

TRABAJO FIN DE MÁSTER

**Propuesta de intervención  
preventiva en la adicción a las  
nuevas tecnologías.  
Programa #noteenREDes**

Laura Jiménez López

Director/a: Marta González de la Cámara

Máster en Psicología General Sanitaria  
Centro Universitario Cardenal Cisneros  
Universidad de Alcalá  
Año 2020



## Índice

<b>Resumen/Abstract/Palabras clave/Key Words</b> .....	4
<b>1. Introducción y justificación</b> .....	5
<b>2. Objetivos</b> .....	6
2.1. Objetivos generales .....	6
2.2. Objetivos específicos .....	7
<b>3. Marco teórico</b> .....	7
3.1. La adicción a las nuevas tecnologías.....	7
3.2. Evolución de las nuevas tecnologías desde la niñez hasta la adolescencia ...	9
3.3. Programas de intervención y prevención en la adicción a las nuevas tecnologías.....	10
3.4. Programas de intervención y prevención en la adicción a las nuevas tecnologías aplicada en población de 6 a 9 años .....	13
<b>4. Método</b> .....	16
<b>5. Propuestas de intervención</b> .....	18
5.1. Presentación.....	18
5.2. Objetivos concretos que se persiguen en la propuesta.....	20
5.3. Contexto en el que se aplica la propuesta .....	21
5.4. Metodología y recursos .....	22
5.5. Cronograma.....	24
5.6. Actividades .....	25
5.6.1. Presentación del programa #noteenREDes.....	25
5.6.2. Información y sensibilización .....	26
5.6.3. Habilidades sociales .....	27
5.6.4. Habilidades de comunicación .....	29
5.6.5. Habilidades en la resolución de problemas.....	30
5.6.6. Ocio alternativo.....	31
5.6.7. Hábitos saludables .....	32
5.6.8. Autoestima .....	34



5.6.9. Educación emocional.....	35
5.6.10. Afrontamiento al estrés .....	36
5.6.11. Juego repaso .....	37
5.7. Evaluación.....	38
<b>6. Conclusiones .....</b>	<b>39</b>
<b>7. Bibliografía.....</b>	<b>40</b>
<b>8. Anexos .....</b>	<b>47</b>
8.1. Cuestionario de Detección de Nuevas Adicciones adaptación de Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña (2013). .....	47
8.2. Carta para padres y profesores .....	49
8.3. Cuestionario de satisfacción de las sesiones del Programa #noteenREDes. 50	
8.4. Cuento “Encerrado en la televisión”.....	51
8.5. Cuestionario Habilidades sociales adaptado de Aranda (2007) .....	52
8.6. Economía de fichas .....	53
8.7. Autorregistro hábitos saludables adaptado de Pinel Martínez, et al., (2016). 54	
8.8. La tarta de los sentimientos (Méndez y Espada, 2001).....	54
8.9. Autorregistro emociones (Méndez y Espada, 2001).....	55
8.10. Cuento de la tortuga (Schneider y Robin, 1990) .....	55
8.11. Juego #noteenREDes .....	56
<b>DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD .....</b>	<b>57</b>



## **Resumen**

El vertiginoso avance de las nuevas tecnologías, ha supuesto un cambio en el modelo de vida. Los más jóvenes participan de forma activa en el medio virtual, convirtiéndose en una herramienta que permite la comunicación permanente, consolida el sentido de pertenencia y afianza su identidad personal. A pesar de ello, en ocasiones puede producir consecuencias negativas, entre ellas la adicción. La utilización del medio virtual de manera abusiva muestra una alarmante prevalencia. El presente trabajo expone como influye la utilización de las TIC a lo largo de la niñez hasta la adolescencia, incorporando los factores de riesgo y de protección que pueden promover o prevalecer una adicción; y se centra, en la intervención por medio de un programa preventivo destinado a los alumnos de 1º y 2º de Primaria, sus padres y profesores, comprendido por actividades didácticas, con el objetivo de sensibilizar, informar y dotar de habilidades para prevenir conductas adictivas. En la actualidad, existe una insuficiente implicación en esta materia, dotando de mayor relevancia la intervención preventiva, fomentando el pragmatismo en todas las áreas de su desarrollo especialmente en aquellas que supongan un mecanismo de protección ante la adicción tecnológica.

**Palabras clave:** Adicción a las nuevas tecnologías, niñez, adolescencia, programa preventivo, habilidades de protección.

## **Abstract**

The vertiginous progress of new technologies has meant a change in the life model. The youngest participate actively in the virtual environment, becoming a tool that allows permanent communication, consolidates the sense of belonging and strengthens their personal identity. Despite this, sometimes it can produce negative consequences, including addiction. The use of the virtual medium in an abusive way shows an alarming prevalence. The present work exposes how the use of ICTs influences throughout childhood through adolescence, incorporating the risk and protection factors that can promote or prevail an addiction; and it focuses, in the intervention through a preventive program aimed at students of 1st and 2nd Primary, their parents and teachers, comprised of educational activities, with the aim of raising awareness, informing and providing skills to prevent addictive behaviors. At present, there is insufficient involvement in this area, giving more importance to preventive intervention, promoting pragmatism in all areas of its development, especially those that involve a mechanism for protection against technological addiction.

**Key Words:** Addiction to new technologies, childhood, adolescence, preventive program, protection skills.



## **1. Introducción y justificación**

En la actualidad, con la constante evolución de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, (en adelante TIC) se ha incorporado un nuevo modelo de vida que afecta a todas las facetas del ser humano. Los más jóvenes, viven inmersos en este nuevo mundo, participando de forma activa (Oliva, Delgado et al., 2012). A través de las TIC, los menores se comunican, juegan y aprenden, pero en ocasiones las consecuencias pueden ser muy negativas, entre ellas la adicción. En algunas circunstancias, que afectan sobre todo a los adolescentes, como sujetos más vulnerables, internet y los recursos tecnológicos, pueden convertirse en un fin y no en un medio (Echeburúa y De Corral, 2010). De este modo, preocupa de forma especial la situación de los menores, al tratarse de una población que demanda específicamente protección, ya que aún no ha terminado su desarrollo y no poseen los recursos necesarios para enfrentar los riesgos que producen un uso impropio de las TIC.

En la actualidad, el Ministerio de Sanidad ha incluido por primera vez en 2018 la adicción a las nuevas tecnologías en el Plan Nacional de Adicciones. A pesar de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) no reconoce la adicción a las nuevas tecnologías, si admite la adicción a los videojuegos. Se subraya la necesidad de afrontar el creciente aumento del uso compulsivo de las TIC. El 18% de la población entre los 14 y los 18 años realiza un uso abusivo de las nuevas tecnologías, según datos del Gobierno (Ministerio de Sanidad, 2018). No obstante, aún no ha sido incorporada esta adicción al manual DSM-5 (APA, 2014). Las adicciones no relacionadas a sustancias se encuentran en un primer paso hacia la inclusión de las adicciones conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes (Cía, 2014). Así, podría decirse que se encuentran en un limbo donde no se reconoce cuáles son las conductas, en principio normales, y las patológicas, consideradas como adictivas (Soto, de Miguel y Pérez Díaz, 2018).

Según Echeburúa y De Corral (2010, p 92)

Cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio. La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud.



La adicción a internet ha sido ampliamente estudiada a lo largo de los últimos años y cuenta con una abundante experiencia clínica y terapéutica. A pesar de ello, muestra una alarmante prevalencia en constante evolución, sobre todo en grupos etarios infanto-juveniles (Cía, 2014). Los últimos estudios demuestran que cerca del 90% de los adolescentes de 14 a 16 años poseen entre dos y cinco dispositivos, colocándose en primer lugar el teléfono móvil (89.9%), seguido por el ordenador portátil (76%) y tablet (69%). Además, los adolescentes mencionan que cuentan con estos dispositivos desde hace alrededor de dos años, demostrando la temprana edad a la que los jóvenes tienen acceso a las TIC (Fundación de ayuda a la Drogadicción, 2019).

De este modo, se observa que es especialmente necesario trabajar las consecuencias y síntomas perjudiciales que generan el empleo nocivo de las TIC. Además, cabe mencionar que en la actualidad aún existe una insuficiente implicación en este ámbito, sobre todo en las primeras edades de utilización. Es determinante trabajar para que los menores utilicen estos medios extrayendo el mejor provecho de los mismos, ya que el uso responsable y supervisado de las TIC pueden aportar ventajas para el desarrollo y la adquisición de las competencias básicas en los menores; y suprimir por completo aquellas desventajas que puedan ser solventadas a través de tareas informativas y la adquisición de habilidades, trabajando conjuntamente con los menores y los agentes educativos.

## **2. Objetivos**

### **2.1. Objetivos generales**

Teniendo en cuenta la temprana edad a la que los niños de hoy en día comienzan a estar en contacto con las TIC, según el Instituto Nacional de Estadística el 92.8% de los menores de 10 a 15 años utilizan las TIC diariamente (INE, 2018); y con el fin de promover la sensibilización de dicha problemática y evitar los efectos negativos del uso inapropiado de las TIC se plantea el siguiente objetivo general:

- Realizar un programa de intervención preventiva en la adicción a las nuevas tecnologías dirigido a menores de edades comprendidas entre seis y nueve años (primero y segundo de Primaria), personal docente del centro donde se ejecute y padres.



## 2.2. Objetivos específicos

Para la realización del programa preventivo se proponen como objetivos específicos los siguientes:

- Realizar un análisis exhaustivo sobre las intervenciones pasadas en materia de adicción a las TIC proporcionando una base sólida para el desarrollo del programa preventivo en cuestión.
- Conocer algunos programas que se compongan de características similares dirigidos a prevenir la utilización impropia de las nuevas tecnologías.
- Examinar el perfil de la población a la que irá dirigido el programa preventivo, proporcionando información relevante para que la intervención sea más eficaz.
- Definir el perfil que cumple un menor con conductas adictivas en la red.
- Dominar que función cumple las nuevas tecnologías en los menores.
- Comprender los factores de riesgo y de protección que pueden influir en el desarrollo de la adicción.
- Desarrollar un programa preventivo de adicción a las nuevas tecnologías.

## 3. Marco teórico

Por medio de la búsqueda bibliográfica en los buscadores PsycINFO, Dialnet, Eureka, Academy search premier, Google Académico, E-bock central, SciELO y Pubmed se ha recogido la siguiente información, con el objetivo de fundamentar teóricamente el programa de intervención preventiva que se mostrará a continuación.

### 3.1. La adicción a las nuevas tecnologías

Inicialmente, cuando se hablaba de adicción, nos referíamos al consumo de drogas, sin embargo, se ha descubierto que las adicciones no solo se limitan al consumo incontrolable de sustancias, sino que existen hábitos conductuales que pueden convertirse en adictivos en determinadas circunstancias (Becoña Iglesias y Cortés Tomás, 2016).

Desde que primeramente Goldberg en 1995 refirió la adicción a las nuevas tecnologías y Young presento su comunicación Adicción a internet, el tema ha sido ampliamente discutido (Carbonell, Guardiola, Beranuy y Belles, 2009 citado en Carbonell, Fúster, Chamarro y Oberst, 2012). Desde entonces, los investigadores han tratado de delimitar la frecuencia y las causas de la adicción a las nuevas tecnologías (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009; Castellana, Sánchez-Carbonell, Graner y Beranuy, 2007; Widyanto y Griffiths, 2009 citado en Carbonell, Fúster, Chamarro y Oberst, 2012). Sin embargo, no



se ha llegado a establecer una etiqueta diagnóstica en los principales manuales científicos o una definición operativa y universalmente reconocida.

Según Echeburúa (1998) siguiendo el modelo explicativo cognitivo-conductual de la adicción a las nuevas tecnologías, la adicción se genera en el sujeto porque posee cierta vulnerabilidad psicológica (impulsividad, intolerancia a las emociones negativas, búsqueda de emociones fuertes, depresión, TDAH, baja autoestima, timidez y rechazo de su imagen corporal) la carencia de actividades gratificantes, y la presión social de los iguales, favorecen la utilización de las TIC como herramienta para adquirir placer. De este modo, el mantenimiento de la adicción se explicaría por un déficit de autocontrol y control de impulsos. El sujeto percibe malestar cuando deja de utilizar las TIC, ya que no posee más actividades a las que dedicarse que le produzcan placer (Echeburúa, Amor y Cenea, 1998).

Las adicciones se caracterizan principalmente por una pérdida de control y dependencia. Las conductas adictivas se inician siendo reforzadas positivamente por la sensación placentera que generan y los reforzadores negativos que se omiten (Echeburúa y Del Coral, 2010).

A medida que la adicción avanza, el modelo comportamental se establece de forma automática, actúan de forma impulsiva, muestran incapacidad para controlar cognitivamente y son excesivamente autocríticos. La adicción genera una gratificación prácticamente inmediata. Los principales síntomas de las conductas adictivas en las TIC son un intenso deseo, ansiedad o necesidad incontrolable de concretar la actividad en cuestión. El sujeto presenta una pérdida progresiva del control de su actividad, irritabilidad e imposibilidad de cesar la conducta adictiva (Becoña Iglesias y Cortés Tomás, 2016).

Se conoce que las adicciones activan sitios en el cerebro conocidos como “*centro de recompensa*”, cuando estos se activan, aumenta la liberación de dopamina, junto a los opiáceos y otros neuroquímicos. Con el tiempo, se produce tolerancia y aparece la necesidad de aumentar la estimulación del centro de recompensa. En la utilización del medio virtual la liberación de dopamina se produce en el núcleo accumbens, estructura de recompensa común con otras adicciones (Lam-Figueroa, Contreras-Pulache, Moriquispe, Nizama-Valladolid, Gutiérrez, Hinostroza-Camposano, y Hinostroza-Camposano, 2011).

Generalmente, se entiende que la problemática con las nuevas tecnologías se inicia cuando los usuarios descuidan sus rutinas diarias para permanecer conectados, se





reducen las horas de sueño nocturno, omiten algunas comidas y eliminan la realización de otras actividades gratificantes, fomentando el aislamiento, el desinterés por otros temas, el bajo rendimiento académico o laboral, así como el sedentarismo y la obesidad (Cía, 2014).

3.2. Evolución de las nuevas tecnologías desde la niñez hasta la adolescencia  
Según la perspectiva etiológica, define que el ser humano necesita adaptarse o ajustarse a las exigencias del ambiente en el que viven y que esa adaptación determina la conducta. Actualmente, esta adaptación, contribuye a la habituación o conocimiento del medio tecnológico.

Durante la niñez intermedia (6 – 11 años) se producen avances notables en distintas áreas del ciclo vital. En esta etapa vital, los niños comienzan a comprender los pensamientos y sentimientos de los otros, y que estos, son distintos a los suyos (Encinas, Moll y Fuentes, 2015). Las relaciones familiares y sociales toman gran influencia sobre el ajuste emocional y social. Pineda (2000) plantea que el período de mayor desarrollo de la función ejecutiva es entre los 6 y los 9 años de edad. En este lapso, los niños pueden fijarse metas y anticiparse a los eventos sin depender de las instrucciones externas, aunque esté presente cierto grado de descontrol e impulsividad (Coni, Juric y Andrés, 2010).

En el periodo preadolescente (de los 9 a los 12 años) son más conscientes de sus propios sentimientos y pensamientos (Encinas, Moll y Fuentes, 2015), de esta manera, es habitual que pasen por procesos de baja autoestima, búsqueda de aprobación de los iguales y conflictos con las figuras paternas, favoreciendo la indagación de amistades o contenidos no apropiados a su edad a través de internet (Gómez Puente, 2019).

Las características que presentan las nuevas tecnologías (distanciamiento físico, manejo del tiempo, inmediatez o respuesta rápida, retroalimentación, interactividad, dinamismo o el anonimato) hacen que sean atractivas para los más jóvenes (Castells, 2009; Echeburúa y de Corral, 2010; McKenna y Bargh, 2000 citado en Sánchez Pardo, Benito Corchete, Serrano Badía, Aleixandre y Bueno Cañigral, 2018). Algunas de las aplicaciones que se utilizan en la red satisfacen necesidades psicológicas muy críticas en esta etapa vital, como puede ser, la comunicación permanente; consolidar el sentido de pertenencia al grupo; sentirse integrados; afianzar su identidad personal y social; captar influencia y notoriedad (Castel, 2009; Kuss y Griffiths, 2011; Ryan et al., 2014 citado en Sánchez Pardo et al., 2018); o satisfacer la necesidad de independencia, experiencias nuevas y búsqueda de sensaciones (Sánchez Pardo et al., 2018).



En los últimos años, se ha acuñado un nuevo término que ha ganado mucha popularidad, el concepto FoMO fue originado por Dan Herman y publicado por Przybylski, Murayama, DeHaan y Gladwell (2013). El FoMO (“*temor a perderse algo*”) se define como una sensación de malestar que se siente al saber que otras personas están realizando actividades agradables y uno no forma parte de ello, provocando malestar psicológico general, perjudicando la salud de la persona. Así, se entiende porque los adolescentes son uno de los grupos más vulnerables a este tipo de adicción, remarcando la necesidad de pertenencia que se adquiere al realizar las mismas conductas que siguen los iguales, así como la realización de actividades gratificantes comunes con los mismos (Gil, Valle y Oberst, 2015).

De este modo, el acceso a internet cada vez es más temprano, originando un descenso de las edades de inicio (Fernández-Montalvo, Peñalva Vélez, Irazábal Zuazua y López-Goñi, 2017). Por ello, es primordial ocuparse de manera preventiva, anteriormente al inicio del empleo de las TIC, educando a la población en edades tempranas para que el uso de dispositivos sea seguro y saludable.

### 3.3. Programas de intervención y prevención en la adicción a las nuevas tecnologías

Los programas de intervención preventiva en el ámbito de la psicología son diseñados con el objetivo de modificar características individuales, sociales y ambientales, que pueden influir en el desarrollo de patologías futuras. Desde la educación para la salud, se muestra la esencialidad del elemento preventivo valorando la posibilidad de darse en dos ámbitos; universal y específico. El ámbito universal va dirigido a la población en general, y el específico se orienta a población de alto riesgo. En este sentido, la prevención puede ser primaria (evitar la aparición de nueva población riesgo), secundaria (donde se produce el diagnóstico temprano) y terciaria (tratamiento específico y reinserción) (Velasco, 2005 citado en Salgado y Lasso, 2017).

Los programas de intervención preventiva en el ámbito de las adicciones, se fundamentan en contribuir por medio de la información y el conocimiento en sortear los riesgos del uso y el abuso en alumnos, profesores y familiares. A través de ellos, se fomentan hábitos saludables y se adquieren habilidades y estrategias para que su utilización sea adecuada. Se busca reducir los factores de riesgo, y aumentar los factores de protección (Gomes-Franco-E-Silva y Sendín-Gutiérrez, 2014).

Asimismo, se ha observado que existen ciertas características personales, familiares y sociales que son consideradas como factores de riesgo. Respecto a los factores personales, Echeburúa (2012) señala que la intolerancia a los estímulos displacenteros



físicos y psicológicos y el deseo de mostrar una transgresión de las normas fomentan la vulnerabilidad psicológica a la adicción. Del mismo modo, los estilos educativos pueden propiciar la adicción, un entorno familiar autoritario o excesivamente permisivo no ayudan a la adquisición de conductas saludables, autocontrol y apoyo emocional apropiado (Echeburúa y Requesens, 2012 citado en Echeburúa, 2012). Entre los factores sociales, se encuentra el aislamiento social o iguales abusivos de las TIC, incitando la dependencia.

De igual modo que existen factores de riesgo, es preciso mencionar algunos aspectos personales y familiares que promueven la protección a la adicción de las nuevas tecnologías. Poseer una autoestima adecuada, habilidades sociales y de comunicación, habilidad para la resolución de problemas, control de las emociones, ocio saludable y afrontamiento adecuado al estrés, son características personales que conforman un antídoto para la realización de conductas adictivas. Asimismo, la comunicación familiar, el establecimiento de normas y ser un ejemplo con conductas saludables y ocio compartido constituyen la adquisición de conductas sanas y variadas (Mayorgas, 2009 citado en Echeburúa, 2012).

A continuación, se enumerarán distintos programas de prevención que se han realizado para trabajar la adicción a las nuevas tecnologías en los menores. La selección de los mismos se ha recogido valorando distintas características. Son programas realizados y utilizados en España con el objetivo de trabajar con los menores a nivel preventivo la adicción a las TIC, utilizando principalmente como herramienta la dotación de información, sensibilización y adquisición de habilidades. Han sido descartados los programas que además de la prevención a la adicción a las nuevas tecnologías, se trabajaba a otros niveles (ciberbullying, juego patológico, adicción a sustancias, sexting y grooming).

El proyecto *ALUESA* aborda con gran preocupación el incremento de la adicción a las TIC en los jóvenes, por ello, se han realizado programas preventivos en distintos institutos. Inicialmente, en el año 2004 se realizaron charlas dirigidas a los alumnos de segundo y cuarto de la ESO y profesores de los distintos centros de las Islas Canarias. En 2005, el rango de edad fue aumentado, incluyendo en las charlas a los alumnos de Bachillerato y primero de la ESO. Los objetivos del programa se centran en cambiar la actitud del alumnado sobre la adicción comprendiéndola como una enfermedad y analizar las ventajas e inconvenientes de las nuevas tecnologías (Moreno y Vázquez, 2006).



El programa *Innov@mos*, fue desarrollado por la Dirección General de Salud Pública a través de la Subdirección de Actuación en Adicciones. Su principal objetivo es prevenir el uso impropio de las TIC por medio de información y acceso a herramientas para los adolescentes con el fin de adquirir la capacidad de identificar cual son los riesgos en la red y la forma de poder afrontarlos. El programa va dirigido a alumnos de quinto y sexto de primaria de los centros educativos de la Comunidad de Madrid, junto a sus padres. Se efectúa a través de una intervención formativa de tres sesiones de dos horas, en ellas se realizan juegos y actividades donde se fomentan habilidades empáticas, asertivas y de autoconocimiento.

Asimismo, es esencial citar que la Comunidad de Madrid es la pionera en incorporar un servicio telefónico que permite asesorar, prevenir e intervenir frente al abuso y/o dependencia de las TIC en los menores entre los 12 y 17 años. Esta dirigido a familiares, menores y profesionales.

*Prevtec 3.1* es un programa de prevención de las adicciones tecnológicas que aborda de forma modular la adicción al móvil, los videojuegos e internet. Cada módulo cuenta con tres sesiones. Esta dirigido a los alumnos de tercero de la ESO y primero de Formación Profesional Básica. Ha sido desarrollado en distintos centros de la Comunidad Valenciana. Tiene como principal objetivo informar sobre las adicciones tecnológicas, sensibilizar sobre las consecuencias negativas y entrenar en habilidades para prevenir posibles problemas (Puche, 2013).

El programa de prevención *ADICTEC* esta dirigido a jóvenes de entre 10 y 16 años. Trata de informar, sensibilizar y entrenar en habilidades para el uso correcto de las tecnologías. Consta de tres módulos dirigidos para trabajar la adicción a internet, teléfono móvil y videojuegos. Se caracteriza por la relevancia que se les concede a las actividades prácticas realizadas con alumnos, profesores y padres para trabajar la prevención de las adicciones tecnológicas (Chóliz, Marco y Chóliz, 2016).

La fundación Mapfre y la ONG Protégeles ha realizado una campaña llamada *Controlatic* para sensibilizar a la población para desarrollar una buena salud digital, fomentando hábitos adecuados en los más jóvenes, informando a las familias sobre las TIC y proporcionando a los educadores materiales prácticos y flexibles. La intervención esta dirigida a alumnos de 11 a 16 años. Esta campaña proporciona guías para educadores y padres dotadas de información sobre la seguridad en la red y permitiendo conocer su nivel de implicación con las TIC. Además, aporta consejos, indicaciones para saber identificar una adicción y recomendaciones básicas para prevenirla, por último, realizan talleres en el aula donde se explica cómo se debe utilizar el medio virtual.



Proyecto hombre, ha creado un programa preventivo llamado *Juego de llaves* donde se trabajan las adicciones en los jóvenes de primero a cuarto de la ESO, entre ellas, se trabaja el uso inadecuado de las nuevas tecnologías, evitando las conductas de riesgo y el abuso. Los materiales que utiliza son actividades en el aula, foro de consultas y apoyo continuo, también aportan a los familiares fichas, aportando información para trabajar desde casa. Asimismo, proporciona un manual al profesorado con contenido del programa y una guía metodológica de aplicación. En las unidades didácticas se trabaja la gestión emocional, estrategias cognitivas, la interacción social, el ocio y tiempo libre, información sobre drogas y valores (Salas, 2015).

### 3.4. Programas de intervención y prevención en la adicción a las nuevas tecnologías aplicada en población de 6 a 9 años

El programa *Compartir para crecer* se realizó con el objetivo de formar a los profesores, padres y alumnos de 6 a 12 años sobre el uso responsable en la red y cómo educar en estos términos a sus hijos. Se trabaja a través de diez sesiones, en ellas se educa sobre el uso de las tecnologías, se conciencia de los efectos negativos, buscan actividades alternativas, control de conductas de acceso y entrenamiento en resiliencia, entre otras (Solera, Gutiérrez y Prieto, 2014).

El programa de prevención *Clickeando* está encaminado a desarrollar en el ámbito escolar un uso seguro y saludable de internet y las redes sociales en los menores, profesorado y padres. La intervención se efectúa en Infantil, Educación Primaria, ESO y Ciclos Formativos. En las sesiones se trata de informar, sensibilizar, formar y entrenar en habilidades sociales y de comunicación. Además, participan alumnos voluntarios del programa lo que denominan el proyecto *Implicados/as* (Sánchez Pardo et al., 2018).

Tras el análisis de todos los programas preventivos realizados con los menores de cualidades similares, a continuación, se expone la siguiente tabla resumen.

Tabla 1

Descripción de los programas de adicción a las nuevas tecnologías

Nombre	Debilidades	Fortalezas	Año	Duración	Edad	Modelo
ALUESA	<ul style="list-style-type: none"> <li>No actúa con los padres. Solo son charlas informativas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aporta información sobre la adicción (ventajas e inconvenientes)</li> </ul>	2004	2004 – 2006	11 – 14, 16 Profesores	Preventivo
Innov@mos	<ul style="list-style-type: none"> <li>No actúa con profesores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Otorga información, herramientas y habilidades</li> </ul>	2019	2014 – 2019	9 – 11 Padres	Preventivo
Prevtec 3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>No actúa con los agentes educativos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aporta información, sensibilización y entrenamiento en habilidades</li> </ul>	2013	*	15 – 16	Preventivo
ADICTEC	<ul style="list-style-type: none"> <li>Solo se interviene a través de tres sesiones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informa, sensibiliza y entrena en habilidades</li> </ul>	2012	2012 – 2016	10 – 16 Padres y profesores	Preventivo
Controlatic	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explica a través de talleres como utilizar las TIC en edades donde ya se ha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomenta la buena salud digital, promueve hábitos, informa como identificar una adicción y busca</li> </ul>	*	Actualidad	10 – 16 Padres y profesores	Preventivo

	comenzado la utilización	evitar condiciones de riesgo y abuso de las TIC				
Juego de llaves	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prevencción posterior al inicio de utilización</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporciona guías de intervención a profesores</li> <li>Suministra un foro de consultas, informa a los padres y proporciona un manual al profesorado</li> </ul>	2017	Actualidad	12 – 16	Preventivo
Compartir es crecer	<ul style="list-style-type: none"> <li>No utiliza técnicas de evaluación del programa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Busca actividades alternativas, conciencia sobre el uso responsable y aporta pautas de cómo educar en la red</li> </ul>	2014	*	6 – 12	Preventivo
Clickeando	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recoge tanta población que no permite la prevención</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informar, formar, sensibilizar y habilidades sociales</li> <li>Fomenta el uso seguro y saludable</li> </ul>	2018	*	Infantil, Primaria, Secundaria y Formación Básica. Padres y profesorado	Preventivo

\* No se conoce información

#### 4. Método

Una vez mencionados los programas de intervención preventiva más relevantes en el sector de las adicciones tecnológicas con menores (Véase *Tabla 1*) a continuación, se analizan las fortalezas y debilidades de cada uno de ellos.

Una de las principales debilidades que se muestra en algunos programas es la falta de participación de los agentes educativos (padres y profesores) en la intervención, como participantes activos en el proceso de aprendizaje. Hasta la fecha, muchos investigadores sugieren que el enfoque preventivo debe estar centrado en la familia y el profesorado, educando con el propósito de proporcionar habilidades de comunicación y promover el ocio saludable. Su papel es especialmente relevante, ya que actúan como modelos de cambio (Kalmus, Blinka y Ólafsson, 2013; Wu et al., 2013 citado en Del Castillo, López-Sánchez, Del Castillo-López y Das, 2014); mejorando la relación, comunicación, supervisión, y produciendo cambios cognitivos, afectivos y conductuales en el comportamiento (Del Castillo, López-Sánchez, Del Castillo-López y Das, 2014). Los cuidadores deben trabajar educando a los menores, garantizando el acompañamiento, control, resiliencia y apoyo para minimizar las situaciones de riesgo de un uso inapropiado de la red (Andrés, 2014).

Así mismo, cabe mencionar como debilidad que algunos de los programas solo actúan a nivel informativo. Para que la herramienta sea del todo preventiva debería incidir en el riesgo percibido. Según menciona Del Castillo, López-Sánchez, Del Castillo-López y Dias esta medida es ineficaz. En un meta-análisis llevado a cabo por Espada, Rosa y Méndez (2003) se comprobó nuevamente que los programas basados únicamente en la información son menos potentes que los que utilizan otras estrategias (Del Castillo, López-Sánchez, Del Castillo-López y Dias, 2014).

Respecto al número de sesiones, algunos estudios demuestran que las intervenciones con diez sesiones son más efectivas (White y Pitts, 1998 citado en Pertusa, Del Castillo y Espada, 2009). Tobler y colaboradores (2000), sostienen que los programas preventivos aumentan su eficacia según se acrecienta el número de sesiones (Pertusa, Del Castillo y Espada, 2009).

Otro inconveniente que suelen mostrar los programas preventivos es la edad de los participantes. Como ya se ha mencionado anteriormente, la edad de inicio cada vez es más temprana (10 – 15 años) por lo que, si la intervención es a niveles preventivo, su ejercicio debe desarrollarse con anterioridad al comienzo de su utilización. De ese modo,





los menores adquirirán competencias para que su consumo sea positivo. Como menciona Pertusa, Del Castillo y Espada (2009) los programas preventivos han de aplicarse en fases donde su desarrollo genere impacto en el comportamiento. A pesar de que no existe una edad específicamente definida para el inicio de la utilización de las TIC, hay un acuerdo unánime al indicar que la mejor propuesta es en la que se lleva a cabo antes del consumo. Es primordial conocer el uso que se hace de la red desde la infancia, que los menores dominen las conductas de riesgo y establecer programas preventivos que enseñen como utilizar la red de forma segura, responsable y saludable, principalmente antes de que se inicie el consumo (Carbonell et al., 2012; Gómez, Rial, Braña, Varela y Barreiro, 2014; Rial, Golpe, Gómez y Barreiro, 2014; Van der Aa et al., 2009 citado en Fernández-Montalvo, Peñalva Vélez, Irazábal Zuazua y López-Goñi, 2017).

Cabe mencionar, que una de las principales características de los programas preventivos es conocer la efectividad y eficacia de nuestro trabajo, por lo que un programa sin una evaluación pre-post, no denota la información más relevante, que se halla en conocer si la labor empleada ha tenido efectos positivos en la población a la que se dirige. A pesar de ello, son inexistentes los estudios que evalúan rigurosamente la eficiencia de los programas de prevención de la adicción a las TIC, la mayoría trabajan con población adolescente (Carbonell et al., 2012; Gómez, Rial, Braña, Varela, y Barreiro, 2014; Rial, Golpe, Gómez y Barreiro, 2014; Van der Aa et al., 2009 citado en Fernández-Montalvo, Peñalva Vélez, Irazábal Zuazua y López-Goñi, 2017), centrándose más en la detección de conductas peligrosas (Fernández Montalvo et al., 2015; Melamud et al., 2009; Milani et al., 2009; Rial, Gómez, Isorna, Araujo y Varela, 2015; Staksrud y Livingstone, 2009 citado en Fernández-Montalvo, Peñalva Vélez, Irazábal Zuazua y López-Goñi, 2017); que en la evaluación de la eficacia.

El desarrollo de los programas en el ámbito académico representa el espacio por excelencia de intervención preventiva por su cualidad socializadora. La recepción de información, críticas constructivas, adquisición de habilidades y una óptima atmosfera de confianza, permite a los menores poner en práctica las habilidades adquiridas (Jiménez, Bernal, Ruiz y Díaz, 2005). Es muy importante educar en red, formar en valores, empatía y responsabilidad en el ejercicio que hace el menor de forma permanente con internet. Asimismo, el desarrollo de protocolos o guías de actuación evitarán la arbitrariedad en la escuela y las propias familias (Andrés, 2014).

La promoción de hábitos saludables y el ocio alternativo toma especial relevancia en los programas preventivos frente a la adicción, ya que la reducción de los mismos, no solo



desemboca en un problema adictivo, sino que aparecen nuevas patologías subyacentes, como la obesidad. Por ello, cobra mayor importancia la proyección de conductas alternativas favorables para el desarrollo ideal en el menor (De Diego-Cordero, Fernández-García y Romero, 2017).

Insa y Morata (1998) señalan las principales características que debe reunir una intervención basada en internet para que adquiera valor educativo y permita adquirir conocimientos, destrezas y capacidades en el campo de materia. Primeramente, mencionan como esencial, la comunicación interactiva entre alumno y profesor, marcar un cronograma perfectamente especificado y un sistema de evaluación que permita conocer la adquisición de los conocimientos (Gutiérrez, 2003). Desde el punto de vista educativo, es necesario comprender tanto la alfabetización digital, como la influencia en la educación de este medio (Gutiérrez, 2003).

Así, la propuesta de intervención preventiva que se presenta a continuación trata de solventar todas las problemáticas que se han encontrado en intervenciones anteriores para determinar su efectividad, así como agrupar y fructificar todo lo valioso, avivando la utilidad del instrumento. Uno de los aspectos más destacados tras la revisión de intervenciones anteriores es que tan solo se han encontrado dos intervenciones preventivas para la adicción a las TIC que se enmarque en las edades a las que va dirigida la propuesta de intervención que se muestra seguidamente, mostrando la singularidad de este tipo de intervenciones y el requerimiento de su diseño, ya que ambos programas muestran debilidades en cuanto a la evaluación de su programa y la labor preventiva que ejercen.

Las características de dicho programa o aquellas debilidades que han podido ser encontradas servirán para efectuar un nuevo programa que se trate de ajustarse a las necesidades de este colectivo, principalmente en las edades comprendidas entre los 6 y 9 años, fomentando el pragmatismo en todas las áreas de su desarrollo psicosocial especialmente en aquellas que supongan un mecanismo de protección ante la adicción tecnológica.

## **5. Propuestas de intervención**

### **5.1. Presentación**

Tras el análisis de las intervenciones que se han realizado hasta la fecha, valorando los puntos fuertes y débiles de cada una de ellas, seguidamente se procede a presentar la propuesta de intervención en materia de adicciones a las nuevas tecnologías, con el



objetivo de ofrecer una herramienta preventiva a alumnos en edades comprendidas entre los 6 y 9 años, sus padres y profesores del centro donde se desarrolle.

El programa #noteenREDes está diseñado para la prevención de la adicción de las nuevas tecnologías en los centros educativos de la provincia de Guadalajara. Se propone su primera intervención al inicio del próximo curso del año 2020/2021, en los cursos de primero y segundo de Primaria. Lo innovador del programa es la edad a la que va dirigido, ya que tan solo se han encontrado dos programas preventivos que actúen en estas edades, valorando la introducción de los menores en los medios tecnológicos, pudiendo, de este modo, solventar las posibles problemáticas que surgen debido al desconocimiento de su utilización adecuadamente, así como las consecuencias negativas de la misma.

Asimismo, la mayoría de los programas están enfocados a trabajar con adolescentes (concienciación, sensibilización y alternativas) o con padres (cómo poner control al consumo que hacen sus hijos). Según Babín (2009) es importante ofrecer una propuesta basada en la formación desde la infancia a través del centro y las familias. El programa #noteenREDes está compuesto por una sesión dedicada a la presentación del programa y 10 sesiones de actividades, de una duración de una hora, que se realizarán conjuntamente con alumnos, profesores y padres, empoderando al adulto y fomentando alternativas de ocio prematuramente, partiendo en la misma dirección del uso consciente de las nuevas tecnologías.

Antes de comenzar la intervención, se realizará una prueba evaluativa a los alumnos que van a tener acceso al programa. El instrumento utilizado es una adaptación del *Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías* (Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña, 2013) (Véase anexo 8.1). Dicho cuestionario se utilizará con el propósito de intervenir únicamente con los alumnos que no mantienen conductas denominadas como adictivas con los medios tecnológicos, teniendo en cuenta que la intervención que se va a desempeñar tiene carácter preventivo. Aquellos alumnos que no puedan acceder al programa, se informarán a los padres sobre la problemática y se proporcionará las herramientas correspondientes para poder intervenir en dicha patología.

Las sesiones del programa se desarrollarán los días que se acuerden con el centro educativo donde se efectúe, proponiendo el inicio la primera semana de comienzo del curso (7-12/09) y finalizando en el mes de noviembre (Véase Tabla 2), pudiendo ser las fechas modificadas. Se escogerá el día de intervención considerando la mayor disponibilidad e implicación de padres y profesores para acudir a las sesiones que se



ofrecen. Teniendo en cuenta que algunos programas subrayan la dificultad para acceder a padres y profesores, estos serán informados a través de una carta que se entregará a sus hijos donde se refleje el inicio cada vez más temprano del uso de las TIC, así como las consecuencias negativas que puede tener para el menor el desconocimiento o la no implicación de las figuras de referencia (*Véase anexo 8.2*).

Las actividades que componen las sesiones se centran en informar, sensibilizar y dotar de habilidades a los alumnos. Se trata de fomentar el ocio alternativo promoviendo hábitos saludables y el uso adecuado de las nuevas tecnologías. Es esencial estimular la comunicación directa entre padres, hijos y profesores, impulsando las relaciones sociales saludables, ya que, a través de las actividades, los alumnos podrán crear alianza con otros menores que adquieran las mismas habilidades y normas de utilización de la red. Asimismo, es primordial trabajar la autoestima, el control de las emociones y el afrontamiento al estrés como principales factores de protección para el desarrollo de la adicción. Los padres y profesores serán dotados de guías que les ayuden a controlar el acceso y el tiempo dedicado a las TIC, potenciando la autorregulación y la resiliencia para la prevención.

Además del trabajo que se realice en las sesiones de intervención, al final de cada una, se les fijarán actividades que padres, hijos y profesores deberán realizar durante la semana, hasta la próxima sesión, siendo revisadas y solventando dudas al inicio de cada sesión. De este modo, los agentes educativos y los menores continuarán dedicando su ejercicio a lo largo de la semana, fomentando la implicación de los participantes de forma activa a lo largo de toda la intervención.

## 5.2. Objetivos concretos que se persiguen en la propuesta

- Proporcionar a los usuarios formación, entrenamiento y una herramienta que favorezca un uso responsable de las TIC.
- Formar a los usuarios sobre el uso saludable de las TIC, aportando pautas para proteger al menor y dotando de ocios alternativos que fomentan el desarrollo óptimo en los menores.
- Informar a los usuarios sobre los beneficios y desventajas que pueden generar las nuevas tecnologías, impidiendo el uso abusivo en un futuro próximo.
- Proteger al menor por medio de la información de cuáles son las consecuencias que generan la sobreutilización del medio tecnológico.
- Promover la implicación de los agentes educativos y el alumnado hacia el uso saludable y responsable de internet.



- Fomentar la reflexión en los participantes acerca de la utilización del medio tecnológico.
- Facilitar la detección temprana del uso impropio de internet.
- Favorecer la modificación de los aspectos propiciadores del consumo, que pueden dificultar el desarrollo del menor o su correcta adaptación.
- Fomentar el desarrollo de recursos personales para que sus habilidades actúen como protección a la adicción a las TIC.
- Dotar de estrategias y desarrollar habilidades como factores de protección para la prevención de la adicción.
- Aportar guías de actuación a los familiares y personal docente que facilite su intervención como agente educativo.

### 5.3. Contexto en el que se aplica la propuesta

El programa de prevención #noteenREDes está diseñado para llevarlo a cabo en la provincia de Guadalajara, esta provincia cuenta con un total de 647 centros escolares donde se imparten enseñanzas Primarias, de los cuales el total de alumnos de Educación Primaria que se han registrado en el año 2018/2019 es de 131.299, siendo de primero de Primaria 21.016 y de segundo de Primaria 21.434, pudiendo acceder de forma íntegra 42.450 alumnos a la intervención preventiva (Portal de Educación de la Junta de Castilla-La Mancha, 2019).

Respecto a la intervención preventiva en materia de adicción a las nuevas tecnologías en esta provincia, no existe ningún programa de intervención o prevención que se desarrolle para hacer frente a este fenómeno. En el *Plan Regional de Castilla-La Mancha de Drogodependencias y otras Adicciones Horizonte* realizado en 2018 destacan la necesidad de incorporar la prevención del abuso a las nuevas tecnologías en los planes y programas de prevención de la adicción, remarcando que es imprescindible la formación de los profesionales del ámbito de la salud mental infanto-juvenil en el abordaje de las adicciones sin sustancia, especialmente con las nuevas tecnologías. A pesar de ello, en la actualidad aún no se ha incorporado un protocolo de actuación sobre cómo se debe actuar en el caso de que se diagnostique dicha adicción desde los centros educativos, centros de salud o las familias.

En 2008 el Instituto de Consumo presentó el estudio pionero *Los/as jóvenes y las nuevas tecnologías en Castilla-La Mancha* elaborado en colaboración con el Consejo de la Juventud y la Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales, en el se remarca la



necesidad de educar a los jóvenes en un consumo responsable. Desde entonces no se conocen datos al respecto.

Además, cabe mencionar que en Castilla-La Mancha existe una línea de atención a la infancia y adolescencia donde se presta asesoramiento ante cualquier problema que este sufriendo el menor. En la actualidad, dentro del programa *Construye tu mundo*, se ha incorporado un nuevo módulo denominado *Conectados*, en el se trabaja preventivamente el uso inadecuado de las nuevas tecnologías, dirigido a los jóvenes de 12 a 18 años. Aparte de estas herramientas, no se conoce ningún tipo de implicación en la provincia de Guadalajara en la que se trabaje con las nuevas tecnologías, por ello, es esencial la creación de una herramienta preventiva, que forme a alumnos, familiares y profesorado en este ámbito de manera activa y continuada en el tiempo, fomentando el uso correcto de las TIC, previniendo los factores de riesgo asociados al uso inadecuado e influyendo en el bienestar psicosocial del menor.

Una vez valoradas las intervenciones realizadas en la provincia donde se desarrollará el programa, a continuación, se mencionan los criterios de inclusión y exclusión que mantiene la propuesta de intervención preventiva.

El programa de prevención #noteenREDes está dirigido a los sujetos con los siguientes criterios de inclusión:

- Alumnos con edades comprendidas entre los 6 y los 9 años, sus padres y profesores.
- Alumnos, padres y profesores pertenecientes a centros escolares de la provincia de Guadalajara donde se desarrolle la intervención.
- Alumnos que no estén diagnosticados de adicción a las nuevas tecnologías.

Serán excluidos del programa de prevención #noteenREDes los sujetos que presenten las siguientes características:

- Alumnos de edades superiores o inferiores de 6 a 9 años, sus padres y profesores.
- Alumnos, padres y profesores pertenecientes a centros escolares de otras provincias o centros donde no se desarrolle la intervención.
- Alumnos diagnosticados de adicción a las nuevas tecnologías.

#### 5.4. Metodología y recursos

La metodología que sigue el programa #noteenREDes se basa en una intervención grupal, efectuando sesiones semanales de una hora en las que participaran



conjuntamente, alumnos de 1º y 2º de Primaria, sus padres y los profesores de estos alumnos. Las sesiones que se van a realizar serán 10, incorporando una sesión inicial donde se presentará el programa a todos los participantes. Además de las sesiones, cada semana después de las actividades, se adjudicará una actividad que deberán realizar todos los participantes durante la semana siguiente, hasta la próxima sesión. Las actividades que se realizarán durante las sesiones tendrán parte informativa y desarrollo práctico, con el fin de que sean participativas, informativas, lúdicas y con el mayor aprovechamiento y validez. En el caso de las actividades para casa, se tratará de que cuenten con una implicación continuada y activa más allá de la propia intervención. De este modo, los participantes se verán en la obligación de continuar a lo largo de la semana aquello que se ha tratado en la sesión, fomentando su implicación y la dotación de herramientas para el ejercicio autónomo.

Adicionalmente, se proporcionará a los padres y profesores una guía denominada *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos* (Encinas, Moll y Fuentes, 2015); en ella se menciona la importancia de la prevención desde la familia y la escuela, aporta pautas para diferenciar el uso, abuso y la adicción a las nuevas tecnologías, cuales son los factores de riesgo y de protección, normas que pueden incluir en como manejar el uso de las nuevas tecnologías y un decálogo para los padres. Así, podrán disponer de una herramienta más, válida para la prevención de un uso inadecuado de las nuevas tecnologías.

Unido a esto, en la cuestión evaluativa, se realizará una evaluación pre-post para conocer los cambios que ha generado la intervención, asimismo, al finalizar cada sesión se aportará a los usuarios un cuestionario de evaluación de la satisfacción con el fin de valorar como consideran la sesión realizada y poder incorporar en futuras intervenciones los cambios pertinentes (*Véase apartado 5.7*).

Por otro lado, los recursos que son necesario para llevar a cabo la intervención del programa #noteenREDes se enumeran a continuación:

- Aula en el centro escolar.
- Personal profesional (psicólogos expertos en adicciones tecnológicas).
- Material para el desarrollo de las actividades (*Véase la tabla correspondiente de cada actividad*).
- *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos* (Encinas, Moll y Fuentes, 2015).
- *Guía para el buen uso de las nuevas tecnologías para familias y profesionales en el ámbito de la infancia* (Gobierno de Canarias, 2018).



- Adaptación Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías (Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña, 2013) (Véase anexo 8.1).
- Cuestionario de satisfacción (Véase anexo 8.3).

### 5.5. Cronograma

La programación preventiva se establece de forma orientativa para el curso 2020/2021, determinada sobre el calendario escolar provisional de Castilla-La Mancha, según el cronograma que aparece a continuación.

Tabla 2

Cronograma de aplicación

Sesión	Actividad	Septiembre			Octubre				Noviembre				
		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	
	Presentación del programa #noteenREDes												
<b>Evaluación adaptación del Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías</b>													
Sesión 1	Información y sensibilización												
<b>Cuestionario de Satisfacción</b>													
Sesión 2	Habilidades sociales												
<b>Cuestionario de Satisfacción</b>													
Sesión 3	Habilidades de comunicación												
<b>Cuestionario de Satisfacción</b>													
Sesión 4	Habilidades en la resolución de problemas												
<b>Cuestionario de Satisfacción</b>													
Sesión 5	Ocio alternativo												
<b>Cuestionario de Satisfacción</b>													
Sesión 6	Hábitos saludables												
<b>Cuestionario de Satisfacción</b>													
Sesión 7	Autoestima												





<b>Cuestionario de Satisfacción</b>																				
Sesión 8	Educación emocional																			
<b>Cuestionario de Satisfacción</b>																				
Sesión 9	Afrontamiento al estrés																			
<b>Cuestionario de Satisfacción</b>																				
Sesión 10	Juego repaso #noteenREDes																			
<b>Evaluación adaptación del Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías</b>																				

### 5.6. Actividades

Tras la valoración del contexto donde se desarrolla el programa y los recursos necesarios para su intervención, seguidamente se exponen las actividades que se establecen en el programa #noteenREDes.

Tabla 3

*Actividad presentación del programa*

<p><b>Nombre de la actividad:</b></p> <p>5.6.1. Presentación del programa #noteenREDes</p>
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar información sobre la adicción a las nuevas tecnologías.</li> <li>• Desarrollar comportamiento prosocial y pensamiento crítico.</li> <li>• Presentar el programa #noteenREDes.</li> <li>• Valorar a los alumnos.</li> </ul>
<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenador</li> <li>• Proyector</li> <li>• <i>Guía para el buen uso de las nuevas tecnologías para familias y profesionales en el ámbito de la infancia (Gobierno de Canarias, 2018).</i></li> <li>• <i>Adaptación Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías (Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña, 2013) (Véase anexo 8.1).</i></li> </ul>
<p><b>Desarrollo:</b></p>



- Primeramente, se llevará a cabo una charla formativa donde se expondrán los aspectos básicos de la adicción a las nuevas tecnologías basada en la *Guía para el buen uso de las nuevas tecnologías para familias y profesionales en el ámbito de la infancia* (Gobierno de Canarias, 2018).
- Seguidamente, se presentará el programa.
- Por último, se pasará la adaptación del *Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías a los alumnos* para valorar los alumnos que tendrán acceso al programa.

Tabla 4

*Actividad información y sensibilización*

---

**Nombre de la actividad:**

5.6.2. Información y sensibilización

---

**Objetivos:**

- Informar y sensibilizar a los usuarios sobre los riesgos en la utilización de las nuevas tecnologías.
- Promover pautas positivas en el uso de las TIC.
- Desarrollar pensamiento crítico y favorecer el debate entre los participantes.

---

**Materiales:**

- Pizarra y tiza.
- Cuento “Encerrado en la televisión” (Véase *anexo 8.4*).
- Cuestionario de satisfacción (Véase *anexo 8.3*).

---

**Desarrollo:**

- Al comenzar la sesión, se les solicitará a los alumnos que anoten en una tabla los aspectos positivos y negativos que ellos mismos obtienen de las nuevas tecnologías.
- Seguidamente, se anotarán en la pizarra.
- Tras las anotaciones, se propone a los usuarios que los que estén de acuerdo con cada una de los aspectos positivos y negativos que se dirán en voz alta uno a uno, se coloquen a la derecha (de acuerdo) o izquierda (desacuerdo). El grupo minoritario podrá exponer sus razones y el grupo contrario debatirá su opinión.
- A continuación, se explicará lo que se va a hacer a lo largo de la sesión.
- Primeramente, se aporta un cuento sobre las nuevas tecnologías (Véase *anexo 8.4*). Este será leído en voz alta por algún voluntario.



- 
- Tras la lectura, se plantean las siguientes preguntas.
    - ¿Qué ha hecho mal Julio?
    - ¿Qué ha hecho bien Julio?
    - ¿Cómo consideráis que es más divertido o seguro utilizar las nuevas tecnologías, solo o con sus papas?
    - ¿Qué podemos hacer para utilizarlas con seguridad?
  - Deberes para casa:
    - Profesores y alumnos: a lo largo de la próxima semana, el tutor de los alumnos deberá dedicar una sesión de sus clases para explicar qué son las habilidades sociales, cuáles son y para que se utilizan. Y los alumnos, tendrán que contar ese mismo día a sus padres lo que se le ha explicado en clase.
    - Padres e hijos: se realizará el contrato que ofrece la fundación Anar (2019) para pactar el uso responsable del teléfono móvil.
  - Al finalizar la sesión se pasará el cuestionario evaluativo de satisfacción (Véase anexo 8.3).
- 

Tabla 5

*Actividad habilidades sociales*

---

**Nombre de la actividad:**

5.6.3. Habilidades sociales

---

**Objetivos:**

- Conocer las habilidades sociales.
- Promover las habilidades sociales como factor de protección de la adicción a las nuevas tecnologías.
- Prácticas las habilidades sociales.

---

**Materiales:**

- Cuestionario de las habilidades sociales (Véase anexo 8.5).
- Cuestionario de satisfacción (Véase anexo 8.3).

---

**Desarrollo:**

- Al comenzar la sesión, se les preguntará a los alumnos:
    - ¿La profesora os ha explicado qué son las habilidades sociales?
    - ¿Lo habéis entendido?
    - ¿Se lo contasteis a vuestros padres?
  - Tras la revisión de la tarea, en la presente sesión se va a trabajar las habilidades sociales. Para ello, se pedirá que los padres junto a sus hijos
-



rellenen la adaptación del *Cuestionario de habilidades sociales* (Aranda, 2007) (Véase anexo 8.5).

- Cuando todos hallan terminado, se explicará a los usuarios que ese cuestionario sirve para valorar algunas de las habilidades que han podido ir adquiriendo, en aquellas preguntas que han respondido que no, es necesario que continúen trabajando.
  - A continuación, se realizará una actividad basada en el entrenamiento autoinstruccional (Meichenbaum, 1981). Para ello, se les solicita que elijan uno de los aspectos que han respondido que no realizan en el cuestionario anterior. A partir de ahí, los alumnos con ayuda de sus padres y los profesores deberán ensayar una situación imaginaria en la que practiquen esa habilidad social.
    - Inicialmente, lo practicarán los adultos hablándose a sí mismo en voz alta (modelo cognitivo).
    - Posteriormente, es el alumno quien lo hace con las instrucciones que le van guiando de los adultos (guía externa manifiesta).
    - Seguidamente, el alumno lo hace solo guiándose en voz alta los pasos que va dando (auto guía manifiesta).
    - Para finalizar, el menor guía su actuación por medio habla privada (autoinstrucción encubiertas). Si sobraré tiempo, los alumnos voluntarios pueden representar la escena al resto del grupo.
  - Deberes para casa:
    - Padres e hijos: continuarán la práctica de aquellas habilidades sociales que se refieren en el cuestionario que aún no han desarrollado los menores.
    - Profesores y alumnos: a lo largo de la próxima semana, el tutor de los alumnos deberá dedicar una sesión de sus clases para explicar lo que son las habilidades de comunicación, cuáles son y para que se utilizan. Y los alumnos, tendrán que contar ese mismo día a sus padres lo que le ha explicado su tutora en clase.
  - Al finalizar la sesión se pasará el cuestionario evaluativo de satisfacción (Véase anexo 8.3).
-



Tabla 6

Actividad habilidades de comunicación

---

**Nombre de la actividad:**

---

5.6.4. Habilidades de comunicación

---

**Objetivos:**

---

- Conocer las habilidades de comunicación.
- Promover las habilidades de comunicación como factor de protección de la adicción a las nuevas tecnologías.
- Prácticas las habilidades de comunicación.

---

**Materiales:**

---

- Economía de fichas (Véase anexo 8.6).
- Cuestionario de satisfacción (Véase anexo 8.3).

---

**Desarrollo:**

---

- Al comenzar la sesión, se les preguntará a los alumnos:
  - ¿La profesora os ha explicado qué son las habilidades de comunicación?
  - ¿Lo habéis entendido?
  - ¿Se lo contasteis a vuestros padres?
  - ¿Habéis ensayado las habilidades sociales con papá y mamá en casa como hicimos en la sesión anterior?
- Tras la revisión de la tarea, en la presente sesión se va a trabajar las habilidades de comunicación. Para ello, se van a practicar por medio de una actividad basada en la técnica de modelado (Bandura, 1980). Para ello, se seguirá el siguiente proceso:
  - Se plantea una situación:  
*Un día jugando con nuestros compañeros queremos utilizar un juguete que tiene un amigo nuestro, ¿Qué podemos hacer para pedírselo?*
  - Dos de los profesionales que realizan el programa representan la escena, dando solución a la pregunta planteada anteriormente (fase de adquisición proceso de atención).
  - A continuación, dos alumnos de forma voluntaria salen a representar la misma escena recibiendo instrucciones de los modelos que lo realizaron anteriormente (fase de adquisición proceso de retención)
  - Seguidamente, formando grupos de padres e hijos, representaran la escena los alumnos sin instrucciones (fase de ejecución).
  - Otras situaciones que se pueden representar:

---



- 
- *Queremos jugar con otro niño en el parque, ¿Cómo podemos pedírselo?*
  - *En clase todos mis compañeros quieren responder una pregunta que ha hecho la profesora, ¿Qué debemos hacer?*
  - Deberes para casa: se entrega una tabla de economía de fichas y se indicará las instrucciones para su realización. En ella se marcan distintas conductas centradas en las habilidades de comunicación, a lo largo de la semana se indicará con una cruz las conductas que, si han realizado y dejarán en blanco las que no, midiéndose al día. Aquellos alumnos que obtengan más de 4 conductas al día, obtendrán un premio en la próxima sesión (Véase anexo 8.6.).
  - Al finalizar la sesión se pasará el cuestionario evaluativo de satisfacción (Véase anexo 8.3).
- 

Tabla 7

*Actividad habilidades de resolución de problemas*

---

**Nombre de la actividad:**

5.6.5. Habilidades en la resolución de problemas

---

**Objetivos:**

- Desarrollar las habilidades de resolución de problemas en los menores.
- Promover las habilidades de resolución de problemas como factor de protección de la adicción a las nuevas tecnologías.
- Practicar las habilidades de resolución de problemas.

---

**Materiales:**

- Papel y bolígrafo/lápiz.
- Cuestionario de satisfacción (Véase anexo 8.3).

---

**Desarrollo:**

- Al comenzar la sesión, se les preguntará a los alumnos:
    - ¿Cómo han finalizado la tabla de premios?
    - ¿Han obtenido cuatro conductas positivas al día?
    - ¿Habéis aprendido a tener habilidad para comunicaros?
    - Se premia a los niños que hallan obtenido 4 conductas positivas al día
  - Tras la revisión de la tarea, en la presente sesión se van a trabajar la resolución de problemas basada en la técnica propuesta por Barkley, Edwards
-



---

y Robin ,1999 citado en Friedberg y McClure, 2005. Para ello, se seguirá el siguiente proceso:

- Cada niño junto a sus padres debe escribir en una hoja un problema que tenga (ejemplos: discutir con hermana/amigo, me he portado mal porque..., he sacado mala nota en ... etc.).
  - En el siguiente paso se les pregunta a los niños ¿Qué podemos hacer? Buscan alternativas, se escriben al lado del problema (*Los adultos pueden ayudar a los niños en la búsqueda de alternativas*).
  - A continuación, se valora cada idea, qué consecuencias puede tener, y se apunta al lado de la alternativa.
  - Una vez valoradas cada alternativa, el niño escoge la que considera que es la mejor, en función de sus consecuencias.
- Deberes para casa: durante la próxima semana deben aplicar la solución propuesta al problema, y hacer un resumen sobre como ha resultado la resolución del problema.
  - Al finalizar la sesión se pasará el cuestionario evaluativo de satisfacción (*Véase anexo 8.3*).
- 

Tabla 8

*Actividad ocio alternativo*

---

**Nombre de la actividad:**

5.6.6. Ocio alternativo

---

**Objetivos:**

- Promover el ocio alternativo.
- Identificar el ocio alternativo a las TIC.
- Comprender la existencia de otras actividades gratificantes.

---

**Materiales:**

- Pegatinas
- Rotuladores
- Pelotas de plástico.
- Canastas
- Premio (chuchería, caramelo o chocolatina).
- Cuestionario de satisfacción (*Véase anexo 8.3*).

---

**Desarrollo:**

- Al comenzar la sesión, se les preguntará a los alumnos:
-



- ¿Habéis realizado un resumen sobre el resultado de la resolución de problemas?
- Se entregan los resúmenes.
- Tras la revisión de la tarea, en la presente sesión se va a trabajar el ocio alternativo. Basándose en la técnica de encestar pensamientos y emociones (Friedberg y McClure, 2005), se adaptará proponiendo a los alumnos escribir en distintas pegativas actividades que realizan para divertirse.
- Una vez escritas todas, se pegarán cada una de ellas en una bola de plástico.
- Cuando todos hallan terminado, de uno en uno saldrán y deberán encestar en la canasta *ocio alternativo* las actividades que no formen parte del grupo de la utilización de las TIC, y aquellas que si, en la canasta *nuevas tecnologías*.
- Posteriormente, se contabilizarán en cada alumno cuantas ha encestado en cada canasta.
- Por cada pelota en la canasta *ocio alternativo*, se premiará al alumno (refuerzo positivo).
- Deberes para casa: durante la próxima semana se va a programar actividades agradables siguiendo la técnica propuesta por A. T. Beck y otros, 1979; Greenberger y Padesky, 1995 citado en Friedberg y McClure, 2005. Para ello, se marcará en la agenda del niño del colegio varias tareas que acuerden con los padres que realizarán a lo largo de la semana proporcionando un ocio alternativo para el menor y aumentando el refuerzo positivo que aportan las actividades alternativas.
- Al finalizar la sesión se pasará el cuestionario evaluativo de satisfacción (Véase anexo 8.3).

Tabla 9

*Actividad hábitos saludables*

---

**Nombre de la actividad:**

---

5.6.7. Hábitos saludables

---

**Objetivos:**

- Promover hábitos saludables.
- Realizar actividades lúdicas que fomenten una vida sana.
- Sensibilizar al menor sobre la importancia de llevar una vida saludable.

---

**Materiales:**

- Tizas
-





- 
- Cartulinas
  - Rotuladores, tijeras y pegamento.
  - Premio para los participantes.
  - Autorregistro de los hábitos saludables (Véase anexo 8.7).
  - Cuestionario de satisfacción (Véase anexo 8.3).
- 

#### Desarrollo:

---

- Al comenzar la sesión, se les preguntará a los alumnos:
    - ¿Habéis realizado todas las actividades que se marcaron en vuestras agendas?
    - ¿Cómo os lo habéis pasado realizando actividades alternativas a las TIC?
  - Tras la revisión de la tarea, en la presente sesión se va a trabajar los hábitos saludables. Para ello, se propone la realización de tres juegos adaptados del trabajo de Lesmes y Amaya Mora (2017). Se dividirán los participantes en tres grupos y rotarán por los tres juegos.
    - Rompecabezas pirámide alimenticia.
    - La escalera saludable: Se sube un escalón por pregunta acertada.
  - ¿Cuántas horas necesitamos dormir? 7 o 8 horas
  - ¿Hacer ejercicio es bueno para no tener problemas de corazón? Muy bueno
  - ¿Llevar una vida estresante es bueno para no tener problemas de salud? No, el estrés genera problemas de salud.
  - ¿Comer de forma variada es bueno para estar sano? Muy bueno
  - ¿Cuántas frutas y verduras es recomendable comer al día? 5
    - Mural hábitos saludables.
  - En cada juego se le añadirá una puntuación, el grupo que tarde menos en realizar la pirámide obtendrá 3 puntos, el siguiente 2 y el último 1. La escalera asignará una puntuación por cada escalón conseguido y el mural será valorado por los profesionales que realizan el programa, puntuando con tres puntos el mejor, dos puntos el siguiente y un punto el último.
  - Al finalizar el juego, se dará un premio a todos los participantes.
  - Deberes para casa: realizar un autorregistro de los hábitos saludables (Pinel Martínez, Zurita Ortega, Espejo Garcés, Chacón Cuberos, Castro Sánchez, y Pérez Cortés, 2016). (Véase anexo 8.7).
  - Al finalizar la sesión se pasará el cuestionario evaluativo de satisfacción (Véase anexo 8.3).
-



Tabla 10

Actividad autoestima

---

<b>Nombre de la actividad:</b>
5.6.8. Autoestima
<b>Objetivos:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejorar el autoconcepto percibido.</li><li>• Reestructurar las automanifestaciones negativas.</li><li>• Promover técnicas que favorezcan la autoestima en los menores.</li></ul>
<b>Materiales:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Caja</li><li>• Cuestionario de satisfacción (Véase anexo 8.3).</li></ul>
<b>Desarrollo:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Al comenzar la sesión, se les preguntará a los alumnos:<ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Habéis realizado el autorregistro?</li><li>- Se entrega a los profesionales. Se revisará cada uno de ellos. Si alguno mantiene hábitos poco saludables, se comunicará a los padres que revisen los hábitos que mantiene su hijo.</li></ul></li><li>• Tras la revisión de la tarea, en la presente sesión se va a trabajar la autoestima en los menores. Para ello, se utilizará la técnica de la caja fuerte (Stallard, 2007), basada en la reestructuración cognitiva. Su procedimiento es el siguiente:<ul style="list-style-type: none"><li>- Se saca una caja y se pone encima de una mesa, en medio de la clase.</li><li>- Los alumnos, padres y profesores deberán anotar en distintas tarjetas sus preocupaciones, pensamientos desagradables sobre si mismo, distintas cosas que le hagan sentir mal.</li><li>- Cuando hallan terminado, de uno a uno irán acercándose a la caja y depositarán las tarjetas dentro de la caja fuerte.</li><li>- Al finalizar, se les explicará que esa caja será cerrada y tirada, y a modo de metáfora, lo mismo tienen que hacer con esos pensamientos negativos, ya han salido de su cabeza y los hemos tirado.</li></ul></li><li>• Deberes para casa: los alumnos deberán realizar un comic sobre si mismos, se dibujarán a ellos, como un superhéroe, y alrededor de él, los pensamientos agradables que pueden tener, sobre si mismos, sobre lo que hacen, como se comportan, su futuro, etc. De este modo, como propone Stallard (2007) se continúa con la reestructuración cognitiva, recogiendo un autorregistro adaptado a la población dirigida.</li></ul>

---



- 
- Al finalizar la sesión se pasará el cuestionario evaluativo de satisfacción (Véase anexo 8.3).
- 

Tabla 11

*Actividad educación emocional*

---

**Nombre de la actividad:**

5.6.9. Educación emocional

---

**Objetivos:**

- Enseñar a asociar estados emocionales a situaciones desencadenantes.
  - Promover la educación emocional como factor de protección de la adicción a las nuevas tecnologías.
- 

**Materiales:**

- Tarta de los sentimientos (Véase anexo 8.8).
  - Autorregistro de las emociones (Véase anexo 8.9).
  - Pinturas
  - Bolígrafo/lápiz
  - Cuestionario de satisfacción (Véase anexo 8.3).
- 

**Desarrollo:**

- Al comenzar la sesión, se les preguntará a los alumnos:
    - ¿Habéis realizado vuestro superhéroe?
    - ¿Qué tal os ha quedado?
    - Se entregan los dibujos
  - Tras la revisión de la tarea, en la presente sesión se va a trabajar la educación emocional. Para ello, se llevará a cabo la tarta de los sentimientos propuesta por Méndez, 1998 citado en Méndez y Espada, 2001 (Véase anexo 8.8). Por medio del dibujo y la cromoterapia, los menores aprenderán a conocer sus emociones.
  - Deberes para casa: se realizará un autorregistro diario de las emociones, siguiendo el propuesto por Stark, Swearer, Kurowski, Sommer y Bowen en 1996 citado en Méndez y Espada, 2001 (Véase anexo 8.9).
  - Al finalizar la sesión se pasará el cuestionario evaluativo de satisfacción (Véase anexo 8.3).
-



Tabla 12

Actividad afrontamiento al estrés

---

**Nombre de la actividad:**

5.6.10. Afrontamiento al estrés

---

**Objetivos:**

- Aportar una herramienta que ayude a los menores a controlar los estados de estrés.
- Enseñar a los menores a manejar las situaciones de estrés y responder de una forma adaptativa.

---

**Materiales:**

- Cuento de la tortuga (*Véase anexo 8.10*).
- Revisar procedimiento relajación progresiva de Jacobson.
- Sillas cómodas para poder aplicar la relajación.
- Cuestionario de satisfacción (*Véase anexo 8.3*).

---

**Desarrollo:**

- Al comenzar la sesión, se les preguntará a los alumnos:
  - ¿Habéis realizado el autorregistro de las emociones?
  - ¿Qué emociones habéis sentido esta última semana?
  - ¿Hay algún voluntario que quiera enseñarnos su trabajo?
  - Se recogen los autorregistros.
- Tras la revisión de la tarea, en la presente sesión se va a trabajar el afrontamiento de estrés. Para ello, una de las técnicas más eficientes es la relajación. Con el fin de utilizar una herramienta apropiada a la población que se dirige, se utilizará una adaptación de la técnica de la tortuga (Schneider y Robin, 1990). El procedimiento que se seguirá será el siguiente:
  - Se lee la historia de la tortuga (*Véase anexo 8.10*).
  - Tras la lectura, comienza la primera fase, en la que se enseña a los niños la postura que deben de elaborar cuando se diga la palabra tortuga. A modo de juego se pondrá música y cuando se pare y los profesionales griten *tortuga* adoptarán esa postura.  
La postura de la tortuga es la siguiente: cerrar los ojos, pegar los brazos al cuerpo, bajando la cabeza y meterla entre los hombros, plegándose como una tortuga en su caparazón.
  - Tras adoptar la postura, comienza la segunda fase, en la que los niños deben aprender a relajarse. La relajación se basa en contraer y relajar



---

grupos musculares siguiendo la relajación progresiva (Jacobson, 1974).

- Tareas para casa: practicar junto a los padres la técnica de la tortuga, siguiendo el mismo procedimiento que en sesión, ante una situación estresante, adoptamos la postura de la tortuga y tratamos de relajarnos contrayendo y relajando músculos.
  - Al finalizar la sesión se pasará el cuestionario evaluativo de satisfacción (Véase anexo 8.3).
- 

Tabla 13

*Actividad juego repaso*

---

**Nombre de la actividad:**

5.6.11. Juego repaso

---

**Objetivos:**

- Repasar la información aportada a lo largo de todo el programa.
  - Finalizar la intervención con una actividad lúdica e informativa.
  - Asentar los conocimientos adquiridos.
  - Dar la oportunidad de preguntar dudas.
- 

**Materiales:**

- Pizarras y tizas.
  - Preguntas juego #noteenREDes (Véase anexo 8.11).
  - Premio para todos los participantes.
  - *Adaptación del Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías* (Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña, 2013) (Véase anexo 8.1).
  - Cuestionario de satisfacción (Véase anexo 8.3).
- 

**Desarrollo:**

- Al comenzar la sesión, se les preguntará a los alumnos:
    - ¿Habéis practicado la técnica de la tortuga?
    - ¿Qué tal os ha funcionado?
    - ¿Creéis que la vais a poder utilizar cuando os enfadéis?
  - Tras la revisión de la tarea, en la presente sesión se va a trabajar con un juego repaso de toda la información que se ha ido adquiriendo a lo largo de la intervención. Para ello, se seguirá el siguiente procedimiento:
    - Se dividen a los participantes en 4 grupos (incluidos padres y profesores).
-



- Cada grupo se asigna un nombre, para poder dirigirnos a ellos.
  - En la pizarra se dibuja un marcador (nombre de grupos y número de aciertos).
  - A continuación, comienza el juego. Instrucciones del juego:  
El profesional plantea las preguntas que se encuentran en el anexo 8.11, a continuación, el grupo en consenso escribe en una pizarra la respuesta. Se deja un tiempo para reflexionar y anotar la respuesta. Seguidamente, cuando el profesional lo indique, los grupos descubren su respuesta, volteando la pizarra. Se suma un punto por acierto. El grupo con mayor número de aciertos gana. Al finalizar el juego, se premia a todos los participantes.
  - Al finalizar la sesión se preguntará si tienen alguna duda y se pasará el cuestionario evaluativo de satisfacción (*Véase anexo 8.3*) y la adaptación del *Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías* (Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña, 2013) (*Véase anexo 8.1*).
- 

### 5.7. Evaluación

Para hacer una valoración del programa se utilizarán distintas herramientas que aportarán información sobre la validez y fiabilidad de la intervención, así como de los cambios que se han producido en los menores a distintos niveles (social, cognitivo y conductual).

Inicialmente, antes de comenzar el programa #noteenREDes y al finalizar, se aplicará una adaptación del cuestionario propuesto por Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña (2013) el *Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías (UPNT)* (*Véase anexo 8.1*) a todos los menores con los que se va a trabajar, para realizar una evaluación pre y post de la intervención sobre el índice de conductas adictivas en las nuevas tecnologías, y como instrumentos que reflejará datos discriminativos sobre los criterios de inclusión para participar en el programa.

El *Cuestionario de Uso Problemático de Nuevas Tecnologías* evalúa la frecuencia de uso de las TIC y la percepción subjetiva de problemas derivados de internet, teléfono móvil, videojuegos y televisión. La fiabilidad de la prueba se establece en todos los ítems con datos superiores .70 en alfa de Cronbach. Por otra parte, la validez clínica de la prueba es adecuada. Por lo que respecta a la validez constructo los resultados del análisis factorial señalan la adecuación de su composición, siendo la capacidad explicativa de los ítems satisfactoria. Muestra una gran capacidad de discriminación



para identificar problemas, aportando una herramienta especialmente breve (Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña, 2013).

Asimismo, con el objetivo de valorar las sesiones realizadas, se administrará un cuestionario “ad hoc” sobre la satisfacción del programa (Véase *anexo 8.3*). En este, se determinará el grado de satisfacción con cada una de las sesiones que se han llevado a cabo, la comprensión de los aspectos desarrollados durante la sesión, así como los aspectos que les han gustado más y menos de las mismas. Al finalizar el cuestionario, aparecen dos preguntas para valorar el programa de forma general, donde se indicará cuál es la sesión que más ha gustado y la que menos. Estas serán respondidas el último día de la intervención.

Los resultados obtenidos de ambas pruebas de evaluación se emplearán para aportar medidas de modificación buscando una mayor efectividad en el presente programa.

## **6. Conclusiones**

El uso generalizado entre los más jóvenes de los medios tecnológicos, propicia la necesidad de estar siempre conectados y conocer las novedades que genera el ámbito online (Martínez-Pastor, Catalina-García, y López-de-Ayala-López, 2019). Este nuevo patrón de comportamiento está atenuando las conductas adictivas entre los menores.

En la actualidad, existe una alarmante preocupación al respecto, pero la implicación aún no es suficiente, observándose en el impedimento de diagnóstico y desconociendo de los límites entre el uso y abuso. Actualmente, los medios de comunicación comienzan a referir las problemáticas subyacentes en la utilización masiva de la red y solicitan una mayor implicación de los agentes educativos, como sistema que debe conocer el riesgo implícito que conduce el uso de la red.

Pese a ello, las aplicaciones de intervenciones para la lucha contra la adicción tecnológica son escasas y poco utilizadas. La gran mayoría de las herramientas desarrolladas se caracterizan por una intervención posterior al inicio de la utilización de las principales aplicaciones, favoreciendo un empleo desproporcionado de las mismas. La situación actual y el deterioro que se está produciendo en los menores, hace imprescindible una mayor participación al respecto, proporcionando a través de labores preventivas herramientas que promuevan el uso saludable.

Por medio del presente trabajo, se han cumplido los objetivos que se planteaban inicialmente, mediante el análisis de intervenciones previas de características



semejantes, se ha desarrollado el programa #noteenREDes, examinando minuciosamente el perfil de la población a la que se dirige, dominando la función que cumple las TIC en los menores, y cuales son los indicadores de protección o riesgo que incentivan o desalientan la dependencia de la red.

A través del programa #noteenREDes se logrará dotar de información y habilidades que fomenten la protección ante el uso excesivo de la red. Se aportarán pautas que favorezcan el uso adecuado y se informará sobre cuáles son las consecuencias de la sobreutilización. Los alumnos, padres y profesores conocerán las ventajas y desventajas del empleo del medio virtual y dominarán los aspectos que son precipitantes que suscitan una adicción. Además, se tratará de dotar de habilidades como la resolución de problemas, afrontamiento al estrés, educación emocional, autoestima, y habilidades sociales y de comunicación, entre otras, favoreciendo la defensa ante la adicción.

Asimismo, analizando el presente programa, es oportuno indicar las limitaciones adquiridas para localizar programas destinados a la misma población a la que se dirige el programa #noteenREDes, dificultando la labor preventiva, ya que como se menciona con anterioridad, el uso cada vez es más temprano, y actuar con adolescentes se orienta más a una intervención con población de alto riesgo o incluso que ya presenta la patología.

Para futuras intervenciones, se recomienda la educación en red desde las primeras edades, tomando consciencia y favoreciendo el uso racional. Además, es fundamental, la implicación de los agentes educativos. Debemos ser conscientes de que los menores observan a los adultos, reiteran sus conductas y reproducen sus acciones. La educación es un proceso constante y en la educación digital, padres y profesores tienen un papel primordial. Conjuntamente, se propone que las intervenciones del programa se expandan a más ciudades, a nivel nacional, aportando una herramienta permanente y eficaz.

## 7. Bibliografía

Andrés, M. J. B. (2014). Conductas de ciberacoso en niños y adolescentes. Hay una salida con la educación y la conciencia social. *Educar*, 50(2), 383-400.





American Psychiatric Association. (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5: Spanish Edition of the Desk Reference to the Diagnostic Criteria From DSM-5*. American Psychiatric Pub.

Aranda Redruello, R. (2007). *Evaluación diagnóstica sobre las habilidades sociales de los alumnos de Educación Infantil: proyecto de formación del profesorado en centros (Centro 'La Inmaculada 'de Hortaleza): primera parte*. Recuperado de [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/4716/31163\\_2007\\_12\\_05.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/4716/31163_2007_12_05.pdf?sequence=1)

Babín, F.A. (2009). Estudio del uso problemático de las tecnologías de la información, la comunicación y el juego entre los adolescentes y jóvenes de la ciudad de Madrid. *Trastornos Adictivos*, 11(3), 151-63.

Bandura, A. (1984). *Teoría del Aprendizaje Social*. Madrid, España: Espasa-Calpe.

Becoña Iglesias, E., y Cortés Tomás, M. (2016). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Barcelona, España: Socidrogalcohol.

Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., y Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del psicólogo*, 33(2), 82-89.

Chóliz, M., Marco, C., y Chóliz, C. (2016). *ADITEC, evaluación y prevención de la adicción a internet, móvil y videojuegos*. Madrid, España. Recuperado de [http://www.pseaconsultores.com/sites/default/files/ADITEC\\_0.pdf](http://www.pseaconsultores.com/sites/default/files/ADITEC_0.pdf)

Cía, A. H. (2014). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210-217.

Comunidad de Madrid. *Servicio de atención en adicciones tecnológicas*. Madrid, España. Recuperado de <http://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/servicio-atencion-adicciones-tecnologicas>



- Coni, A. G., Juric, L. C., y Andrés, M. L. (2010). Desarrollo de la flexibilidad cognitiva y de la memoria de trabajo en niños de 6 a 9 años de edad. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 2(1), 12-19.
- De Diego-Cordero, R., Fernández-García, E., y Romero, B. B. (2017). Uso de las TIC para fomentar estilos de vida saludables en niños/as y adolescentes: el caso del sobrepeso. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 8(1), 79-91.
- Del Castillo, J. A. G., López-Sánchez, C., del Castillo-López, Á. G., y Dias, P. C. (2014). Análisis de la información en la prevención del consumo de drogas y otras adicciones. *Salud y drogas*, 14(1), 5-14.
- Dirección General de Salud Pública. *Programa Innov@mos: de Prevención de Riesgos derivados del uso Inadecuado de las Nuevas Tecnologías dirigido a Adolescentes de la Comunidad de Madrid*. Madrid, España. Recuperado de <https://cutt.ly/MrwSnO6>
- Echeburúa, E., Amor, P. J., y Cenea, R. (1998). Adicción a Internet: ¿una nueva adicción psicológica?. *Monografías de psiquiatría*, 22(2), 38-44.
- Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 37(4), 435-447.
- Encinas, F. L., Moll, A. R., y Fuentes, M. H. (2015). *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos*. Asturias, España. Recuperado de <https://www.apfsasturias.es/files/a5a897a5-d9e6-45f5-9c73-77163a57d5b3.pdf>
- Estudio sobre los/as jóvenes y las nuevas tecnologías en Castilla-La Mancha. (2008). Recuperado de <http://www.psicosociales.com/estudios/JovenesyNuevasTecnologias.pdf>
- Fernández-Montalvo, J., Peñalva Vélez, A., Irazábal Zuazua, I., y López-Goñi, J. J. (2017). Efectividad de un programa de alfabetización digital para estudiantes de Educación Primaria. *Cultura y Educación*, 29(1), 1-30.



Friedberg, R.D y McClure, J.M. (2005). *Práctica clínica de terapia cognitiva con niños y adolescentes. Conceptos esenciales*. Barcelona, España: Paidós.

Fundación Anar. (2019). *Modelo de contrato para pactar con los hijos un uso responsable del teléfono móvil*. Recuperado de [https://www.anar.org/descarga-el-contrato-anar/?utm\\_source=web&utm\\_medium=noticia1](https://www.anar.org/descarga-el-contrato-anar/?utm_source=web&utm_medium=noticia1)

Fundación de ayuda a la Drogadicción. (2019). *Adolescentes, TIC y redes: realidades y desafíos*. Recuperado de <https://proyectoconectados.es/investigaciones/>

Fundación Mapfre. *ControlaTIC; Prevenimos la adición a las nuevas tecnologías. España*. Recuperado de [https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es\\_es/educa-tu-mundo/salud/controlatic/](https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/educa-tu-mundo/salud/controlatic/)

García, A. A. M. (2005). *Habilidades de comunicación: técnicas para la comunicación eficaz*. Recuperado de [http://www.psicologia-online.com/monografias/5/comunicacion\\_eficaz.shtml](http://www.psicologia-online.com/monografias/5/comunicacion_eficaz.shtml)

Gil, F., Valle, G. D., y Oberst, U. (2015). Nuevas tecnologías ¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Aloma*, 33(2).

Gobierno de Canarias. Consejería de Empleo, Políticas Sociales y Vivienda. Dirección General de Protección a la Infancia y la Familia. (2018). *Guía para el buen uso de las nuevas tecnologías para familias y profesionales en el ámbito de la infancia*. Recuperado de [https://www.gobiernodecanarias.org/derechossociales/documentos/familias/guia\\_buen\\_uso\\_tecnologias.pdf](https://www.gobiernodecanarias.org/derechossociales/documentos/familias/guia_buen_uso_tecnologias.pdf)

Gomes-Franco-E-Silva, F., y Sendín-Gutiérrez, J. C. (2014). Internet como refugio y escudo social: Usos problemáticos de la Red por jóvenes españoles. *Ciencias de EduComunicar*, 22(43), 45-53.

Gómez Puente, L. D. C. (2019). *Riesgo del uso de internet por niños y adolescentes. Estrategias de seguridad*. Recuperado de <http://repositorio.pediatrica.gob.mx:8180/handle/20.500.12103/1644>

Gutiérrez Martín, A. (2003). *Alfabetización digital. Algo más que ratones y teclas*. Barcelona, España: Gedisa Editorial.



- INE. (2018). *Porcentaje de menores usuarios de TIC por tipo de tecnología y sexo*. Recuperado de [https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t00/mujeres\\_hombres/tablas\\_1/10/&file=c06002.px](https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t00/mujeres_hombres/tablas_1/10/&file=c06002.px)
- Jacobson, Edmund (1974). *Progressive Relaxation*. Chicago, Estados Unidos: The University of Chicago Press, Midway Reprint.
- Jiménez, M. D. L. V. M., Bernal, A. O., Ruiz, C. S., y Díaz, F. J. R. (2005). Prevención e intervención psicosocial sobre el consumo juvenil de sustancias psicoactivas: Comparación de la eficacia preventiva de cuatro programas. *Psychosocial intervention*, 14(2), 189-208.
- Labrador, F. J., Villadangos, S. M., Crespo, M., y Becoña, E. (2013). Diseño y validación del cuestionario de uso problemático de nuevas tecnologías. *Anales De Psicología*, 29(3), 836-847.
- Lam-Figueroa, N., Contreras-Pulache, H., Mori-Quispe, E., Nizama-Valladolid, M., Gutiérrez, C., Hinojosa-Camposano, W., y Hinojosa-Camposano, W. D. (2011). Adicción a internet: desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de Lima, Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 28, 462-469.
- Martínez-Pastor, E., Catalina-García, B., y López-de-Ayala-López, M. C. (2019). *Smartphone, menores y vulnerabilidades*. Recuperado de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/89007>
- Ministerio de Sanidad. (2018). *El Gobierno presenta una nueva Estrategia Nacional de Adicciones vertebrada en la salud y la seguridad y agrupando la totalidad de adicciones*. Recuperado de <http://www.msbs.gob.es/gabinete/notasPrensa.do?id=4300>
- Meichenbaum, D. (1981). Una perspectiva cognitivo-comportamental del proceso de socialización. *Análisis y Modificación de conducta*, 7(14), 85-113.
- Méndez, F. X., y Espada, J. P. (2001). Tratamiento psicosocial de la depresión infantil. *Información Psicológica*, (76), 24-35.



- Moreno, M., y Vázquez, M. (2006). Proyecto ALUESA: prevención de la adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes. *Hojas informativas de los Psicólogos en Palmas*, 88(11), 14-18.
- Oliva Delgado, A., Hidalgo García, M. V., Moreno Rodríguez, M. D. C., Jiménez García, L., Jiménez Iglesias, A. M., Antolín Suárez, L., y Ramos Valverde, P. (2012). *Uso y riesgo de adicciones a las nuevas tecnologías entre adolescentes y jóvenes andaluces*. Recuperado de [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/67723/uso\\_riesgo.pdf;jsessionid=12CBCF45C408890AA3A2C4CA52C9E01F](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/67723/uso_riesgo.pdf;jsessionid=12CBCF45C408890AA3A2C4CA52C9E01F)
- Pinel Martínez, C., Zurita Ortega, F., Espejo Garcés, T., Chacón Cuberos, R., Castro Sánchez, M., y Pérez Cortés, A. (2016). *La interacción de la frecuencia de juego con la adquisición de hábitos saludables en escolares de Granada*. Recuperado de <http://dehesa.unex.es/handle/10662/5776>
- Plan regional de Castilla-La Mancha de Drogodependencias y otras Adicciones Horizonte. (2018). Recuperado de [https://www.castillalamancha.es/sites/default/files/documentos/pdf/20171130/plan\\_regional\\_de\\_drogas\\_y\\_otras\\_adicciones\\_horizonte\\_2018.pdf](https://www.castillalamancha.es/sites/default/files/documentos/pdf/20171130/plan_regional_de_drogas_y_otras_adicciones_horizonte_2018.pdf)
- Pertusa, M. G., del Castillo, J. A. G., y Espada, J. P. (2009). Características de los programas eficaces para la prevención escolar del consumo de drogas. *Salud y drogas*, 9(2), 185-208.
- Portal de Educación de la Junta de Castilla-La Mancha (2019). *Estadística 2018/2019*. Recuperado de <http://www.educa.jccm.es/es/consejeria-educacion-cultura-deportes/estadistica-educativa/estadistica-2018-2019-avance-datos>
- Puche, C. M. (2013). *Prevención de la adicción a videojuegos: eficacia de las técnicas de control de la impulsividad en el programa PrevTec 3.1* (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, España. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=82020>
- Salas, Y. G. (2015). Juego de llaves: nuevo programa interactivo para la prevención de drogas en la escuela. *Proyecto Hombre: revista de la Asociación Proyecto Hombre*, (89), 16-21.



Salgado, N. L., y Lasso, M. F. C. (2017). Drogas y educación: una revisión bibliográfica1. *Drugs and addictive behaviour* 2(1).

Sánchez Pardo, L., Benito Corchete, R., Serrano Badía, A., Aleixandre, R., y Bueno Cañigral, F. J. (2018). *Programa de prevención del uso problemático de internet y de las redes sociales "Clickeando"*. Recuperado de <http://cendocbogani.org/Archivos/DeIPMD/Programa-prevencion-uso-problematico-internet-redes-sociales-Clickeando-Web.pdf>

Schneider, M., y Robin, A. (1990). *La técnica de la tortuga: un método para el autocontrol de la conducta impulsiva*. Recuperado de [https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/12/la\\_tecnica\\_de\\_la\\_tortuga.pdf](https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/12/la_tecnica_de_la_tortuga.pdf)

Solera, E., Gutiérrez, S., y Prieto, F. (2014). *Programa de prevención en la adicción a las tecnologías en menores*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Sonia\\_Gutierrez5/publication/269277598\\_Programa\\_de\\_prevencion\\_en\\_la\\_adiccion\\_a\\_la\\_tecnologia\\_en\\_menores/links/55b0b91108ae32092e071f33/Programa-de-prevencion-en-la-adiccion-a-la-tecnologia-en-menores.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Sonia_Gutierrez5/publication/269277598_Programa_de_prevencion_en_la_adiccion_a_la_tecnologia_en_menores/links/55b0b91108ae32092e071f33/Programa-de-prevencion-en-la-adiccion-a-la-tecnologia-en-menores.pdf)

Soto, A., de Miguel, N., y Pérez Díaz, V. (2018). Abordaje De Adicciones a Nuevas Tecnologías: Una Propuesta De Prevención en Contexto Escolar Y Tratamiento de Rehabilitación. *Papeles Del Psicólogo*, 39(2), 120–126.

Stallard, P. (2007). *Pensar bien sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo conductual para niños y adolescentes*. Bilbao, España: Ed. Desclee de brouwer.



## 8. Anexos

### 8.1. Cuestionario de Detección de Nuevas Adicciones adaptación de Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña (2013).

Lee atentamente cada pregunta y responde marcando con una cruz la casilla que mejor identifica su comportamiento. El cuestionario es anónimo. Como datos personales, solo hay que indicar la edad y sexo. Sexo: ..... Edad: .....

1. Indica la frecuencia con la que realizas las siguientes actividades:

	Nunca	Alguna vez al mes	Alguna vez a la semana	Todos los días
Utilización de internet				
Jugar con videojuegos				
Teléfono móvil				
Televisión				

2. Indica si alguna de las siguientes actividades te causa problemas porque le dedicas exceso de tiempo, tienes discusiones debido a ellas con tus padres, gastas demasiado dinero en ella o te encuentras en parte enganchado a ella:

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
Utilización de internet				
Jugar con videojuegos				
Teléfono móvil				
Televisión				

3. Uso de internet

¿Cuántas horas dedicas a Internet al día? 1..... 2..... 3.....4..... 5..... 6.....

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
3.1.¿Dedicas más tiempo del que crees que es necesario a internet?				
3.2.¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes utilizar internet queriendo hacerlo?				
3.3.¿Estás pensando desde horas antes de conectarte a internet en ello?				
3.4.¿Has dejado de hacer alguna actividad por estar conectado a internet?				
3.5.¿Alguna vez has intentado desconectarte de internet y no lo has conseguido?				
3.6.¿Te relaja navegar por internet?				
3.7.¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última				



vez que estuviste conectado a internet?				
---	--	--	--	--

#### 4. Uso de videojuegos

¿Cuántas horas dedicas a los videojuegos al día? 1..... 2.....3..... 4.....5.....6.....

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
4.1.¿Dedicas más tiempo del que crees que es necesario a los videojuegos?				
4.2.¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes jugar a los videojuegos queriendo hacerlo?				
4.3.¿Estás pensando desde horas antes de jugar con los videojuegos?				
4.4.¿Tienes discusiones con tus amigos por el tiempo que dedicas a los videojuegos?				
4.5.¿Alguna vez has intentado dejar de jugar y no lo has conseguido?				
4.6.¿Te relaja jugar a los videojuegos?				
4.7.¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que jugaste?				

#### 5. Uso de teléfono móvil

¿Cuántas horas dedicas al móvil al día? 1..... 2.....3..... 4.....5..... 6.....

	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
5.1.¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes usar el teléfono móvil?				
5.2.¿Estás pensando desde horas antes en usar el móvil?				
5.3.¿Alguna vez has intentado dejar de usar el móvil y no lo has conseguido?				
5.4.¿Te relaja usar el móvil?				
5.5.¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que usaste el móvil?				
5.6.¿Consultas el móvil por si te ha llamado o escrito alguien?				

#### 6. Uso de televisión

¿Cuántas horas dedicas a la televisión al día? 1..... 2.....3..... 4..... 5..... 6.....





	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
6.1. ¿Te encuentras mal cuando por algún motivo no puedes ver la televisión?				
6.2. ¿Estás pensando desde horas antes en ver la televisión?				
6.3. ¿Tienes discusiones con tus amigos por el tiempo que dedicas a ver la televisión?				
6.4. ¿Alguna vez has intentado dejar de ver la televisión y no lo has conseguido?				
6.5. ¿Te relaja ver la televisión?				
6.6. ¿Te sientes nervioso si pasa mucho tiempo desde la última vez que viste la televisión?				
6.7. ¿Solo ves en la televisión aquellos programas que te resultan interesantes?				

## 8.2. Carta para padres y profesores

Queridos padres y madres/profesores,

Una vez comenzado el nuevo curso escolar, nos gustaría comunicarles que se pone en marcha un nuevo programa de intervención en la adicción a las nuevas tecnologías denominado #noteenREDes. Una actividad como esta, se hace imprescindible en los centros escolares por varios motivos.

En la actualidad, **las nuevas tecnologías de la información y la comunicación** (en adelante TIC) han generado un nuevo modelo de vida que afecta en todas las facetas del ser humano. Los jóvenes, cada vez están más inmersos en este nuevo mundo, utilizando las nuevas tecnologías en todos los ámbitos de su vida. Este nuevo estilo de vida, ha generado muchas ventajas, pero unidas a estas ventajas, encontramos algunos aspectos que no son beneficiosos para la salud de nuestros menores. Como ya sabrán, estas **pueden generar adicción, sedentarismo, obesidad, la falta de realización de otras actividades gratificantes, fomentan el aislamiento, el desinterés por otros temas, el bajo rendimiento académico, etc.**

En este último año, el Ministerio de Sanidad subraya la necesidad de afrontar el creciente aumento del uso compulsivo de las TIC. **El 18% de la población entre los 14 y los 18 años realiza un uso abusivo de las nuevas tecnologías**, según datos del Gobierno.



**El acceso a internet cada vez es más temprano**, se ha producido un descenso de las edades de inicio. Actualmente, según la Fundación Telefónica, **el 61% de los adolescentes de 10 y 15 años ya poseen teléfonos móviles**. Por ello, es primordial ocuparse de manera preventiva, anteriormente al inicio del empleo de las TIC, educando a la población en edades tempranas para que el uso de dispositivos sea seguro y saludable. Los cuidadores deberán trabajar educando a los menores, garantizando el acompañamiento, control, resiliencia y apoyo para minimizar las situaciones de riesgo de un uso inapropiado de la red.

De este modo, proponemos su participación en este nuevo programa, tendrá una duración de tres meses, con una única sesión semanal de una hora, en la que participarán junto a sus hijos en actividades que conformen la promoción de factores que supondrán la protección a la adicción de las nuevas tecnologías.

Os esperamos el día ..... para comenzar a trabajar juntos.

### 8.3. Cuestionario de satisfacción de las sesiones del Programa

#### #noteenREDes

Responde a las siguientes cuestiones con total sinceridad, el cuestionario es totalmente anónimo. Gracias por su participación.

Sexo: ..... Edad: ..... ¿A qué clase perteneces?.....

1. Puntúa del 1 al 5, cuánto te ha gustado la sesión en general, siendo 5 mucho y 1 nada .....
2. Puntúa del 1 al 5, la preparación de los materiales para la sesión, siendo 5 muy preparado y 1 nada preparado.....
3. He comprendido los aspectos mencionados en la sesión.
  - Sí
  - No
4. ¿Qué ha sido lo que más te ha gustado y lo que menos te ha gustado de la sesión de hoy? Tacha con una x la opción elegida. Solo se puede marcar una alternativa.

Lo que MENOS me ha gustado ha sido...	Todo	Aprender a utilizar las nuevas tecnologías adecuadamente	Compartir actividades junto a mis compañeros	Información recibida	Nada
---	------	--	---	-------------------------	------



Lo que MÁS me ha gustado ha sido...	Todo	Aprender a utilizar las nuevas tecnologías adecuadamente	Compartir actividades junto a mis compañeros	Información recibida	Nada
--	------	--	---	-------------------------	------

5. Respecto a lo que MENOS te ha gustado, ¿Qué mejorarías?

.....  
.....

\* Responder al finalizar todas las sesiones del programa

6. ¿Cuál es la sesión que MÁS te ha gustado?

.....  
.....

7. ¿Cuál es la sesión que MENOS te ha gustado?

.....  
.....

#### 8.4. Cuento “Encerrado en la televisión”

Julio era un niño de 6 años, ya casi tenía 7. Un día tenía ganas de jugar con su nueva PlayStation que le habían regalado. Desobedeció a sus padres y decidió encenderla cuando estaba solo en casa, pero esta no funcionaba. Como tenía tantas ganas de jugar, empezó a tocar todos los botones del mando con intención de arreglarla.

De repente apareció una luz muy fuerte, no le dejaba ver, y cuando pudo abrir los ojos se dio cuenta de que estaba dentro de la televisión. Él comenzó a llorar, quería salir de ahí y volver a su casa, pero no había nadie que pudiera ayudarle, ni si quiera que le escuchará. Se dio cuenta de que hasta que no llegará alguien a su casa y viera que estaba dentro de la tele no le podrían ayudar a salir de ahí.

Después de un rato llorando, desesperado escucha la voz de sus padres, *¡Ya han llegado a casa! Grito de alegría, ¡Papa! ¡Mama! Estoy aquí, dentro de la tele, se que os he desobedecido y trate de encender la PlayStation sin vuestro permiso, tenia muchas ganas de jugar y no espere a que estuvierais en casa y me dierais permiso para hacerlo,* dijo entre lágrimas. *Ayudarme a salir de aquí, y nunca más utilizaré las nuevas tecnologías sin vuestro permiso y supervisión.*

Sus papas ayudaron a Julio a salir de la televisión, y el nunca más uso la PlayStation, ni el móvil, ni la televisión e incluso el ordenador, sin que sus padres estuvieran delante o le hubieran dejado poder hacerlo. Así, consiguió poder jugar junto a su Papa, era mucho más divertido.



### 8.5. Cuestionario Habilidades sociales adaptado de Aranda (2007)

Nombre: .....

Edad: ..... Fecha: ..... Curso: .....

Tutor/a: .....

<b>HABILIDADES SOCIALES</b> (Marca con una cruz)	SI	CON AYUDA	NO
Se relaciona con sus compañeros			
Tiene amigos fuera del colegio			
Sabe escuchar			
Da las gracias			
Cede en los conflictos			
Expresa sentimientos			
Pide permiso antes de hacer las cosas			
Controla el enfado			
Expresa afecto			
En las relaciones con los otros niños: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es independiente</li> <li>• Comparte</li> <li>• Ayuda</li> <li>• Tiene buen perder</li> </ul>			
En las relaciones con los adultos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresa sus necesidades</li> <li>• Muestra afecto</li> <li>• Conoce y respeta las normas de la casa</li> <li>• Acepta el afecto de los adultos</li> <li>• Cumple las ordenes de los adultos</li> </ul>			

## 8.6. Economía de fichas

Nombre: .....

Edad: ..... Fecha: ..... Curso: .....

Tutor/a: .....

CONDUCTA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Espera su turno para hablar							
Escucha sin interrumpir cuando hablan los demás							
Comienza las conversaciones de forma cordial y saluda al llegar a un sitio							
Finaliza las conversaciones de forma cordial (gracias, por favor, adiós, etc.)							
Elige el lugar adecuado dependiendo de la información que va a dar							
Es breve cuando habla							
El componente no verbal es acorde al verbal en la comunicación con los demás							

### 8.7. Autorregistro hábitos saludables adaptado de Pinel Martínez, et al., (2016)

Seguidamente se encuentra un autorregistro que deberá ser completado diariamente.

Anota a continuación el tiempo que has dedicado diariamente a las siguientes actividades.

	Nada	½ hora	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	Más
Videojuegos							
Televisión							
Juegos físicos							
Actividades sedentarias							

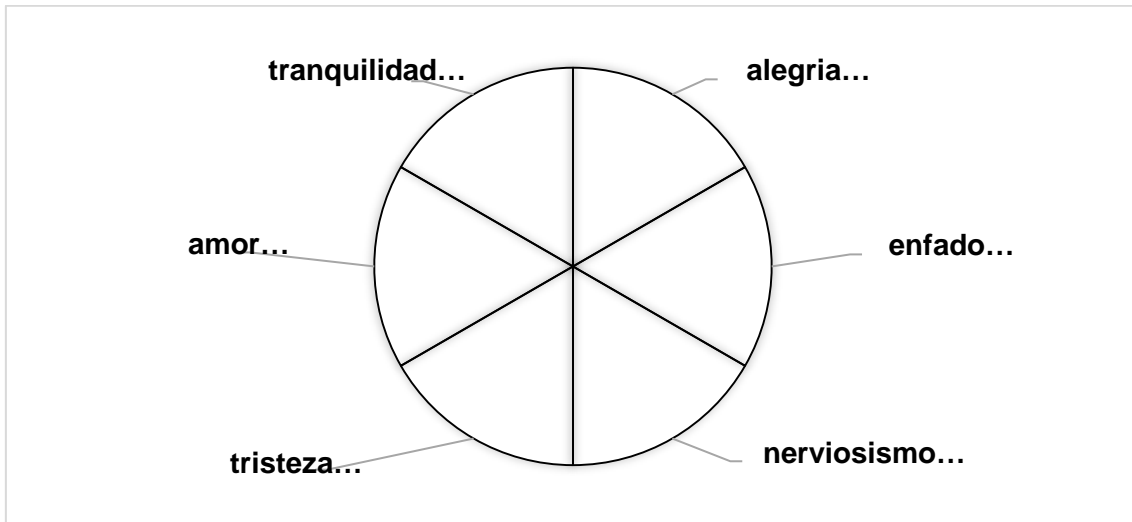
Anota a continuación la cantidad de alimentos ingeridos diariamente.

	Nada	1	2	3	4	5	Más
N.º de futas							
N.º dulces							
N.º verduras							
N.º pescado/carne							
N.º pan/cereales							
N.º frituras							

Anota a continuación la cantidad de horas dormidas: .....

### 8.8. La tarta de los sentimientos (Méndez y Espada, 2001)

Carlos Sentiñano es un famoso cocinero, especialista en succulentos pasteles. En esta ocasión ha elaborado una tarta de diferentes sabores, utilizando como ingredientes los sentimientos. Hay sabores dulces, como la alegría, la tranquilidad o el amor, y amargos como la tristeza, el nerviosismo o el enfado. Escribe al lado de cada trozo de tarta, una situación en la que tu has probado estos distintos sabores. Tienes como ejemplo el sabor dulce de la tranquilidad. Después, pinta cada trozo de tarta del color que mejor le vaya, por ejemplo, blanco para la alegría y negro para la tristeza.



### 8.9. Autorregistro emociones (Méndez y Espada, 2001)

A continuación, puedes observar una tabla con distintas emociones, diariamente, debes de colorear aquellas emociones que has sentido durante el día y en que situaciones las has experimentado.

DÍA: \_\_\_\_\_

 <b>ORGULLOSA</b>	 <b>ILUSIONADO</b>	 <b>FABULOSO</b>	 <b>SEGURA</b>
 <b>TRANQUILO</b>	 <b>CONTENTA</b>	 <b>FELIZ</b>	 <b>ENTUSIASMADO</b>

### 8.10. Cuento de la tortuga (Schneider y Robin, 1990)

Esta es la historia de la Tortuguita, a ella le gustaba jugar a solas y con sus amigos, pero parecía no pasarlo muy bien en la escuela.

Siempre pasaban cosas que le hacían enfadarse mucho, gritar y patear. Todos los días tenía problemas con sus compañeros y su maestra y después se sentía muy mal y triste.



Un día caminando por el parque se encontró a una tortuga muy mayor que se acercó y le dijo “te contare un secreto”, ¿Cuál? Pregunto la Tortuguita, la Tortuga mayor comenzó a hablar “tu llevas encima de ti la solución a tus problemas” la Tortuga pregunto ¿Cuál es la solución? Es tu caparazón, puedes esconderte dentro de él cuando sientas ganas de pelear, ahí dentro te sentirás a gusto y tranquila. Pero la Tortuguita aún no le quedaba claro, pero ¿cómo se hace? pregunto. La Tortuga mayor le explico, encoges tus brazos, las piernas y la cabeza, y la aprietas contra tu cuerpo. ¿Así? Pregunto Tortuguita, la Tortuguita mayor le dijo ¡Muy bien! Ahora hazlo así en la escuela.

Al día siguiente tortuguita fue a la escuela, y en un momento de la mañana comenzó a enfadarse por un comentario de un compañero, pero recordó a la Tortuga mayor y su consejo. Se metió en su caparazón, respiró profundo y no hubo ninguna pelea. La maestra y sus amigos la felicitaron por el cambio, Tortuguita estaba muy contenta y siguió haciendo lo mismo siempre que pensaba que podía portarse mal.

#### 8.11. Juego #noteenREDes

- ¿Cuáles son los dos aspectos que mencionaba Julio en su cuento que nos permiten utilizar las nuevas tecnologías de forma adecuada? Supervisión y permiso de los padres
- Enumera cuatro actividades que se puede hacer para divertirnos que no se utilicen las nuevas tecnologías.
- ¿Qué tipos de comunicación existen? Verbal y no verbal
- ¿Cuántas horas es recomendable dormir? 7/8 horas diarias
- ¿Cuántas comidas son recomendables hacer al día? 5 comidas
- ¿Es recomendable hacer ejercicio todos los días, verdadero o falso? Verdadero
- ¿Recuerdas qué podíamos hacer con los pensamientos negativos? ¿Qué hicimos con ellos en la sesión? Escribirlos en una tarjeta, meterlos en una caja y tirarlos a la basura para que desaparezcan.
- ¿Recuerdas las emociones que pintamos en casa? Menciona tres de ellas. Orgullo, ilusión, fabuloso/a, seguro/a, tranquilo/a, contento/a, feliz y entusiasmado/a
- ¿Cuál era la postura de la tortuguita? Encoges tus brazos, las piernas y la cabeza la aprietas contra tu cuerpo



