



Tecnoadicción, Ciberacoso y Robo de Identidad

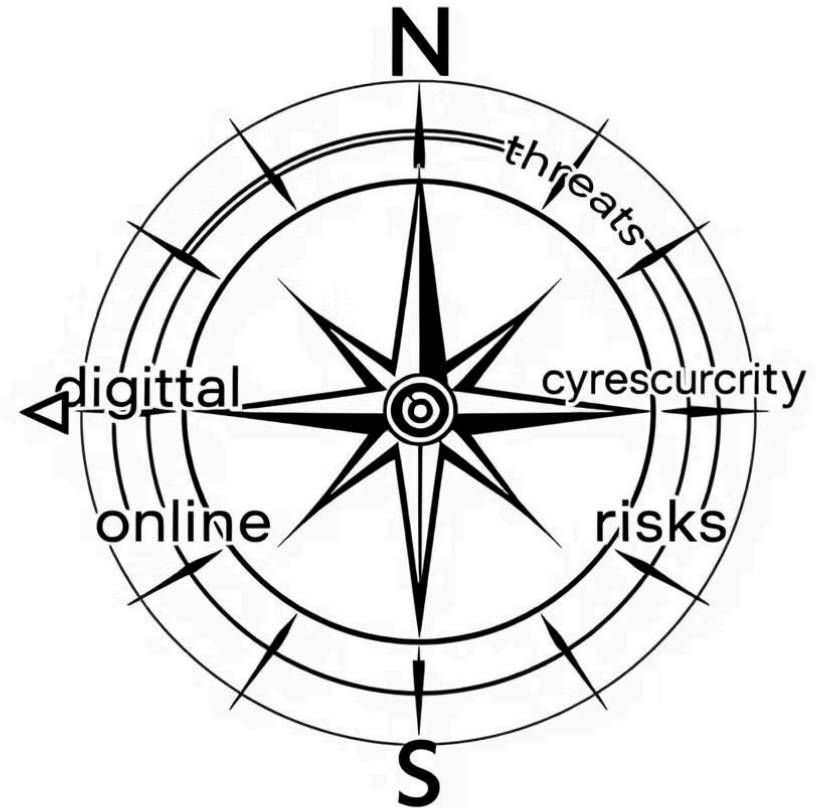
Victoria Zalazar, Emiliana Costa y Juliana Cabezas
Educación Tecnológica 1ro 7ma
Martín Zapata

Escuela de Comercio

Introducción: Navegando los Riesgos de Internet

El internet es una herramienta poderosa que nos conecta, informa y entretiene. Sin embargo, como cualquier herramienta, conlleva riesgos que es crucial entender para protegernos.

En esta presentación, exploraremos tres de los peligros más comunes que afectan a los adolescentes en línea: la tecnoadicción, el ciberacoso y el robo de identidad. Aprenderemos a identificarlos, cómo evitarlos y qué hacer si tú o un amigo se ven afectados.



Tecnoadicción: ¿Demasiado Tiempo en Línea?

1

¿De qué trata?

La tecnoadicción es el uso excesivo y compulsivo de dispositivos electrónicos y plataformas digitales, que interfiere con la vida diaria y las relaciones personales.

2

¿Cómo puedes caer?

El uso constante para juegos, redes sociales o entretenimiento puede llevar a una dependencia. La necesidad de estar "siempre conectado" o "siempre disponible" es una señal.



Tecnoadicción: ¿Qué hacer y qué evitar?

Si tú o un amigo están afectados:

Habla con un adulto

Comparte tus preocupaciones con tus padres, un profesor o un orientador. Ellos pueden ayudarte a buscar apoyo.

Busca ayuda profesional

Un psicólogo o terapeuta puede ofrecer estrategias para manejar la adicción y recuperar el control.

Apoya a tus amigos

Si ves a un amigo con problemas, ofrécele tu apoyo y anímalo a buscar ayuda. No lo juzgues.

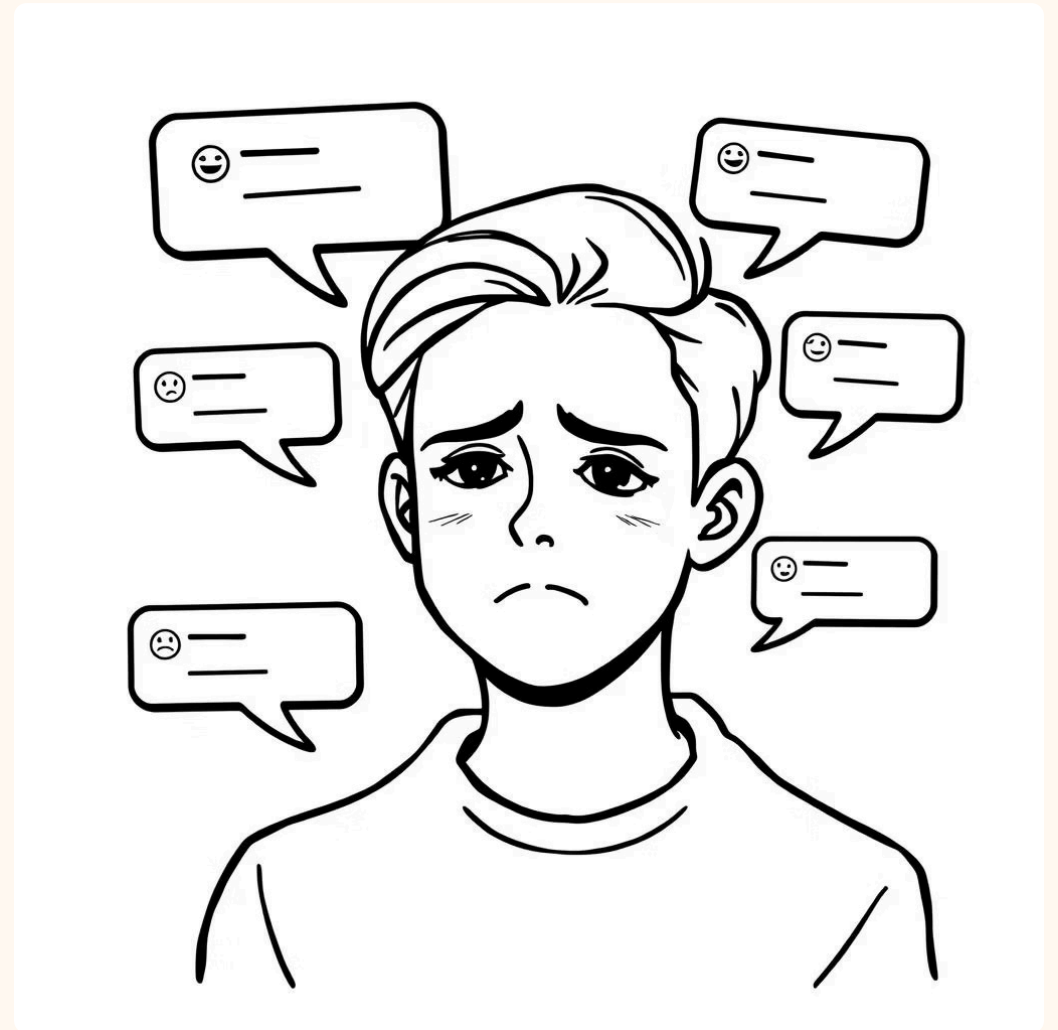
Consejos importantes:

- Establece límites de tiempo para el uso de pantallas. Usa alarmas o aplicaciones de control.
- Prioriza actividades fuera de línea: deportes, hobbies, tiempo con familia y amigos.
- Desactiva notificaciones innecesarias.
- Evita usar pantallas antes de dormir.
- Sé consciente de cómo el uso de tecnología afecta tu estado de ánimo y tus relaciones.

Ciberacoso: Un Problema Serio

¿De qué trata?

El ciberacoso es el acoso o intimidación a través de medios digitales, como redes sociales, mensajes de texto o foros. Puede incluir insultos, amenazas, difusión de rumores o publicación de contenido vergonzoso.



¿Cómo puedes caer?

Puedes ser víctima si alguien te ataca o difama en línea. También puedes participar involuntariamente si compartes o comentas contenido de acoso.



Impacto

El ciberacoso puede causar daño emocional severo, ansiedad, depresión y problemas de autoestima.

Ciberacoso: Tu Rol es Crucial

1

Si eres víctima:

- **No respondas:** Ignora al acosador. Responder solo lo anima.
- **Guarda evidencia:** Toma capturas de pantalla de los mensajes o publicaciones.
- **Bloquea al acosador:** En redes sociales y aplicaciones de mensajería.
- **Informa a un adulto:** Tus padres, un profesor o un consejero pueden ayudarte. También a la plataforma digital.

2

Si ves a un amigo involucrado:

- **No te quedes callado:** Ofrece apoyo a la víctima y hazle saber que no está solo/a.
- **Reporta:** Informa a un adulto de confianza. No difundas el contenido del acoso.
- **No participes:** Evita reenviar, compartir o comentar cualquier contenido de ciberacoso. Sé parte de la solución, no del problema.

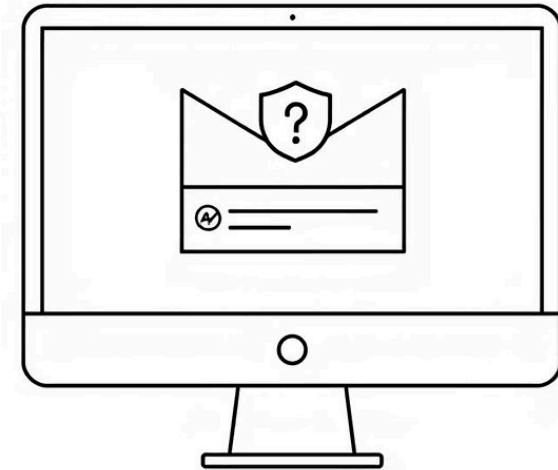
 **Recuerda:** El ciberacoso no es culpa de la víctima. Siempre hay alguien que puede ayudarte.

Robo de Identidad: Protege Tus Datos



¿De qué trata?

Es cuando alguien obtiene tu información personal (nombre, fecha de nacimiento, contraseña, número de tarjeta de crédito) para hacerse pasar por ti o cometer fraudes.



¿Cómo puedes caer?

Puedes ser víctima al caer en trampas de "phishing" (correos o mensajes falsos), usar contraseñas débiles, o compartir demasiada información personal en redes sociales.

Robo de Identidad: Prevención y Acción

Si eres víctima o ves un amigo afectado:

1 Actúa Rápido

Si crees que tus datos han sido comprometidos, cambia todas tus contraseñas inmediatamente.

2 Informa a tus Padres

Ellos te ayudarán a contactar a las autoridades, bancos o empresas afectadas.

3 Reporta a la Plataforma

Si fue en una red social o sitio web, informa el incidente para que tomen medidas.

Consejos importantes:

- **Contraseñas fuertes:** Usa combinaciones largas de letras, números y símbolos. No las repitas.
- **Verificación en dos pasos:** Actívala siempre que sea posible.
- **Piensa antes de hacer clic:** Desconfía de enlaces o archivos adjuntos sospechosos en correos o mensajes.
- **No compartas demasiado:** Evita publicar información personal como tu dirección, número de teléfono o planes de viaje.
- **Actualiza tu software:** Mantén tu sistema operativo y aplicaciones actualizados para protegerte de vulnerabilidades.

Recursos de Apoyo para Adolescentes

Es fundamental que sepas que no estás solo y que hay muchos recursos disponibles para ayudarte a ti o a tus amigos.



Padres y Familiares

Son tu primera línea de defensa. Habla con ellos abiertamente sobre tus preocupaciones en línea.



Profesores y Orientadores

En la escuela, hay adultos capacitados para escuchar y ofrecerte apoyo o derivarte a profesionales.



Organizaciones Especializadas

Existen ONGs y líneas de ayuda dedicadas a la seguridad en línea, el ciberacoso y la salud mental. Investiga en tu localidad.



Sitios Web de Seguridad Online

Muchos sitios ofrecen información y herramientas para proteger tu privacidad y seguridad en internet.



Conclusiones y Próximos Pasos

Educación Continua

Los riesgos en línea evolucionan.
Mantente informado y sigue
aprendiendo sobre seguridad digital.

Comunicación Abierta

Habla con tus amigos y familiares sobre
lo que ves en línea. La confianza es
clave.

Ciudadanía Digital Responsable

Usa internet de forma ética y segura,
protegiéndote a ti mismo y respetando
a los demás.

¡Gracias por tu atención!

Protege tu espacio digital.