



## 7. Internet, pantallas, videojuegos, redes sociales... Beneficios y conflictos. Cómo gestionarlos.

---



**Destinado a:** Padres y madres de adolescentes

La realidad digital de los adolescentes: redes sociales, juegos online, beneficios y conflictos. Gestionando en familia



**Formadora:** [Rakel Gamito](#)



### **Objetivo general:**

- Conocer la realidad digital actual e interiorizar estrategias para mediar en situaciones conflictivas o de riesgo que se puedan vivir en ella.



### **Objetivos:**

- Conocer la realidad digital de los y las adolescentes.
- Trabajar los efectos positivos como negativos de internet en la vida de los adolescentes.
- Reflexionar sobre el papel de las familias para garantizar el bienestar de los y las adolescentes en el contexto digital y ofrecer estrategias de mediación.



### **Contenidos y competencias:**

- Realidad digital de la sociedad hiperconectada (hábitos de uso: dispositivos, frecuencia, contenidos...) y visión crítica de la misma.
- Ventajas de los dispositivos digitales: conocer el mundo, comunicación y relaciones, desarrollo cognitivo, referentes identitarios.
- Efectos físicos, psicológicos y emocionales negativos por el uso excesivo de pantallas: falta de tono, posturas inadecuadas, problemas para mantener la atención, dificultades para identificar y gestionar las emociones.
- Importancia y claves de la mediación tecnológica familiar.



### **Metodología:**

- Se ofrecerán conceptos básicos a través de la exposición oral y la visualización de materiales audiovisuales.  
Además, se repartirá material complementario para profundizar el tema en la familia.