



## **DIETA DIGITAL:**

### **FOMENTAR LA AUTORREGULACIÓN ENTRE NUESTROS HIJOS, COMO FORMA DE AFRONTAR EL USO PATOLÓGICO**

#### **ESQUEMA:**

##### **1. Identificando los facilitadores de la conducta adictiva.**

- 1.1. *La faceta social y el alivio emocional.*
- 1.2. *Los objetivos y la teoría de la comparación.*
- 1.3. *El progreso gradual y las tareas incompletas.*
- 1.4. *La frecuencia estímulo-respuesta.*
- 1.5. *El desarrollo de nuevas identidades.*

##### **2. Criterios para identificar el uso patológico.**

- 2.1. *Saliencia, tolerancia y modificación del humor.*
- 2.2. *Uso compulsivo, anticipación y autocontrol.*
- 2.3. *Conflictos, síndrome de abstinencia y recaída.*
- 2.4. *El alivio emocional.*

##### **3. Aprendiendo a detectar las conductas patológicas en el entorno tecnológico.**

- 3.1. *La adicción a internet, al smartphone, las redes sociales y los videojuegos.*
- 3.2. *La adicción a las apuestas online, las compras en internet y la pornografía.*

##### **4. Autorregulación y estrategias de afrontamiento.**

- 4.1. *Modificación de las costumbres, interruptores, abstinencia y metas.*
- 4.2. *Reestructuración cognitiva: los sesgos y distorsiones cognitivas.*

#### **PONENTE:**

**GUILLERMO CÁNOVAS:** Director del *Observatorio para el Uso Saludable de la Tecnología - EducaLIKE-*. Director del Centro de Seguridad en Internet para los menores en España, integrado en el *Safer Internet Programme* de la Comisión Europea (2002-2014). Presidente y fundador de la organización de protección del menor PROTEGELES. Premio UNICEF por su labor en favor de la infancia en 2013. Profesor, escritor y experto en temática adolescente, condecorado con la Cruz de la Orden del Mérito. Autor de diversos libros como el recientemente publicado: *“Cariño, he conectado a los niños”*.