ver que están dejando de lado las cosas realmente importantes en su vida: el trabajo, las clases, los amigos, la familia.**

### ¿Qué puedes hacer para usar menos el móvil?

- Cada vez que vayas a mirar el móvil o encenderlo piensa... “¿realmente lo necesito?” “¿tengo que hacer una llamada o enviar un mensaje ahora mismo?”. Si la respuesta es no. Es mejor que sigas con lo que estuvieras haciendo: escuchando música, estudiando, trabajando, hablando con unos amigos.
- Realiza **más actividades con amigos** (ir al cine, ir a tomar algo, dar un paseo).



CINE

- Realiza más actividades con la **familia**. Juntaos tras la cena o la comida, y hablar. Llega a casa y habla con tus familiares sobre el día. Sobre lo que han hecho. No te vayas directamente a tu habitación y te encierres.
- Busca algún **hobby** que te guste hacer. Ir al gimnasio, practicar algún baile.

Si aun así te es muy difícil dejar de usar el móvil o el ordenador **ponte unos límites**. Limita el tiempo que puedes usarlo cada día. Por ejemplo, una hora, media hora. Y pasado ese tiempo, no lo uses más. Excepto que haya una urgencia. O te llamen.

## Riesgos de las tecnologías

Además de una posible adicción o “enganche” a las tecnologías, también nos encontramos con **otros riesgos o peligros**.

Las personas que usan las tecnologías como internet pueden sufrir

- **Cyberbullying** o Acoso por la Red (pueden hacer que te sientas mal, si te insultan, te amenazan con mensajes por Internet). En ese caso hay que ir a la Policía.
- **Robo de identidad** (pueden robar tus datos personales, tu número de la cuenta del banco, tu nombre).
- **Robo de información** (pueden quitarte informaciones importantes para ti y usarlas en tu contra).



### Para estar a salvo se deben seguir unos pasos

- No dar datos personales (direcciones, teléfonos, nombres, etc.) a desconocidos
- No enviar vídeos o fotos a desconocidos
- No poner información de nuestro trabajo o de nuestra familia en redes o dársela a personas que no conocemos

A estos peligros se suman los problemas de salud que decíamos antes. Además de la adicción física, también hay otros problemas de salud: como los problemas de vista cansada o problemas en el cuerpo, dolor de cuello, espalda.

## Ventajas de las tecnologías

Pero **está guía no está hecha para que no uses las tecnologías**. Al contrario **las tecnologías son buenas para nosotros**. Nos ayudan en el día a día. Nos hacen más fácil el trabajo, los estudios, el estar en contacto con amigos y familia.

**Pero debemos saber usarlas. Usarlas bien.**

No debes abusar. No debes usarlas mucho y sin control.



No debes sustituir una conversación por chat si puedes hacer esa conversación en persona.

Es mejor salir y ver a unos amigos, que encerrarte en tu cuarto y jugar solo con el ordenador.

## Sabías qué...

La gente que usa menos sus teléfonos móviles es más feliz.

La gente que habla más con personas cercanas, en vez de chatear, es más abierta y sociable.

La gente que hace deporte, en vez de jugar con videojuegos de deporte, tiene mejor salud.

La gente que está menos pendiente de su móvil trabaja mejor (a no ser que lo necesites para trabajar, eso es otra cosa).

Y sobre todo, que **la tecnología está para ayudarte**. Nunca para aislarte y hacer que te encuentres mal.

**Usa las tecnologías con CABEZA. Pensando en qué es lo mejor para ti. Y si lo necesitas o no.**

## Vocabulario

- **Abusar.** Usar mucho. Sin control.
- **Adicción.** Es cuando abusamos de algo. Cuando no tenemos control al usar o consumir algo. Adicción es una afición muy grande por algo. Eso provoca que lo necesitemos para estar bien. Por ejemplo, adicción al alcohol (cuando la gente bebe mucho y tiene que hacerlo para sentirse bien), adicción a las drogas (cuando toman drogas para divertirse o encontrarse bien, aunque son malas para ellos), y la adicción tecnológica (cuando usamos el móvil / ordenador sin control) y hace que dejemos de lado otras cosas importantes (trabajo, estudios).
- **Aislarse.** Cuando estás solo. No quieres estar con los demás.
- **Cyberbullying.** Acoso que se realiza por Internet.
- **Engancharse.** Cuando dependes de algo. Necesitas algo.
- **Tecnologías.** Las tecnologías son herramientas para dar unos servicios. Por ejemplo, el móvil usa una tecnología que nos permite hablar, enviar mensajes, buscar información en Internet.
- **Reaccionar.** Forma en que actúas ante algo. Por ejemplo, si no tienes el móvil, ¿cuál es tu reacción? ¿cuál es tu comportamiento?



Guía realizada para el portal Noticias Fácil  
(Febrero-Marzo 2016)