

PROGRAMA DE TUTORÍA ENTRE IGUALES: CIBERTUTORES

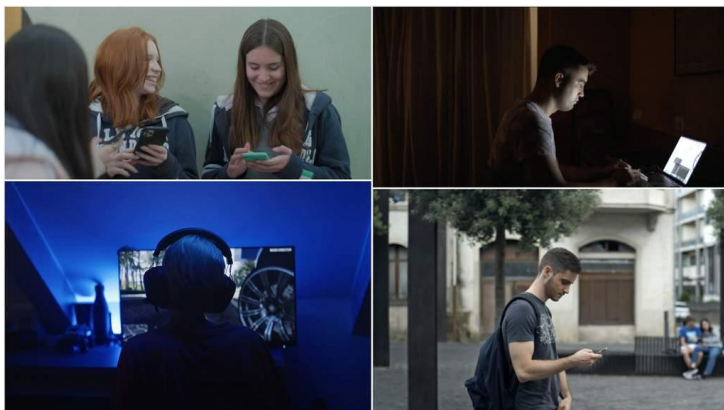
Tal y como se estableció, a finales del curso 2022-2023, en el programa de tutoría entre iguales, durante este curso estamos llevando a cabo las siguientes actividades:

Formación alumnado y tutor:

Con 4º ESO

26 de octubre, 9 y 16 de noviembre: visionado en tutoría del programa “Adictos a la pantalla” de La Sexta.

Documental que muestra las causas y consecuencias de las adicciones sin sustancia que se consumen a través de las pantallas: las redes sociales, el porno y el juego online. Disponible en Youtube.



30 de diciembre: resolver y reflexionar sobre un *Kahoot!* elaborado por Proyecto Hombre Asturias.

Material didáctico diseñado por el Área de Prevención de la Fundación C.E.S.P.A. Proyecto Hombre de Asturias. Los objetivos de esta actividad son sensibilizar sobre el uso seguro de las Tecnologías de las Relaciones, Información y Comunicación (TRIC) y fomentar el uso responsable de las mismas.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



IES Santa María La Real
Aguilar de Campoo



LAS CONTRASEÑAS NOS PROTEGEN

- Al menos 8 caracteres
- Que incluya mayúsculas, minúsculas, números y símbolos
- No usar información personal (fecha de nacimiento, nombre, teléfono, etc.)
- No compartir nuestra contraseña



#LA_CIBERSEGURIDAD_TAMBIÉN_RESISTE

PROYECTO HOMBRE FUNDACIÓN C.E.B.I.P.A.

CIBER COMUNÍCANTE CON RESPETO

- Internet no es sinónimo de anonimato
- No participes en "bromas" que hagan daño a otras personas
- Muestra tu disconformidad si en un chat faltan al respeto a alguien
- Si la situación no para, pide ayuda a una persona adulta



#LA_CIBERSEGURIDAD_TAMBIÉN_RESISTE

PROYECTO HOMBRE

NUESTRAS REDES SOCIALES SEGURAS

- Haz privados tus perfiles
- Solo acepta a personas que realmente conozcas
- No compartas información personal (dirección, nombre de tu centro educativo, teléfono...)
- Para compartir fotos en las que aparezcan otras personas, siempre necesitas su autorización



#LA_CIBERSEGURIDAD_TAMBIÉN_RESISTE

PROYECTO HOMBRE

NUESTRO OCIO MÁS ALLÁ DE LAS PANTALLAS

- Dedica un tiempo concreto a "estar conectado/a"
- Compagina ocio con pantallas con ocio sin pantallas
- Navega por Internet con un rumbo claro
- Que el uso del móvil no interfiera con tus otras actividades



#LA_CIBERSEGURIDAD_TAMBIÉN_RESISTE

PROYECTO HOMBRE

Con 1º ESO.

26 de octubre y 14 de diciembre. Sesiones a cargo de la Diputación de Palencia. "Adicción sin sustancias".

Tal y como explican en su página web "Estos talleres parten del término adicción que no solo hace referencia a un trastorno causado por el consumo de un tóxico, sino que existen determinadas conductas que son susceptibles de desarrollar una adicción, al igual que lo produce la ingesta de una droga, reconocido por la APA en el manual diagnóstico de enfermedades mentales del DSM -5. Las tecnologías de la información y la comunicación se relacionan con las adicciones en la medida en que sus características estructurales y las condiciones de consumo como parte de la vida diaria incitan a un uso excesivo."





Implementación: cibertutores.

Jueves 25 de enero. Sensibilizar sobre el uso seguro de las Tecnologías de las Relaciones, Información y Comunicación (TRIC) y fomentar el uso responsable de las mismas.

El alumnado de 4º ESO responsable de tutorizar a uno o dos compañeros/as de 1º ESO se encargó de resolver el Kahoot! Respondiendo a las dudas de sus tutorandos, aconsejando cuando no daban la respuesta correcta, etc.

Además, primero de manera individual y posteriormente en grupo, respondieron un cuestionario sobre el uso del teléfono móvil y su posible adicción.

CUESTIONARIO SOBRE EL USO DEL TELÉFONO MÓVIL Grupo:

Fuente: Miguel Ángel Valverde Gea, adaptado de COP ESPAÑA - José Antonio Molina del Peral. Adaptado por A. García Lázaro

Contesta con sinceridad a las siguientes preguntas:

1.- ¿Para qué usas fundamentalmente el teléfono móvil? (Marca con una X tres opciones como máximo)

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Realizar o recibir llamadas |
| <input type="checkbox"/> | Enviar y recibir WhatsApp |
| <input type="checkbox"/> | Enviar y recibir SMS |
| <input type="checkbox"/> | Para mirar la hora, el GPS... |
| <input type="checkbox"/> | Para hacer fotos o grabar vídeos y compartirlas |
| <input type="checkbox"/> | Para chatear o participar en redes sociales |
| <input type="checkbox"/> | Para jugar |
| <input type="checkbox"/> | Para escuchar música |
| <input type="checkbox"/> | Para buscar información |
| <input type="checkbox"/> | Para otra cosa: ¿Cuál? |

2.- Marca con X si estás de acuerdo con estas afirmaciones:

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Lo tengo encendido las 24 horas del día |
| <input type="checkbox"/> | Lo llevo siempre conmigo, a todos lados... |
| <input type="checkbox"/> | Lo utilizo mientras estoy comiendo |
| <input type="checkbox"/> | Lo tengo conmigo mientras estudio en casa |
| <input type="checkbox"/> | Lo tengo conmigo mientras duermo |
| <input type="checkbox"/> | Me lo llevo al instituto |

3.- ¿Con qué frecuencia miras o consultas el móvil aunque no recibas ningún mensaje?

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Lo miro cada 10 minutos o menos |
| <input type="checkbox"/> | Lo miro entre 15 o 30 minutos |
| <input type="checkbox"/> | Lo miro entre 30 minutos y una hora |
| <input type="checkbox"/> | Cuando tengo un mensaje, apenas lo miro |

4.- ¿Con qué frecuencia te has pasado más tiempo del que tenías previsto conectada/o al teléfono móvil?

| | |
|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Nunca |
| <input type="checkbox"/> | Casi nunca |
| <input type="checkbox"/> | Algunas veces |
| <input type="checkbox"/> | Casi siempre |
| <input type="checkbox"/> | Siempre |

5.- ¿Has tenido problemas alguna vez por el uso del móvil?

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Sí, por desatender las tareas de casa |
| <input type="checkbox"/> | Sí, por usarlo mientras estudio en casa |
| <input type="checkbox"/> | Sí, en las relaciones con mis amigos |
| <input type="checkbox"/> | Sí, por usarlo durante las comidas |
| <input type="checkbox"/> | Sí, por usarlo en el instituto |
| <input type="checkbox"/> | Sí, por llevármelo a dormir |
| <input type="checkbox"/> | Sí, me he puesto muy agresivo/a |
| <input type="checkbox"/> | No he tenido problemas nunca |

6.- ¿Con qué frecuencia pierdes horas de sueño por dedicárselo al móvil?

| | |
|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Nunca |
| <input type="checkbox"/> | Casi nunca |
| <input type="checkbox"/> | Algunas veces |
| <input type="checkbox"/> | Casi siempre |
| <input type="checkbox"/> | Siempre |

7.- ¿Cuánto tiempo crees que podrías permanecer sin tu teléfono móvil sin sentirte mal?

| | |
|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | No podría |
| <input type="checkbox"/> | Un día o dos |
| <input type="checkbox"/> | Una semana |
| <input type="checkbox"/> | Entre 15 y 30 días |
| <input type="checkbox"/> | Más de un mes |

8.- Imagínate que te vas a pasar un día entero sin utilizar el móvil, ¿crees que esto te produciría inquietud o nerviosismo?

| | |
|--------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | No, nada |
| <input type="checkbox"/> | Un poco |
| <input type="checkbox"/> | Algo nervioso |
| <input type="checkbox"/> | Bastante |
| <input type="checkbox"/> | Mucha inquietud |

9.- ¿Te sientes aburrido cuando no estás utilizando el móvil?

| | |
|--------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | No, nada |
| <input type="checkbox"/> | Un poco |
| <input type="checkbox"/> | Algo |
| <input type="checkbox"/> | Bastante |
| <input type="checkbox"/> | Muy aburrido |

10.- ¿Te enfadas si alguien te interrumpe mientras estás utilizando el teléfono móvil?

| | |
|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Nunca |
| <input type="checkbox"/> | Casi nunca |
| <input type="checkbox"/> | Algunas veces |
| <input type="checkbox"/> | Casi siempre |
| <input type="checkbox"/> | Siempre |

11.- ¿Te resulta difícil aguantar sin consultar el teléfono móvil en lugares donde está prohibido hacerlo (clase, cine...)?

| | |
|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Nunca |
| <input type="checkbox"/> | Casi nunca |
| <input type="checkbox"/> | Algunas veces |
| <input type="checkbox"/> | Casi siempre |
| <input type="checkbox"/> | Siempre |

12.- Marca con X todas las medidas de seguridad que tomas con el teléfono móvil:

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Tengo un antivirus en el móvil |
| <input type="checkbox"/> | Tengo activado el nº PIN y el bloqueo de pantalla |
| <input type="checkbox"/> | Hago copias de seguridad de la información sensible en la memoria |
| <input type="checkbox"/> | Desactivo la conexión de datos cuando no la utilizo |
| <input type="checkbox"/> | Solamente descargo aplicaciones de sitios oficiales |
| <input type="checkbox"/> | Tengo contratado un seguro para protegerme de robo, pérdida o avería |

13.- Cuando te acuestas, ¿sigues un rato con el móvil?

| | |
|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Nunca |
| <input type="checkbox"/> | Casi nunca |
| <input type="checkbox"/> | Algunas veces |
| <input type="checkbox"/> | Casi siempre |
| <input type="checkbox"/> | Siempre |

¿Cuánto tiempo aproximadamente? _____

14. Completa la frase: Para mí, el móvil...: _____

Valoración del programa “Cibertutores”

El alumnado respondió un cuestionario para valorar las diferentes sesiones realizadas.

La media de las respuestas fue la siguiente:

- Nivel de la formación recibida: 3.5 sobre 4.
- Nombramiento de tutores / as y tutorizados / as: 2.75 sobre 4.
- Desarrollo del programa (encuentros en grupo, horario, etc.): 3.66 sobre 4.
- Satisfacción hacia el uso seguro de internet y los contenidos trabajados: 3 sobre 4.

Entre las mejoras propuestas:

- Les gustaría haber elegido a sus tutores o tutorandos.
- Haber trabajado sobre más temas (por ejemplo, tik-tok).
- Continuar el proyecto todo el curso y hacer más sesiones de intercambio.

A la pregunta: *Especifica las temáticas generales de las que has hablado (temas personales, redes académicas, redes sociales, dudas de funcionamiento, situaciones de conflicto, etc.),* han respondido:

- Contraseñas
- Seguridad y privacidad
- Sugerencias sobre qué fotos subir
- A quién no hay que aceptar
- Uso del móvil por la noche
- Cuánto les dejan usar el móvil en casa