



---

**Universidad de Valladolid**

Trabajo Fin de Máster

**Prevención del uso problemático de los dispositivos electrónicos,  
internet y las redes sociales en los adolescentes:  
una propuesta de intervención.**

Autora: Andrea Martín Cruz

Tutor académico: Moisés Ochoa Aizcorbe

Facultad de Educación y Trabajo Social.

Máster en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato,  
Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas.

Especialidad: Orientación Educativa.

Valladolid, junio de 2024.

“En coherencia con el valor de la igualdad de género para la Universidad de Valladolid, todas las denominaciones hechas en género masculino efectuadas en el presente documento que no se hayan sustituido por términos genéricos, se deben entender indistintamente en género femenino”.

## Resumen

El uso de internet en la sociedad ha crecido de forma drástica en las últimas dos décadas, permitiendo una gran cantidad de mejoras y facilidades en las rutinas diarias de las personas. No obstante, el uso excesivo e incontrolado de estas tecnologías, puede llegar a generar conductas adictivas o cuanto menos problemáticas hacia las mismas, especialmente en poblaciones vulnerables como los adolescentes. Tras la realización de una revisión bibliográfica del uso problemático de las nuevas tecnologías e internet, el presente trabajo presenta una propuesta de intervención dirigida a evitar la aparición y/o desarrollo de esta problemática en el alumnado del primer ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria de un centro educativo de Valladolid. Dicha propuesta de prevención fue diseñada a partir de un cuestionario que medía las conductas, actitudes y hábitos rutinarios en relación con el uso de estas tecnologías del alumnado al que se dirige el programa. La propuesta presenta cinco sesiones dirigidas al propio alumnado y una destinada a las familias de estos.

*Palabras clave: prevención, educación secundaria, adolescencia, uso problemático, dispositivos electrónicos, internet y redes sociales.*

## Abstract

The use of the Internet in society has grown drastically in the last two decades, allowing a lot of improvements and facilities in people's daily routines. However, the excessive and uncontrolled use of these technologies can lead to addictive or at least problematic behaviors towards them, especially in vulnerable populations such as adolescents. After carrying out a bibliographic review of the problematic use of new technologies and the Internet, this work presents an intervention proposal aimed at avoiding the emergence and / or development of this problem in students of the first cycle of compulsory secondary education of an educational center in Valladolid. This prevention proposal was designed based on a questionnaire that measured the behaviors, attitudes and routine habits in relation to the use of these technologies of the students targeted by the program. The proposal presents five sessions aimed at the students themselves and one for their families.

*Key words: prevention, secondary education, adolescence, problematic use, electronic devices, internet and social networks.*

## ÍNDICE

Introducción .....	7
Justificación.....	8
Objetivos .....	12
Fundamentación teórica .....	13
Adicciones comportamentales.....	13
Adicción a internet o uso problemático de internet.....	15
Tipos de uso problemático de internet.....	18
Uso problemático de internet en la adolescencia.....	19
Consecuencias del uso problemático de internet en adolescentes .....	21
Los centros educativos como contexto de prevención .....	23
La orientación educativa.....	23
La acción tutorial .....	25
Propuesta de intervención .....	26
Contextualización .....	26
Objetivos .....	27
Destinatarios .....	27
Diseño de la investigación.....	28
Instrumentos .....	28
Muestra .....	29
Análisis de datos .....	30
Metodología.....	32
Contenidos .....	33
Temporalización y cronograma .....	36
Recursos personales y materiales.....	36
Secuenciación de las sesiones .....	37

Sesiones dirigidas al alumnado.....	37
Sesión 1: psicoeducación y sensibilización.....	37
Sesión 2: redes sociales.....	38
Sesión 3: autoestima y autoconcepto.....	39
Sesión 4: habilidades sociales y resolución efectiva de conflictos.....	40
Sesión 5: conciencia y regulación emocional.....	41
Sesión dirigida a las familias.....	42
Evaluación.....	43
Conclusiones.....	44
Referencias bibliográficas.....	47
Apéndices.....	53
Apéndice A. Cuestionario sobre el uso de dispositivos electrónicos e internet.....	53
Apéndice B. Respuestas del cuestionario sobre el uso de dispositivos electrónicos e internet.....	67
Apéndice C. Actividades de la sesión 1: psicoeducación y sensibilización.....	88
Apéndice D. Actividades de la sesión 3: autoestima y autoconcepto.....	91
Apéndice E. Actividades de la sesión 4: habilidades sociales y resolución efectiva de conflictos.....	94
Apéndice F. Actividades de la sesión 5: conciencia y regulación emocional.....	96
Apéndice G. Encuesta de satisfacción general con el programa de prevención.....	99
Apéndice H. Plantilla del método M.I.M.O.....	100

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cuestionario de adicción a internet.....	17
Tabla 2. Cronograma de la aplicación del cuestionario al alumnado.....	30
Tabla 3. Estructuración de los contenidos en relación con cada sesión del programa.....	34
Tabla 4. Cronograma de las sesiones del programa.....	36
Tabla 5. Estructuración de la sesión 1: psicoeducación y sensibilización.....	38
Tabla 6. Estructuración de la sesión 3: autoestima y autoconcepto.....	40
Tabla 7. Estructuración de la sesión 4: habilidades sociales y resolución efectiva de conflictos.....	40
Tabla 8. Estructuración de la sesión 5: conciencia y regulación emocional.....	41
Tabla C1. Actividad 1 de la sesión 1: “las nuevas tecnologías e internet ¿buenas o malas?”...88	88
Tabla C2. Actividad 2 de la sesión 1: “olvidé mi teléfono” .....	89
Tabla D1. Actividad 1 de la sesión 3: “debate grupal” .....	91
Tabla D2. Actividad 2 de la sesión 3: “autoestima dañada” .....	92
Tabla D3. Actividad 3 de la sesión 3: “autoconcepto y autoestima positivos” .....	93
Tabla E1. Actividad 1 de la sesión 4: “comunicación eficiente” .....	94
Tabla E2. Actividad 2 de la sesión 4: “resolviendo el conflicto” .....	95
Tabla F1. Actividad 1 de la sesión 5: “diálogo introductorio” .....	96
Tabla F2. Actividad 2 de la sesión 5: “trabajando las emociones” .....	97
Tabla F3. Actividad 3 de la sesión 5: “regulación emocional” .....	98

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Control de la conducta a través de reforzadores positivos.....	14
Figura 2. Control de la conducta adictiva a través de reforzadores negativos.....	15

## INTRODUCCIÓN

El uso de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) se ha convertido en una parte prioritaria de nuestras vidas, el teléfono móvil ha pasado a ser un complemento indispensable para nuestras rutinas diarias, permitiéndonos el afrontamiento y la resolución de problemas. De igual forma, internet se ha hecho un gran hueco en poco tiempo en nuestro día a día, dándonos la posibilidad de cubrir, de diferentes formas, diversas necesidades básicas. Por un lado, nos ha permitido el acceso directo a gran cantidad de información instantánea, como realizar una rápida revisión de trámites, gestiones y/o información sobre diversos aspectos de la vida en cuestión de segundos sin tener que desplazarnos. Por otro lado, las interacciones entre personas, también se han visto mejoradas gracias a la accesibilidad y facilidades de internet y el desarrollo de la mensajería instantánea. Asimismo, internet nos permite disfrutar del tiempo libre, ya que a través de él se puede ver la televisión, escuchar la radio, jugar a juegos online, practicar ejercicio, leer la prensa o incluso aprender nuevas habilidades gracias a videos tutoriales explicativos.

Todo ello ha conllevado modificaciones positivas en el funcionamiento general de la sociedad en todas las edades. Sin embargo, un uso excesivo con fines recreativos y obsesivos de estas tecnologías puede llevar a producir un conjunto de signos y síntomas denominados “adicciones sin droga o adicciones comportamentales”, que pueden llegar a generar una interferencia en la vida diaria de quienes lo padecen debido a la dependencia y privación de la libertad que generan.

La adicción a los dispositivos electrónicos e internet es una problemática emergente en la sociedad actual con consecuencias muy graves para quien lo padece, que afecta principalmente a los adolescentes (Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA), 2023). Por ello, resulta imprescindible desde los centros educativos la creación de programas de prevención personalizados según el tipo de alumnado, con el objetivo de evitar la aparición y/o desarrollo de este tipo de conductas adictivas.

## JUSTIFICACIÓN

Aunque el objetivo de la creación de internet y las nuevas tecnologías de la información y la comunicación fuera hacer mucho más fácil la vida rutinaria de las personas, la ausencia de unas correctas habilidades para su correcto uso puede hacer que las personas, especialmente jóvenes y adolescentes, desarrollen una conducta adictiva o, cuando menos problemática hacia esta. El uso comienza a ser problemático cuando el empleo rutinario de internet pasa a ser una experiencia buscada con ansia por el sujeto en la que se pierde el control de las acciones y se produce una sensación de placer seguido de un sentimiento de culpa (Echeburúa y Requesens, 2012). Esta problemática con alta incidencia en la adolescencia, además de generar un problema en sí mismo con muchos riesgos asociados, también puede ser una manifestación secundaria a otro u otros problemas subyacentes. Por ello, ser conscientes de todas las consecuencias negativas que presenta, sobre todo en la población adolescente, resulta imprescindible para evitar la aparición de la problemática, abordando esta de una forma apropiada y efectiva.

Una de las medidas más eficaces para evitar la aparición de problemas, trastornos o adicciones es la prevención primaria. Esta está dirigida a disminuir la prevalencia de los factores de riesgo comunes a una problemática con el objetivo de evitar la aparición de un trastorno o detener su avance (World Health Organization, 2021).

Los centros educativos poseen unas condiciones ideales para llevar a cabo este tipo de prevención, ya que el alumnado durante el periodo educativo, principalmente en la educación secundaria, se encuentra en la fase de maduración en la que conforma el desarrollo de su personalidad. En ella, la intervención de los adultos presenta una gran influencia, por lo que desde el centro educativo a través de los docentes y profesionales de la orientación educativa se pueden detectar y disminuir los factores de riesgo a la vez que se modifican las actitudes y conductas sociales que actúan como factores de protección, y se desarrollan habilidades necesarias para prevenir las conductas problemáticas o adictivas. Igualmente, la inclusión de las familias en estos programas prevención tiene especial relevancia, porque los familiares más cercanos como los padres y madres, son los que mayor influencia tienen sobre el desarrollo y la formación de la personalidad de los menores.

Durante el periodo de prácticas académicas externas del máster en profesor de educación secundaria, bachillerato, formación profesional y enseñanza de idiomas en la especialidad de orientación educativa impartido por la Universidad de Valladolid, realizadas en el colegio San Agustín en Valladolid, pude observar la cantidad de alumnado que realiza un uso no académico de los dispositivos electrónicos durante el horario lectivo, así como la preocupación del profesorado por esta problemática. Esto, junto con la evidencia del aumento progresivo en la adolescencia del uso problemático de estas nuevas tecnologías, especialmente de internet (OEDA, 2023), provocando que haya pasado a ser uno de los principales problemas de salud mental en esta población (Veisani et al., 2020), fue lo que me motivó a seleccionar este tema para mi trabajo de fin de máster.

Asimismo, a través del presente trabajo en relación con el máster en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas, en la especialidad de orientación educativa, he podido adquirir una amplia variedad de competencias fundamentales para el desempeño exitoso de la orientación educativa en el sistema educativo español. Estas competencias adquiridas relacionadas con el título tal y como como establece la Ley Orgánica 2/2006 y la Resolución de 17 de diciembre de 2007 son:

### **Competencias Generales**

- G.3. Buscar, obtener, procesar y comunicar información (oral, impresa, audiovisual, digital o multimedia), transformarla en conocimiento y aplicarla en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las materias propias de la especialización cursada.
- G.5. Diseñar y desarrollar espacios de aprendizaje con especial atención a la equidad, la educación emocional y en valores, [...] la toma de decisiones y la construcción de un futuro sostenible.
- G.6. Adquirir estrategias para estimular el esfuerzo del estudiante y promover su capacidad para aprender por sí mismo y con otros, y desarrollar habilidades de pensamiento y de decisión que faciliten la autonomía, la confianza e iniciativa personales.
- G.8. Diseñar y realizar actividades formales y no formales que contribuyan a hacer del centro un lugar de participación y cultura en el entorno donde esté ubicado; desarrollar las funciones de tutoría y de orientación de los estudiantes de manera colaborativa y

coordinada; participar en la evaluación, investigación y la innovación de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

- G.9. Conocer la normativa y organización institucional del sistema educativo y modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros de enseñanza.

A través de la adquisición de estas competencias generales, tras el análisis de la literatura científica sobre el uso problemático de internet en la adolescencia, se ha podido llevar a cabo la presente propuesta de intervención con la que se pretende mediante diferentes espacios de aprendizaje, que tanto el alumnado como sus familias, adquieran aprendizajes significativos y duraderos que les permitan desarrollarse en entornos saludables y seguros.

### **Competencias Específicas del módulo genérico**

#### *Aprendizaje y desarrollo de la personalidad*

- E.G.1. Conocer las características de los estudiantes, sus contextos sociales y motivaciones.
- E.G.2. Comprender el desarrollo de la personalidad de estos estudiantes y las posibles disfunciones que afectan al aprendizaje.
- E.G.3. Elaborar propuestas basadas en la adquisición de conocimientos, destrezas y aptitudes intelectuales y emocionales.

#### *Procesos y contextos educativos*

- E.G.7. Conocer y aplicar recursos y estrategias de información, tutoría y orientación académica y profesional.
- E.G.8. Promover acciones de educación emocional, en valores y formación ciudadana.

#### *Sociedad, familia y educación*

- E.G.10. Relacionar la educación con el medio y comprender la función educadora de la familia y la comunidad, tanto en la adquisición de competencias y aprendizajes como en la educación en el respeto de los derechos y libertades [...].

Gracias al cuestionario aplicado al alumnado, se pudo conocer los hábitos rutinarios y actitudes de estos mismos en relación con el uso que realizan de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales, para lograr elaborar una propuesta de intervención personalizada e individualizada y, con ello, contribuir al correcto e integro desarrollo de su personalidad

evitando que los jóvenes puedan caer en conductas desadaptativas como el uso problemático de internet.

### **Competencias Específicas del módulo específico**

#### *Aprendizaje y enseñanza de las materias correspondientes*

- E.E.8. Adquirir criterios de selección y elaboración de materiales educativos.
- E.E.9. Fomentar un clima que facilite el aprendizaje y ponga en valor las aportaciones de los estudiantes.
- E.E.10. Integrar la formación en comunicación audiovisual y multimedia en el proceso de enseñanza aprendizaje.

#### *Innovación docente e iniciación a la investigación educativa*

- E.E.12. Conocer y aplicar propuestas docentes innovadoras en el ámbito de la especialización cursada.
- E.E.14. Identificar los problemas relativos a la enseñanza y aprendizaje de las materias de la especialización y plantear alternativas y soluciones.
- E.E.15. Conocer y aplicar metodologías y técnicas básicas de investigación y evaluación educativas y ser capaz de diseñar y desarrollar proyectos de investigación, innovación y evaluación.

Por medio de estas competencias específicas, se ha conseguido elaborar una propuesta de intervención que fomente un clima de trabajo activo y participativo a través de metodologías innovadoras, y promueva aprendizajes significativos y perdurables en el alumnado.

### **Competencias Específicas del módulo prácticum**

#### *Prácticum en la especialización, incluyendo el Trabajo de Fin de Máster*

- E.P.2. Acreditar un buen dominio de la expresión oral y escrita en la práctica docente.
- E.P.3. Dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.
- E.P.4. Participar en las propuestas de mejora en los distintos ámbitos de actuación a partir de la reflexión basada en la práctica.

- E.P.6. Respecto a la orientación, ejercitarse en la evaluación psicopedagógica, el asesoramiento a otros profesionales de la educación, a los estudiantes y a las familias.

Todas estas competencias adquiridas han resultado fundamentales para a través del presente trabajo en fin de máster, contribuir a la mejora de la calidad educativa en el ámbito de la acción tutorial, con el objetivo de favorecer el desarrollo integral y saludable del alumnado.

## **OBJETIVOS**

El objetivo principal del presente trabajo es evitar la aparición y/o desarrollo del uso problemático de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales, así como de todas las consecuencias negativas provocadas por ello, a través de la creación de un programa de prevención dirigido al alumnado del primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria del colegio San Agustín de Valladolid.

Los objetivos específicos son:

- Enseñar al alumnado a disfrutar de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación de una forma saludable.
- Sensibilizar al alumnado sobre los peligros de internet y las redes sociales.
- Reducir y paliar las conductas y hábitos que actúan como factores de riesgo para el uso problemático de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales.
- Intensificar las conductas y hábitos que actúan como factores de protección para el uso problemático de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales.
- Proveer a las familias de estrategias y recursos para evitar que sus hijos caigan en el uso problemático de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales.

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### ADICCIONES COMPORTAMENTALES

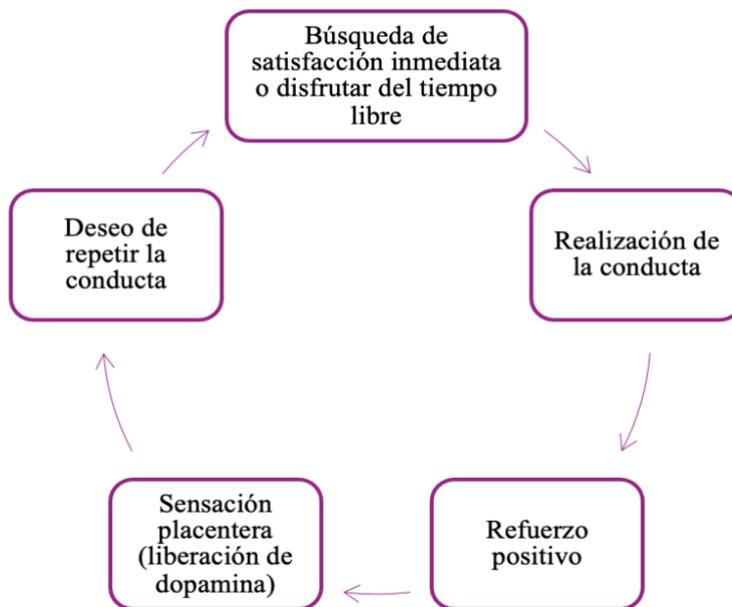
Hoy día, cualquier conducta aparentemente inofensiva que tiende a repetirse, como navegar por las redes sociales o jugar a videojuegos, es susceptible de provocar un comportamiento adictivo. Las adicciones sin sustancia o comportamentales son conductas excesivas que, a pesar de no haber consumo de sustancias psicoactivas, están caracterizadas por una tendencia irreprimible, incontrolada, repetitiva y continuada hacia la realización de una conducta que presenta consecuencias perjudiciales para la persona que la presenta y también para su entorno familiar, social y laboral (Ley 1/2016, Artículo 7.b).

Dentro de las conductas adictivas comportamentales o psicológicas, se pueden subrayar el juego patológico o ludopatía, la adicción a internet o a las nuevas tecnologías, la adicción a las compras, al sexo o al trabajo. Estas están caracterizadas por presentar una etiología multifactorial, en las que interaccionan entre sí factores genéticos (Ibáñez Cuadrado, 2008), biológicos, psicológicos, sociofamiliares y culturales (Roncero et al. 2023).

Inicialmente, estas conductas adictivas suelen comenzar como una forma de pasar el tiempo libre o de satisfacción inmediata, lo que ocasiona en el sujeto sensaciones placenteras producidas por la realización de la propia acción. Estas sensaciones de placer son reforzadores positivos naturales que aumentan la liberación de neurotransmisores, principalmente dopamina y endorfinas (Echeburúa y Corral, 2009) en los circuitos de recompensa del cerebro, del mismo modo que sucede con las adicciones a sustancias. Dichos mecanismos psicofisiológicos que proporcionan sensaciones placenteras como respuesta a los comportamientos adictivos, incrementan la probabilidad de que se repita la conducta (Figura 1), haciendo que esta tome progresivamente mayor importancia en la vida de la persona.

## Figura 1

*Control de la conducta a través de reforzadores positivos.*

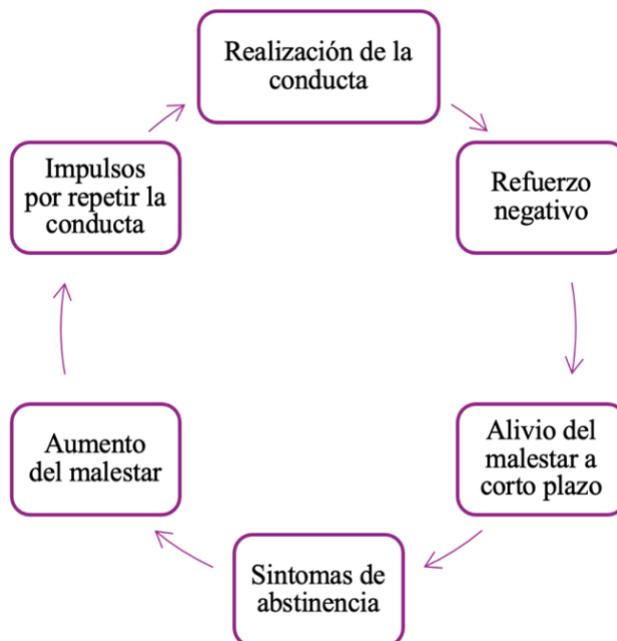


*Nota.* Control generado inicialmente por la conducta cuando la misma no es aún adictiva para el sujeto que la realiza.

Tras llevar un tiempo realizando la conducta y aumentar significativamente su frecuencia, intensidad y tiempo invertido, debido al efecto de tolerancia, el circuito del placer desencadenará en el control de la que ya se comienza a considerar conducta adictiva por reforzadores negativos (Cía, 2013) (Figura 2). A partir de este momento, la actividad que previamente se realizaba como diversión o como forma de evadirse de los problemas, comenzará a realizarse de manera pulsional en periodos cortos de tiempo, con el objetivo de reducir el malestar a corto plazo generado por la abstinencia que produce la ausencia de realización de la conducta problemática. Esto conlleva a que el sujeto comience a perder el control gradualmente sobre la realización de la conducta adictiva, así como a generar dependencia, principalmente psicológica, hacia la misma. Por consiguiente, el adicto procederá a distanciarse paulatinamente de sus objetivos personales, sociofamiliares y/o profesionales.

**Figura 2**

*Control de la conducta adictiva a través de reforzadores negativos.*



## **ADICCIÓN A INTERNET O USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET**

Es un hecho más que claro que internet y los dispositivos electrónicos mediante los que se usa la red, se instauraron en la vida de las personas proporcionando una gran cantidad de facilidades en sus rutinas diarias. Tanto es así, que internet se ha convertido en un imprescindible en la vida de las personas. El Instituto Nacional de Estadística (INE, 2023) en su última encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de la información y comunicación en los hogares españoles, indica que el 99,5% de los hogares cuentan con al menos un miembro de 16 a 74 años con teléfono móvil. Asimismo, señala que el 90% de la población de entre 16 y 74 años hace uso de internet diariamente.

De igual forma, el informe sobre Trastornos comportamentales del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA, 2023), según la Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES) señala que “prácticamente la totalidad de la población ha

utilizado internet con fines lúdicos alguna vez en la vida, en el último año y en el último mes” (p. 56). Con respecto a la edad, las mayores prevalencias de uso lúdico se encuentran en los jóvenes (15-24 años), dedicando aproximadamente una media de cuatro horas al día, casi el doble de tiempo que sujetos mayores de 45 años (OEDA, 2023). Asimismo, este estudio indica que un 3,5% de la población de 15 a 64 años realizó un uso compulsivo de internet en España en el año 2022, siendo la prevalencia mayor (10,8%) en individuos más jóvenes (15-24 años). En cuanto al sexo, las mujeres de entre 15 y 34 años presentan mayor prevalencia en el uso compulsivo de internet, mientras que los hombres según la Encuesta sobre el Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias de España (ESTUDES) presentan más frecuencia en el uso de videojuegos y en la utilización problemática del juego.

Aunque internet proporciona diversos beneficios en la vida de las personas, al poco tiempo de su descubrimiento, en 1995, el psiquiatra estadounidense Iván Goldberg bromeó y comenzó a hablar sobre un nuevo síndrome denominado “adicción a internet” (Matute, 2009; Navarro Mancilla y Rueda Jaimes, 2007). Escaso tiempo después, Young (1998) definió el término de adicción a Internet como un “deterioro en el control de impulsos que no involucra un intoxicante” (p. 238).

Aun habiéndose comenzado a hablar de la adicción a internet poco después de su aparición, actualmente aún no hay unos criterios diagnósticos oficiales para esta terminología. Young (1998) fue la primera autora que desarrolló un cuestionario para esta problemática denominado “Internet Addiction Test” (IAT) (Tabla 1), basándose en los ocho criterios establecidos para el juego patológico del DSM-IV.

**Tabla 1***Cuestionario de adicción a Internet.*

- 
1. Sentimiento de preocupación por Internet (piensa acerca de anteriores o futuras actividades en línea).
  2. Siente la necesidad de aumentar la cantidad de tiempo usando Internet para alcanzar la satisfacción.
  3. Ha realizado esfuerzos repetidos sin éxito para controlar, disminuir o detener el uso de Internet.
  4. Se ha sentido inquieto, malhumorado, deprimido o irritable en sus intentos de parar o detener el uso de Internet.
  5. Ha estado más tiempo del que pretendía en Internet
  6. Ha estado en riesgo de perder alguna relación importante, un trabajo o una oportunidad de educación debido a Internet.
  7. Ha mentado a miembros de su familia, al terapeuta o a otros para ocultar la importante relación con Internet.
  8. Usa Internet como camino para escapar de problemas o para aliviar un disgusto (sentimientos de impotencia, ansiedad, depresión o culpa).
- 

*Fuente:* adaptado de “Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder” (p.238), por K. S. Young, 1998, *CyberPsychology and Behavior*, 1(3).

Esta clasificación, no validada, es la más utilizada en los estudios realizados por profesionales del ámbito, debido a la falta de consenso por unos criterios diagnósticos oficiales. Y es que, aun estando clara la evidencia de la problemática que supone internet en la sociedad actual, siendo una de las patologías emergentes con mayor incidencia en el siglo actual y contando con una alarmante prevalencia creciente, especialmente en los adolescentes (OEDA, 2023), el Manual Diagnóstico de las Enfermedades Mentales en su última publicación (DSM-V-TR) (American Psychiatric Association, 2022), no ha incluido una categoría específica del trastorno. Fue en la edición anterior, el DSM-V donde se incluyó una nueva categoría en su

clasificación denominada “trastornos relacionados con sustancias y trastornos adictivos”, incluyendo dentro de la misma los trastornos relacionados y no relacionados con sustancias (American Psychiatric Association, 2013). En esta última edición queda reconocido únicamente el trastorno del juego dejando fuera las adicciones a internet, a las redes sociales o al uso de los dispositivos móviles.

Por otro lado, la Clasificación Internacional de las Enfermedades en su undécima edición (CIE-11) también ha decidido incluir exclusivamente el trastorno del juego con especificador predominantemente online, dentro de la sección de “trastorno por consumo de sustancias o conductas adictivas” (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Debido a la ausencia de una terminología y criterios diagnósticos oficiales y, teniendo en cuenta el hecho de que algunas personas utilicen internet de manera problemática no significa necesariamente que internet en sí mismo sea adictivo, a diferencia de las drogas que sí que son adictivas en sí mismas. En el presente trabajo de fin de máster se continuará haciendo referencia a esta problemática como “uso problemático de internet” (PIU) o “uso compulsivo de internet” (CIU).

### **Tipos de uso problemático de internet**

Como se ha mencionado previamente, internet no es adictivo en sí mismo, sino que los sujetos se vuelven adictivos a un tipo concreto de aplicación dentro de la red. En consecuencia, Young (2005) determinó cuatro subtipos de abuso a internet:

- Adicción cibernética sexual: a través de internet estos sujetos consumen, intercambian o comercian excesivamente con material pornográfico y/o participan compulsivamente en salas de chats sexuales para adultos.
- Adicción a las relaciones cibernéticas: los sujetos se implican demasiado, llegando a generar una dependencia hacia sus relaciones virtuales, quienes habitualmente pueden ser extraños. Estos adictos tienden a buscar relaciones que les proporcionen apoyo y sentimientos de pertenencia, lo cual se consigue de manera más rápida a través de internet, porque la red tiene la capacidad de que los individuos se sientan menos cohibidos y expresen de manera más directa sus emociones que en las relaciones cara a cara. Las personas con esta adicción suelen dejar de obtener

satisfacción por contactos humanos de familia y amigos, amparándose en una soledad relacional, afectiva y social.

- Adicción al juego en red: los usuarios consumen grandes cantidades de tiempo en internet jugando a videojuegos o apostando en casas de apuestas virtuales. Estos juegos interactivos poseen un componente social que los hace más atractivos, al permitir a los usuarios relacionarse con otros a la vez que se juega. Además, el hecho de poder crear tu propio personaje ficticio perfecto para jugar genera gran interés sobre todo a personas con baja autoestima.
- Adicción a la sobrecarga de información: estos sujetos tienen comportamientos compulsivos relacionados con la navegación en la web para buscar, recoger y organizar información.

Actualmente, se puede diferenciar un nuevo subtipo de adicción a internet emergente en la sociedad, la adicción a las redes sociales (Jasso Medrano et al. 2017). Las plataformas virtuales como Facebook, TikTok, Instagram, Twitter o Snapchat han crecido de forma masiva en los últimos años, haciendo que la mayoría de las personas, especialmente los jóvenes, las hayan incluido en sus vidas como una parte integral de las mismas. Sin embargo, este uso diario de las redes sociales online también ha generado que muchos usuarios desarrollen un uso compulsivo de ellas.

### **Uso problemático de internet en la adolescencia**

A pesar de que internet sea una red que todas las personas utilizan en su día a día para hacer más fáciles sus rutinas diarias, según diversos estudios, los adolescentes y los jóvenes de entre 15 y 24 años constituyen una población de riesgo para el uso problemático de internet (Estévez et al. 2009; Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, 2023), a pesar de no haber unos criterios diagnósticos validados para dicha problemática.

Según un estudio realizado con adolescentes por Unicef (2021), el 94,8% de estos poseen un teléfono móvil personal con conexión a internet y más del 50% de estos jóvenes llevan el móvil a clase casi todos los días, además de dormir con el dispositivo en la habitación.

Principalmente, utilizan internet diariamente como modo de entretenimiento a través de las redes sociales (Dans Álvarez de Sotomayor et al. 2022).

Durante esta etapa de la adolescencia, entre los 10 y 19 años aproximadamente, según Cerniglia et al. (2017, como se citó en Gerber et al. 2009), los jóvenes poseen una alta plasticidad neurobiológica, lo que les permite adaptarse a diversas transformaciones físicas y psicológicas consiguiendo independencia personal. Sin embargo, esta plasticidad está a su vez asociada a la búsqueda de nuevas sensaciones que, junto con las estrategias de afrontamiento inefectivas de esa edad, predisponen a caer en conductas adictivas, como la adicción a internet.

Aunque no todas las personas adictas son iguales ni comparten las mismas características, podemos destacar unos factores de riesgo personales que predisponen a algunos adolescentes a la aparición de la adicción a internet, como, por ejemplo (Veisani et al., 2020; Lam, 2020; Gao et al. 2022; Hu et al., 2022; Carbonell Sánchez, 2014):

- Baja autoestima, en su mayoría ligada a la baja autoestima corporal.
- Vulnerabilidad psicológica.
- Variables de la personalidad como impulsividad, introversión, agresividad o inestabilidad emocional.
- Intolerancia a estímulos displacenteros.
- Estado de ánimo depresivo.
- Problemas personales, familiares y sociales.
- Antecedentes familiares.
- Acontecimientos vitales estresantes.

El uso de internet o las redes sociales permiten a los jóvenes con estas características, adentrarse en un mundo en el cual es más complicado ser rechazado, debido a que en muchas ocasiones pueden ocultar su identidad y resulta más fácil sentirse atractivo y enmascarar las imperfecciones, como consecuencia de los filtros de belleza disponibles. Además, suele ser más cómodo expresar las emociones y sentimientos a través de una pantalla debido al efecto desinhibidor del anonimato y de la ausencia del contacto visual (Castellana Rosell et al. 2007), generando menos ansiedad que en las relaciones con presencia física. Todo esto, junto con las recompensas inmediatas (refuerzo positivo: bien sea en forma de “me gusta” cuando subes una foto a una red social, ganar una partida en el juego o aliviar la tensión originada por un problema

familiar) que actúan como mantenedoras, llevan a muchos jóvenes a pasar elevados periodos de tiempo detrás de las pantallas de sus móviles.

Además de las características de la personalidad mencionadas y los cambios a nivel social, afectivo, cognitivo y biológico durante la adolescencia que actúan como factores de riesgo, las características del entorno familiar y social, y los sistemas de educación juegan un papel muy importante, estando en la base de cualquier conducta problemática en la juventud.

A su vez, dichos factores personales, coexisten con factores culturales como la presión social a la que está sometida la población infanto-juvenil, haciendo, por ejemplo, que la edad media en la que se tiene un primer teléfono móvil personal haya disminuido hasta los 10,96 años (Unicef, 2021). Esto genera mayor probabilidad de que los adolescentes desarrollen dependencia a internet, teniendo en cuenta que los dispositivos móviles son unos grandes predictores de esta problemática debido a la facilidad de conectividad a internet que presentan (Jasso Medrano et al. 2017).

Por otro lado, también cabe destacar que los jóvenes son más susceptibles de utilizar internet y, en concreto las redes sociales, debido a las elevadas estrategias que emplean las empresas de plataformas como YouTube o Meta para que los usuarios pasen un mayor tiempo en ellas, por ejemplo, haciendo que los videos se reproduzcan automáticamente uno detrás de otro (YouTube) o reproduciendo los videos mientras tú navegas por la página sin que presiones el botón de reproducir (Facebook o Instagram).

### **Consecuencias del uso problemático de internet en adolescentes**

El uso problemático de internet presenta múltiples riesgos. Por un lado, puede provocar una adicción de manera directa, derivando en una conducta adictiva del propio uso inadecuado del mismo, por ejemplo, con una adicción a las redes sociales o a los videojuegos online. Por otro lado, el uso problemático de internet también puede producir o desarrollar una adicción complementaria o secundaria, como pueden ser las compras compulsivas, los trastornos de la conducta alimentaria o el trabajo compulsivo. En estas situaciones, internet crea una predisposición para los sujetos con mayor propensión a padecer alguna de estas problemáticas, que hace que utilicen dicho medio de forma abusiva para llevar a cabo su conducta adictiva.

De igual forma, el uso compulsivo de internet o del teléfono móvil pueden ser factores de riesgo para otras problemáticas físicas, psicológicas o conductuales. En concreto, esta problemática afecta significativamente a la salud mental de los adolescentes, generando sentimientos de soledad y depresión, insomnio, impulsividad, agresividad e ideación suicida (Dermani y Perdikaris, 2022; Veisani et al., 2020).

Del mismo modo, los procesos de transformación y maduración del cerebro que se ven afectados por esta patología también pueden generar en el adolescente problemas de concentración, complicaciones en la toma de decisiones, dificultades en el aprendizaje y mayores conflictos personales, sociales y familiares.

Además, el uso problemático de la red puede generar gran variedad de peligros en la edad de la adolescencia, entre los que se destacan:

- Tener acceso a contenidos inadecuados para su edad a través de anuncios publicitarios en páginas web aparentemente inofensivas.
- Contactar con personas adultas extrañas que se hacen pasar por adolescentes de su misma edad que inician una supuesta relación de amistad con la finalidad de lograr fines sexuales (grooming) (Instituto nacional de tecnologías de la comunicación, 2013).
- Realización de prácticas de sexting. Estas están caracterizadas por el envío de contenido fotográfico de carácter erótico o sexual a través de los dispositivos electrónicos. Por lo general, los adolescentes realizan estas acciones debido a la presión de la otra persona.
- Situaciones de acoso a través de internet (ciberacoso) al que pueden estar sometidos cuando no hay una supervisión por los adultos (Unicef, 2021).

La educación impartida por medio de los centros educativos, principalmente a través de los programas desarrollados por los orientadores y/o tutores dentro de la acción tutorial, presenta una gran influencia a la hora de prevenir la aparición y/o desarrollo de todas estas problemáticas generadas por el uso problemático de los dispositivos electrónicos e internet.

## **LOS CENTROS EDUCATIVOS COMO CONTEXTO DE PREVENCIÓN**

El centro educativo es uno de los ámbitos socializadores más importantes en el desarrollo de los jóvenes. A través de este, se debe construir un entorno seguro y protector mediante el cual el alumnado reciba una educación en valores, igualdad e inclusión de calidad, y se promueva una buena salud física y mental. Para llevar a cabo todo ello, los centros educativos deben impulsar la creación e implementación de actuaciones, protocolos y programas preventivos que garanticen el desarrollo integral de los estudiantes.

El alumnado durante la adolescencia, en su paso por la educación secundaria, se encuentra en una etapa de maduración en la que conforma el desarrollo de su personalidad. Durante la formación de esta personalidad, el centro educativo, además de la familia, es el medio idóneo para favorecer el aprendizaje de conductas y comportamientos saludables que favorezcan el desarrollo integral y saludable del alumnado (Rodríguez Torres et al. 2018).

A través de los docentes y profesionales de la orientación educativa, en el ámbito educativo, se pueden detectar y disminuir los factores de riesgo a la vez que se modifican las actitudes y conductas sociales que actúan como factores de protección y se desarrollan habilidades necesarias para prevenir conductas problemáticas o adictivas.

En concreto, los departamentos de orientación de los centros de educación secundaria son los encargados de formular propuestas y programas dirigidos a la prevención y/o intervención dentro del ámbito de la acción tutorial (Orden Edu/1054/2012).

### **La orientación educativa**

La orientación educativa se entiende como un proceso de asesoramiento y ayuda continuo, dirigido a todos los sujetos que componen el contexto educativo (profesorado, alumnado, familias, etc.).

Para facilitar el desarrollo educativo y personal del alumnado, desde el departamento de orientación junto al claustro de profesores, tutores y equipo directivo se realiza la planificación, diseño, aplicación y evaluación de las actuaciones dirigidas a facilitar y promover el desarrollo

integral del alumnado fomentando el conocimiento de sus destrezas y valores a lo largo de las diferentes etapas educativas.

Dichas actuaciones se encuentran integradas en el currículo y se dividen en tres grandes ámbitos (Orden Edu/1054/2012):

- Apoyo al proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Apoyo a la orientación académica y profesional.
- Apoyo a la acción tutorial.

Todos estos ámbitos de actuación están interrelacionados, y son una parte esencial en el proceso educativo individual y colectivo del alumnado en la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) (Ley Orgánica 3/2020; Real Decreto 217/2022). Mediante las actuaciones llevadas a cabo dentro de cada uno de dichos ámbitos, los agentes del sistema educativo, en concreto, los profesionales del departamento de orientación tratarán de dar una respuesta educativa de calidad e inclusiva a todo el alumnado.

El profesorado de secundaria de la especialidad de orientación educativa, es decir, los orientadores, dentro el ámbito de la acción tutorial, son los encargados de elaborar propuestas de prevención y/o intervención para el Plan de Acción Tutorial (PAT), que contribuyan al desarrollo personal, académico y profesional del alumnado. Asimismo, junto con los tutores deberán colaborar en el desarrollo y posterior evaluación de dichas propuestas (Orden EDU/1054/2012). En este ámbito de la acción tutorial, se encuentra contextualizada la propuesta de intervención sobre la prevención del uso problemático de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales desarrollada en los apartados posteriores.

Además, los orientadores como encargados de prestar asesoramiento y ayuda de forma continuada a todos los agentes de la comunidad educativa, favoreciendo el acercamiento e implicación de las familias o representantes legales del alumnado con el centro educativo, a través de propuestas o programas de colaboración, cooperación y/o asesoramiento que impliquen la participación de estas.

## **La acción tutorial**

La acción tutorial es el medio que complementa la formación académica. En ella los tutores deben trabajar y desarrollar tanto competencias básicas y elementos académicos transversales establecidos por el currículo, como aquellos no académicos de forma longitudinal a lo largo de los diferentes cursos académicos. Los profesionales de la orientación educativa, bajo la dirección de la jefatura de estudios, serán los encargados de orientar y asesorar la labor de los tutores de acuerdo con el Plan de Acción Tutorial establecido por cada centro educativo (Orden EFP/754/2022).

Durante toda la etapa de la educación secundaria en la comunidad de Castilla y León, todo el alumnado contará con una sesión semanal de tutoría en su horario lectivo (Decreto 39/2022).

Los contenidos de la tutoría pueden ser muy diversos, abarcando desde contenidos de apoyo al proceso de aprendizaje u orientación académica y profesional hasta proyectos significativos que fomenten el espíritu crítico o programas preventivos de cualquier ámbito que pretendan evitar la aparición o desarrollo de conductas adictivas o problemáticas. De igual forma, la tutoría será el espacio donde fomentar un correcto desarrollo de la autoestima, el autoconcepto, la reflexión, la autonomía, la responsabilidad, la resolución colaborativa de problemas y la educación emocional, entre otras (Orden EFP/724/2022). Asimismo, se trabajarán las habilidades y destrezas necesarias que permitan a los estudiantes programar y gestionar su futuro educativo, profesional y social (Orden EDU/362/2015).

Los profesionales de la orientación educativa en coordinación con el equipo directivo del centro y la Comisión de Coordinación Pedagógica (CCP) serán los encargados de elaborar las propuestas para la acción tutorial, además de reflejar dichas proposiciones en el Plan de Acción Tutorial (PAT) (Orden EFP/724/2022). Este es un documento de centro que se elabora anualmente al inicio de cada curso escolar y forma parte del proyecto educativo del centro. En él, se planifica y organiza la acción tutorial de cada uno de los cursos de las diferentes etapas educativas, para que puedan ser implantadas posteriormente en el aula por el tutor, el orientador educativo del centro o los diferentes profesionales de los distintos ámbitos.

Específicamente, la presente propuesta de intervención desarrollada en los posteriores apartados está destinada a presentarse por parte del departamento de orientación a la Comisión de Coordinación Pedagógica (CCP), para ser incluida dentro del Plan de Acción Tutorial del centro educativo.

## **PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **CONTEXTUALIZACIÓN**

El Colegio San Agustín, localizado en la ciudad de Valladolid, es un centro educativo concertado-privado perteneciente a los Agustinos Recoletos. Se trata de un centro educativo con ideario católico que presenta una oferta educativa desde el primer ciclo de educación infantil hasta bachillerato. Los estudiantes matriculados en él pertenecen mayoritariamente al alfoz de Valladolid debido a la ubicación del centro y son de familias de clase media, principalmente el alumnado de niveles privados como bachillerato (Colegio San Agustín, 2022).

Durante el periodo de prácticas académicas externas, pude observar la gran cantidad de alumnado de dicho centro educativo que utiliza los dispositivos electrónicos durante el horario lectivo y más aún, justo antes de entrar y al salir del centro educativo. Debido a ello y por ser el uso problemático de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales una problemática emergente en la sociedad actual con muchas consecuencias perjudiciales para la persona, principalmente problemas de salud mental (Veisani et al., 2020), decidí desarrollar una propuesta de un programa de prevención del uso problemático de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales.

Dicha propuesta está dirigida a complementar la formación académica del alumnado, proporcionando a este una educación de calidad, que le permita desarrollar su vida en un entorno saludable y pacífico siguiendo el objetivo 4 “educación de calidad” de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 (Dirección General de Políticas de Desarrollo Sostenible et al., 2018).

## **OBJETIVOS**

El objetivo principal de la presente propuesta de prevención primaria es evitar la aparición y/o desarrollo del uso problemático de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales, así como de todas las consecuencias negativas provocadas por ello, en el alumnado del primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria del Colegio San Agustín de Valladolid.

Los objetivos específicos son:

- Enseñar al alumnado a disfrutar de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación de una forma saludable.
- Sensibilizar al alumnado sobre los peligros de internet y las redes sociales.
- Reducir y paliar las conductas y hábitos que actúan como factores de riesgo para el uso problemático de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales.
- Intensificar las conductas y hábitos que actúan como factores de protección para el uso problemático de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales.
- Fortalecer determinadas características de la personalidad en el alumnado, como el autoconcepto, la autoestima y la autorregulación emocional.
- Proveer a las familias de estrategias y recursos para evitar que sus hijos caigan en el uso problemático de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales.

## **DESTINATARIOS**

La población objetivo del presente programa son el alumnado de las cinco líneas de los cursos de 1º y 2º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) del colegio San Agustín en la ciudad de Valladolid.

De igual forma, este plan no estará exclusivamente dirigido al alumnado del primer ciclo de la ESO del centro educativo, sino también a sus familias. Las disfunciones familiares tienen un efecto directo sobre el uso problemático de internet (Hu et al., 2022), provocando que

los jóvenes pasen elevadas cantidades de tiempo conectados al mundo virtual para evadirse de los problemas que les rodean. Por lo que el presente programa también está dirigido a las familias del alumnado de las cinco líneas de los cursos de 1º y 2º de la ESO. A su vez, podrán asistir todos aquellos progenitores de cualquier otro curso o etapa educativa que deseen acudir de forma voluntaria.

## **DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

Para realizar una propuesta de prevención primaria eficaz, es necesario llevar a cabo una evaluación exhaustiva sobre aquellos aspectos que se deseen trabajar en dicho programa. Para ello, antes de comenzar a desarrollar la propuesta de intervención, como método para analizar las necesidades del alumnado, lleve a cabo una investigación cuantitativa, no experimental, de tipo descriptivo. Mediante esta quise medir las conductas, actitudes y hábitos rutinarios del alumnado de 1º y 2º ESO en relación con el uso problemático de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales, en un momento determinado, por lo que se trata de un estudio transversal.

Con esta investigación se pretendió dar respuesta a la hipótesis de investigación: “*el alumnado de 1º y 2º ESO del colegio San Agustín no tiene hábitos rutinarios saludables en relación con los dispositivos electrónicos e internet*” para, posteriormente, si esta era aceptada, poder diseñar y aplicar un programa de prevención primaria para los mismos.

### **Instrumentos**

La técnica de recogida de datos utilizada para medir el uso, las actitudes y los hábitos rutinarios del alumnado de 1º y 2º ESO en relación con los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales fue un cuestionario (Apéndice A). Este se desarrolló a través de la plataforma online ‘*Google Forms*’.

Se trata de un cuestionario psicométrico estructurado de aplicación individual. Contiene preguntas estructuradas con las que se pretendían conocer las conductas, actitudes y hábitos rutinarios del alumnado frente a los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales. Es un cuestionario de ejecución típica en el que el sujeto tiene que responder como se comporta en determinadas situaciones específicas, no existiendo respuestas correctas o incorrectas.

Presenta principalmente preguntas con respuestas cerradas de tipo dicotómico “sí / no” y de escala de tipo Likert “siempre / casi siempre / algunas veces / nunca”.

Todos los ítems son de elaboración propia, realizados con contenido verbal y están estructurados en torno a tres secciones: características personales y dispositivos electrónicos (I), uso personal de los dispositivos móviles e internet (II) y redes sociales (III).

Durante el proceso de elaboración se tuvo en cuenta que fuera un cuestionario con un lenguaje claro, sencillo y adaptado a la edad del alumnado. De igual forma, se tuvo en consideración que fuera breve, con una duración máxima de 15 minutos, para evitar la fatiga de los estudiantes.

### **Muestra**

Los sujetos sometidos al cuestionario y, por tanto, a los cuales se dirige el programa de prevención del uso problemático de los dispositivos electrónicos e internet, desarrollado en los apartados posteriores, son los estudiantes de 1º y 2º ESO del colegio San Agustín, independientemente de su edad y sexo. Por consiguiente, quedaron excluidos de la investigación todos los estudiantes del centro educativo que no estuvieran en ninguno de estos dos cursos académicos.

Se hizo uso del muestreo no probabilístico en la selección de la muestra, debido a que los sujetos no fueron seleccionados al azar. Por ello, inevitablemente se trata de una muestra más sesgada porque no interviene el azar en la selección de esta.

El cuestionario fue presentado y compartido con el alumnado a través de la plataforma ‘*Microsoft Teams*’ en las respectivas sesiones de tutoría durante el mes de marzo (Tabla 2).

**Tabla 2**

*Cronograma de la aplicación del cuestionario al alumnado.*

MARZO					
Horario	Jueves 7	Viernes 8	Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13
8:00 – 8:50					
8:55 – 9:45	2° ESO C		2° ESO B		
9:50 – 10:40	2° ESO A	2° ESO E		1° ESO A	
10:40 – 11:10			RECREO		
11:10 – 12:00		2° ESO D	1° ESO C	1° ESO D	1° ESO B
12:05 – 12:55					1° ESO E
13:00 – 13:50					

Se obtuvieron un total de 275 respuestas de 275 estudiantes, de las cuales, 140 pertenecen al curso de 1° ESO (con una edad media de 12,26 años en los estudiantes), y 135 al curso de 2° ESO (con una edad media de 13,23 años en los estudiantes). Respecto al sexo, 122 respuestas son de mujeres y 153 respuestas de hombres.

### **Análisis de datos**

Las respuestas del cuestionario (Apéndice B) se analizaron a nivel descriptivo con estadísticos de tendencia central (porcentajes), presentados en forma de gráficos en cada una de las respuestas. A través de estos se pudo afirmar que prácticamente la totalidad del alumnado de los cursos de 1° y 2° ESO del Colegio San Agustín (90,5%) tiene móvil propio con datos. Seguidamente, otros dispositivos propios con los que cuentan son la consola (61,1%), tablet (53,5%) y ordenador (49,1%). Además, el 36,4% tiene televisión en su habitación. A pesar de su edad, solo la mitad de los estudiantes tienen activado el control parental en sus dispositivos electrónicos, lo cual nos indica que todos aquellos que no lo tienen activado, pueden acceder a cualquier contenido que deseen, aunque este no sea apropiado para su edad.

Aproximadamente el 35,6% del alumnado hace un uso medio de entre 3 y 5 horas a diario de los dispositivos electrónicos para uso no académico, principalmente por las tardes. Durante el fin de semana, esta cifra aumenta significativamente, ya que 84,3% del alumnado

hace un uso de los dispositivos electrónicos para uso no académico de más de 3 horas al día, siendo de estos un 28,7% del alumnado los que dedican más de 5 horas al día.

La mayoría de los encuestados afirma que es consciente de que dedica más tiempo del que debería al uso de los dispositivos electrónicos e internet y que en ocasiones no son capaces de reducir ese tiempo de uso. Asimismo, casi la mitad aseguran que en ocasiones han perdido la noción del tiempo cuando usaban los dispositivos electrónicos e internet. Todo esto provoca que algunas veces eviten decir a sus familias el tiempo real que utilizan de los dispositivos electrónicos e internet, ya que el 24% de los estudiantes ha tenido alguna discusión con su familia por el tiempo que dedicaba a estas tecnologías.

El uso problemático ha provocado en ciertos estudiantes problemas de insomnio debido a la utilización de los dispositivos hasta altas horas de la madrugada e incluso el 20% de los encuestados afirma haber perdido ocasionalmente el control de sus acciones cuando han sido castigados sin poder hacer uso de estas tecnologías.

Utilizan principalmente internet para chatear con amigos, como forma de entretenimiento viendo videos o jugando a videojuegos y para navegar por las redes sociales. Más de la mitad de estos jóvenes confirman que de vez en cuando utilizan internet para despejar la mente de los problemas que ocurren en su día a día.

Según Ciarrochi et al. (2016) este uso que los jóvenes hacen de los dispositivos electrónicos e internet tiende a incrementarse en ambos sexos en cuanto al tiempo de uso a lo largo de la educación secundaria. El 28% de los estudiantes del Colegio San Agustín afirman que hacen uso más a menudo que el año inmediatamente anterior. En el ámbito académico, este uso diario y cada vez de mayor tiempo de internet, en ocasiones provoca que a los estudiantes les cueste concentrarse en las tareas del colegio por estar pensando o utilizando los dispositivos electrónicos para algo diferente a las tareas que están haciendo. El 36% de los encuestados afirma que alguna vez han sacado peor nota en algún examen o trabajo escolar como consecuencia de un uso desmedido de internet y los dispositivos electrónicos.

Dentro de sus dispositivos móviles, las aplicaciones o redes sociales de las que más uso hacen son WhatsApp (89,8%), YouTube (69,8%), TikTok (67,6%) e Instagram (58,9%). En estas, la mayoría tienen cuentas privadas (81,3%) en las que utilizan apodos en lugar de su nombre completo. Prácticamente todos los encuestados añaden solo a gente que conocen en sus

redes sociales, siendo únicamente el 6,6% estudiantes que añaden a cualquier persona, aunque sea desconocida. Sin embargo, el 24% afirma que no agrega siempre a personas que no conoce, pero que alguna vez sí que lo ha hecho. Dentro de estas plataformas, casi el 40% del alumnado afirma haber retocado alguna vez alguna foto antes de publicarla.

Por otro lado, casi la mitad del alumnado conoce a alguien que se ha creado una cuenta falsa en redes sociales para molestar e intimidar a otra persona. Además, una cuarta parte de los estudiantes afirma que no es conocedor de las precauciones básicas de seguridad en las redes sociales y más del 75% no conocen los fenómenos de ‘sexting’ y ‘grooming’.

Igualmente, los encuestados confirman que en muchas ocasiones pasan más tiempo en las redes sociales y chateando en internet que en persona con sus amigos. Asimismo, el 57% prefiere resolver determinados conflictos o problemas con sus amigos o compañeros a través de los dispositivos electrónicos que en persona.

Con el análisis de estos datos, se pudo afirmar la hipótesis de investigación: *“el alumnado de 1º y 2º ESO del colegio San Agustín no tiene hábitos rutinarios saludables en relación con los dispositivos electrónicos e internet”* y, por tanto, se comenzó a desarrollar la propuesta del programa de prevención del uso problemático de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales.

## **METODOLOGÍA**

Para que una propuesta de prevención resulte eficaz en los centros educativos no se debe someter nunca únicamente a la explicación de la información, ya que exclusivamente la información en sí misma no tiene la capacidad de cambiar comportamientos y actitudes (Echeburúa y Requesens, 2012). Junto con dicha información se debe trabajar sobre el control de los factores que predisponen la problemática a la vez que se fortalecen los factores protectores de la misma.

El presente programa de prevención hará uso de una metodología activa, dinámica y participativa, basada en proporcionar oportunidades de comunicación e intercambios de opiniones y creencias entre el alumnado y de estos con el orientador que dirija las sesiones, como forma de poner en práctica las competencias y contenidos que se enseñen en cada una de las sesiones. Esta metodología resulta muy eficaz en los programas preventivos porque tiene

capacidad de provocar cambios tanto en el conocimiento como en las actitudes y conductas de la población objetivo a la que se dirigen (Ramos Valverde et al., 2010).

Para trabajar sobre una metodología activa, se utilizará el método de aprendizaje basado en problemas. A través de este, el alumnado adquiere conocimientos siendo protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje (Guamán Gómez y Espinoza Freire, 2022) y, por tanto, de sus propios aprendizajes. Tanto a nivel individual como colectivo, se presentarán determinadas situaciones de la vida cotidiana, en las que el alumnado deberá resolver problemas o situaciones, permitiéndoles lograr aprendizajes significativos y fomentar el pensamiento crítico (Bermúdez Mendieta, 2021). El aprendizaje significativo es aquel en el que los docentes crean un entorno donde el alumnado comprende (en vez de memorizar) lo que están aprendiendo, relacionando la nueva información presentada con los conocimientos previos.

## **CONTENIDOS**

Debido tanto a las diversas complicaciones que causa el uso de problemático de internet y los dispositivos electrónicos en el ámbito académico, social y familiar como los múltiples problemas personales asociados, siendo uno de los principales problemas de salud pública y mental, sobre todo en la edad de la adolescencia (Veisani et al., 2020), que no deja de crecer año tras año, los contenidos dirigidos al alumnado del presente programa de prevención se dividirán en los siguientes bloques de contenidos repartidos en cinco sesiones (Tabla 3).

**Tabla 3**

*Estructuración de los contenidos en relación con cada sesión del programa.*

Sesiones	Contenidos
Sesión 1	Sensibilización y psicoeducación
Sesión 2	Redes sociales
Sesión 3	Autoestima y autoconcepto
Sesión 4	Habilidades sociales y resolución de conflictos
Sesión 5	Conciencia y regulación emocional

- 1- **Psicoeducación y sensibilización** sobre el uso de las nuevas tecnologías e internet, así como de los peligros y riesgos de este uso durante la adolescencia.
- 2- **Redes sociales.** El 61,1% de los encuestados afirma utilizar internet en su día a día para hacer uso de las redes sociales, siendo casi el 20% de este, alumnado que utilizan redes sociales con cuentas públicas en las que cualquier persona puede ver su contenido. Por ello, concienciar al alumnado sobre la privacidad y la intimidad que se expone a desconocidos, además de todos los peligros subyacentes a estas plataformas virtuales, resulta muy relevante en la etapa de la adolescencia.
- 3- **Autoestima y autoconcepto.** Tanto el autoconcepto como la autoestima forman parte de los pilares básicos sobre los que se estructura la personalidad del sujeto. Ambas características de la personalidad además son fundamentales para lograr un equilibrio emocional correcto y evitar caer en conductas desadaptativas, como el uso problemático del móvil o internet. En la etapa de la adolescencia, las valoraciones que otras personas hacen sobre uno, especialmente las de los iguales, afectan mucho la valoración personal que uno hace de sí mismo (Echeburúa y Requesens, 2012). Asimismo, las redes sociales e internet habitualmente incitan a través de las fotos la comparación social entre las personas provocando, por ejemplo, que casi el 40% del alumnado encuestado afirme

haber retocado o usado filtros al menos alguna vez antes de publicar sus fotos, por lo que conocerse a uno mismo e incrementar la autoestima resultan primordiales para no caer en conductas desadaptativas y/o problemas de salud mental derivados del uso de internet y las redes sociales.

- 4- **Habilidades sociales y resolución efectiva de conflictos.** La adquisición de las habilidades necesarias para saber relacionarse adecuadamente con los demás y resolver con éxito conflictos sociales y/o familiares resulta de gran importancia para el desarrollo integral de las personas y, también, para evitar que los jóvenes hagan uso de internet como una estrategia de afrontamiento disfuncional donde aliviar sus problemas.
- 5- **Conciencia y regulación emocional.** La inestabilidad emocional y la impulsividad actúan como factores de riesgo tanto para el uso problemático de internet y de los dispositivos electrónicos como para problemas de salud mental. La adolescencia es una etapa evolutiva con muchos cambios y problemas, en los cuales, frecuentemente, los jóvenes no saben solventar debido a la ausencia de estrategias para resolverlos. Esto provoca que, en vez de solicitar ayuda o apoyo, a veces utilicen internet como medio para despejar la mente de sus problemas del día a día. El 61,4% de los encuestados afirman haber utilizado los dispositivos electrónicos para despejar la mente de sus problemas. Estas situaciones estresantes evadidas a través del uso problemático de internet, los lleva ocasionalmente a perder el control de los impulsos cuando no pueden utilizar estas tecnologías (como el 43% de los encuestados que afirma haber perdido el control de sus acciones al menos “algunas veces” cuando han sido castigados sin poder utilizar los dispositivos electrónicos o internet). Por todo ello, resulta muy importante que los adolescentes aprendan estrategias sobre conciencia emocional y regulación del estrés y la ansiedad.

Por otro lado, los contenidos dirigidos a las familias del alumnado estarán enfocados a concienciar a estas de la importancia de generar un ambiente saludable en los hogares para evitar que los jóvenes utilicen los dispositivos como medio en el que evadirse de sus problemas, y a proporcionar herramientas para que sus hijos hagan un uso seguro en internet.

## TEMPORALIZACIÓN Y CRONOGRAMA

Esta propuesta está dirigida a presentarse por parte del departamento de orientación del centro educativo a la Comisión de Coordinación Pedagógica (CCP). El programa está creado para ser incluido dentro del Plan de Acción Tutorial (PAT) para su implantación en el primer trimestre del curso 2024-25.

Las sesiones previstas tendrán una duración aproximada de 50 minutos y se realizarán en las sesiones de tutoría de cada uno de los grupos durante el mes de octubre y primera semana de noviembre (Tabla 4).

**Tabla 4**

*Cronograma de las sesiones del programa.*

SEMANA / SESIONES	OCTUBRE			NOVIEMBRE	
	Semana del 7 al 11	Semana del 14 al 18	Semana del 21 al 25	Semana del 28 al 1	Semana del 4 al 8
Sesión 1					
Sesión 2					
Sesión 3					
Sesión 4					
Sesión 5					

Por otro lado, la sesión dirigida a las familias tendrá una duración de una hora y media y se realizará un día por la tarde de la semana del 7 al 11 de octubre, en la que sus hijos también comienzan las sesiones.

## RECURSOS PERSONALES Y MATERIALES

La persona encargada de llevar a cabo las sesiones del presente programa de prevención será el orientador del centro de la etapa educativa de educación secundaria, ya que debido a la escasez de tiempo, no lo pude impartir yo durante el periodo de prácticas.

Para impartir el presente programa de prevención será necesaria un aula espaciosa en la que se pueda mover el mobiliario para poder trabajar en grupos y realizar las actividades de una forma dinámica. Además, serán necesarios los siguientes recursos materiales:

- Pósts.
- Pizarra digital con acceso a internet.
- Pizarra y tizas.
- Folios.
- Bolígrafos.
- Plataformas y herramientas digitales que permitan la creación de presentaciones de diapositivas (PowerPoint, Canva, Prezi, etc.).
- Actividades fotocopiadas.

## **SECUENCIACIÓN DE LAS SESIONES**

### **Sesiones dirigidas al alumnado**

#### **Sesión 1: psicoeducación y sensibilización**

A través de esta primera sesión, se tratará de concienciar al alumnado de que las nuevas tecnologías, internet y las redes sociales son herramientas muy buenas y enriquecedoras en nuestro día a día, pero que pueden llegar a ser muy dañinas si no se hace un uso correcto de las mismas.

Esta sesión quedará estructurada en tres partes (Tabla 5). En primer lugar, se presentará el programa de prevención del uso problemático de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales basado en el cuestionario que se les administró en el curso inmediatamente anterior. Posteriormente, se llevarán a cabo dos actividades (Apéndice C), en la primera se pretende que el alumnado de forma dinámica y participativa conozca las ventajas y las problemáticas que pueden generar las nuevas tecnologías e internet. En la segunda, a través de la visualización de un video, se buscará que el alumnado sea consciente de las conductas compulsivas del uso del teléfono móvil que tienen en su día a día.

**Tabla 5**

*Estructuración de la sesión 1: psicoeducación y sensibilización.*

Actividad	Duración
Presentación del programa de prevención del uso problemático de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales	5 minutos
Las nuevas tecnologías e internet ¿buenas o malas?	25 minutos
Olvidé mi teléfono	20 minutos

### **Sesión 2: redes sociales**

En esta segunda sesión se tratará el tema de las redes sociales, en concreto, aspectos sobre la privacidad, la intimidad y el poder de las personas que están detrás de las pantallas. La sesión en su conjunto tendrá el objetivo de concienciar al alumnado sobre los problemas subyacentes a las redes sociales. Para ello, se hará uso de una presentación de diapositivas en la que se presentarán los siguientes peligros:

- **Identidad y privacidad:** los menores por no ser conscientes de los peligros de internet habitualmente publican mucha información personal que puede ponerles en riesgo, por lo que es muy necesario sensibilizarlos sobre la necesidad de que protejan su intimidad teniendo sus perfiles en redes sociales y no aceptando las solicitudes de amistad de ningún desconocido. Ya que, aunque no hables con el desconocido este puede saber información acerca de ti con tan solo ver las fotos o la ubicación de estas, llevando a los desconocidos a saber dónde vives, dónde estudias, etc. Resulta muy importante que sean conscientes de que tener más amigos no va asociado con más popularidad, por lo que solo deben aceptar las solicitudes de amistad de gente que conozcan. Los juegos online también se consideran plataformas sociales en las que se intercambia mucha información personal, por lo que también se deben tener las cuentas privadas y no aceptar a desconocidos.
- **Ciberacoso:** se debe concienciar de la importancia de comunicar cualquier sospecha de humillación, insulto o chantaje por otros a través de las plataformas virtuales. El

ciberacoso puede ser mucho más dañino que el acoso tradicional porque el acosador puede acosar a cualquier hora del día, por lo que hay que sensibilizar al alumnado de la importancia de comunicar a una persona de confianza sobre esta problemática.

- **Grooming:** se les comenzará la explicación de esta problemática a través de la visualización de un video<sup>1</sup> para concienciarles de forma visual sobre el peligro de esta problemática. Tras la visualización se explicará el concepto y los peligros de la sextorsión con las personas desconocidas que se ocultan tras los perfiles privados.
- **Sexting:** al igual que con el grooming se comenzará exponiendo un video<sup>2</sup> para posteriormente explicar el concepto de ‘sexting’ y se informará al alumnado de que no deben pasar fotos con contenido privado ni a extraños porque no te conocen y pueden chantajearte con difundir esas imágenes, ni a las parejas, porque puede llegar un momento que se termine la relación y esa persona comparta tus imágenes.
- **Challenge (retos virales):** se les explicarán los riesgos que presentan los retos virales, posteriormente se reproducirá un video sobre los peligros de los retos virales y se comentará dicho video<sup>3</sup> entre todo el grupo proponiendo al alumnado que digan que retos consideran solidarios o graciosos y cuales peligrosos.

Todas estas problemáticas se explicarán fomentando la participación y el pensamiento crítico del alumnado a través de la exposición de ejemplos y casos reales de los peligros mencionados.

### **Sesión 3: autoestima y autoconcepto**

Tanto el autoconcepto como la autoestima forman parte de los pilares básicos sobre los que se estructura la personalidad del sujeto, por lo que resulta muy importante que el alumnado trabaje sobre su autoestima y autoconcepto para evitar caer en conductas desadaptativas. Esto se trabajará en la presente sesión, que quedará estructurada en tres partes (Tabla 6), en las que

---

<sup>1</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=inNJbdp1qh8>

<sup>2</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=Gp4ZV0YmXuY>

<sup>3</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=sxv1uY6fAzs&list=PL785B29A7A9C012C6&index=4>

se realizarán tres actividades (Apéndice D) relacionadas entre sí. En todas ellas, se trabajará de forma participativa y activa con el alumnado para conseguir aprendizajes significativos.

**Tabla 6**

*Estructuración de la sesión 3: autoestima y autoconcepto.*

Actividad	Duración
Debate grupal	15 minutos
Autoestima dañada	15 minutos
Autoconcepto y autoestima positivos	20 minutos

#### **Sesión 4: habilidades sociales y resolución efectiva de conflictos**

Las habilidades sociales como saber comunicarse y resolver conflictos son la base fundamental de las relaciones sociales. Para trabajarlos, se dividirá la sesión en dos partes (Tabla 7) diferenciadas por dos actividades (Apéndice E) mediante las que se pretende que el alumnado conozca la importancia de la comunicación tanto verbal como no verbal así como la mejor forma de comunicación verbal para resolver conflictos de una forma efectiva.

**Tabla 7**

*Estructuración de la sesión 4: habilidades sociales y resolución efectiva de conflictos.*

Actividad	Duración
Comunicación eficiente	20 minutos
Resolviendo el conflicto	30 minutos

## Sesión 5: conciencia y regulación emocional

En nuestra vida diaria estamos en constante actividad, haciendo muchas cosas en las que constantemente nos surgen emociones y sentimientos de los cuales a veces ni somos conscientes. Cuando estas emociones son negativas y emergen, habitualmente las intentamos enmascarar y anular realizando otras actividades o pensando en otras cosas, provocando que esa emoción negativa nos afecte cada vez más. Resulta muy importante que los adolescentes sepan identificar sus emociones y sentimientos, además de aprender a regular éstas mismas ante situaciones estresantes con el objetivo de evitar que recurran a conductas desadaptativas, como el uso problemático del móvil o internet como forma de evadirse de sus sentimientos.

Esta última sesión se estructurará cuatro partes (Tabla 8), en las que se llevarán a cabo tres actividades (Apéndice F) y se trabajará en el aula con las sillas en forma de círculo para que todos los estudiantes puedan verse mutuamente, pero con una distancia entre ellos para favorecer su privacidad con relación a los aspectos que se van a tratar. Asimismo, en la última parte de la sesión se realizará una pequeña encuesta de satisfacción del programa impartido.

**Tabla 8**

*Estructuración de la sesión 5: conciencia y regulación emocional*

Actividad	Duración
Diálogo introductorio	5 minutos
Trabajando las emociones	20 minutos
Regulación emocional	15 minutos
Encuesta de satisfacción general	5 minutos

### **Sesión dirigida a las familias**

La sesión dirigida a los familiares del alumnado se llevará a cabo en el salón de actos del centro. En esta se proporcionarán estrategias y herramientas en relación con el uso de los dispositivos electrónicos que hacen sus hijos para que estos puedan desarrollarse en un entorno seguro y saludable. Esto se realizará a través de una presentación de diapositivas en la que se tratarán los siguientes aspectos:

- **Diferencias entre uso y abuso de los dispositivos electrónicos.** Se explicará a los familiares las diferencias entre ambos conceptos y se mencionarán unas pautas útiles para detectar tempranamente posibles usos problemáticos de estas nuevas tecnologías entre los adolescentes y evitar la gran cantidad de problemas que estos pueden llegar a generar.
- **Estrategias para crear ambientes saludables en los hogares.** Con el objetivo de que el alumnado no caiga en conductas de uso problemático de los dispositivos electrónicos e internet como estrategia desadaptativa para evadirse de los problemas, se sensibilizará a los asistentes sobre la importancia de su papel como mediadores proporcionando herramientas para generar un clima de confianza y seguridad en el hogar a la vez que se ponen límites y normas desde el inicio de la adquisición de los dispositivos electrónicos. Mostrarse abierto a ayudar e interesarse por sus gustos e intereses es una forma muy útil de generar confianza entre padres e hijos en la etapa de la adolescencia.
- **Fomentar un ocio variado y saludable en familia.** Habitualmente, el móvil es empleado como instrumento de entretenimiento, llegando a ser utilizado por los jóvenes durante una cantidad abusiva de horas al día, por lo que se debe concienciar a las familias de la importancia de fomentar un ocio en familia de calidad basado en actividades deportivas, sociales, culturales y al aire libre, el cual debe ser dialogado y establecido por todos los miembros de la familia.
- **Seguridad en los dispositivos móviles y en las redes sociales.** A menudo los jóvenes ven como inofensivos los dispositivos electrónicos y las redes sociales, por lo que resulta de gran importancia concienciar a los familiares de la importancia de que controlen la seguridad de sus hijos en el uso de las nuevas tecnologías a través

del uso de algún software de control parental con el que puedan establecer límites en los horarios, bloquear de determinadas páginas webs inadecuadas para su edad, geolocalizar de los dispositivos o controlar las aplicaciones que descargan. Es importante establecer con el adolescente los límites y dar la posibilidad de desbloquear aplicaciones si demuestran una madurez adecuada para ellas. Se debe concienciar a los familiares de establecer límites adecuados y no extremadamente restrictivos, ya que puede ser contraproducente. Además, también es importante que conozcan las contraseñas de las redes sociales que utilizan para que puedan controlar el uso que hacen respetando su privacidad con el objetivo prevenir fenómenos como el sexting, grooming o ciberacoso, entre otras.

## **EVALUACIÓN**

En primer lugar, como se explicó previamente en el apartado ‘diseño de la investigación’, para la realización de un programa de prevención que fuera eficiente y útil, se llevó a cabo una evaluación de las conductas, actitudes y hábitos rutinarios del alumnado en relación con el uso de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales a través de un cuestionario.

Por otro lado, para evaluar la eficacia y utilidad del presente programa de prevención una vez que se haya implantado en el centro educativo, se ha desarrollado una pequeña encuesta de satisfacción general (Apéndice G) para ser desarrollada por el alumnado destinatario del programa en los últimos minutos de la quinta y última sesión. Esta encuesta tiene el objetivo de obtener una retroalimentación sobre la opinión del alumnado respecto a las cinco sesiones impartidas en el presente programa de prevención.

De igual forma, la persona instructora del presente programa, es decir, el orientador del centro educativo deberá realizar un informe para evaluar la efectividad y utilidad del presente programa. Se llevará a cabo a través del método M.I.M.O (Mantener, Incorporar, Mejorar y Omitir). Se trata de una técnica mediante la cual se puede proporcionar feedback, analizando aquellos aspectos que han sido efectivos del programa y cuáles no. Esto se llevará a cabo a través de la plantilla del método M.I.M.O (Apéndice H) en la que el instructor de las sesiones deberá establecer cuáles han sido aquellos contenidos y actividades que se deben mejorar,

mantener, incorporar u omitir dentro del programa. El orientador debe realizar esta evaluación teniendo en cuenta tanto la encuesta de satisfacción general realizada por el alumnado al finalizar el programa como sus propias impresiones y/u opiniones sobre la efectividad del programa como instructor de este.

## CONCLUSIONES

El compulsivo problemático de los dispositivos electrónicos e internet es una problemática emergente en la actualidad, que presenta consecuencias muy graves para quien lo padece, generando en la persona un distanciamiento paulatino de sus objetivos personales, sociofamiliares y profesionales. La etapa evolutiva de la adolescencia constituye una población de riesgo para esta problemática (OEDA, 2023). Debido a ello, se decidió llevar a cabo la presente propuesta de prevención individualizada para el alumnado de 1º y 2º ESO del colegio San Agustín de Valladolid, mediante la cual se pretende fortalecer aquellas características de la personalidad que actúan como factores de riesgo de la problemática en la etapa de la adolescencia, a la vez que se refuerzan los factores protectores y se sensibiliza al alumnado de las ventajas, peligros y riesgos que presentan las redes sociales e internet.

Se decidió llevar a cabo la presente propuesta de intervención, debido a que los programas que se venían impartiendo en el centro al que se dirige el presente programa, únicamente estaban enfocados a concienciar al alumnado de los peligros de internet y las redes sociales, sin destacar todo lo bueno que también presentan estas nuevas tecnologías. Asimismo, no trabajaban sobre las características de la personalidad que actúan como factores de riesgo o protectores de esta problemática. A diferencia de estos, con la presente propuesta de intervención, se pretenden conseguir unos aprendizajes significativos y duraderos en el alumnado en relación con las ventajas, peligros e inconvenientes de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales. Además, se espera que conozcan el valor de la autoestima, se puedan autoconocer mejor, sepan comunicarse y resolver conflictos de una forma efectiva y relajarse de las situaciones ansiógenas a través de las técnicas de regulación emocional expuestas y no a través de los dispositivos electrónicos.

Resulta evidente que todas estas pretensiones quizá son muy ambiciosas para un programa como el presentado, lo cual justamente representa una de las conclusiones principales de mi trabajo que paso a comentar seguidamente a través de las limitaciones de este.

Las **limitaciones** encontradas en la realización del presente programa son principalmente dos. En primer lugar, debido a la escasa duración del periodo de prácticas y la falta de comunicación previa a las mismas con el centro educativo, no pude llevar a cabo la implantación del presente programa de intervención, por ello, al no haberse puesto en marcha, no hay datos objetivos que demuestren su eficacia. En segundo lugar, a lo largo de los diferentes cursos académicos en la ESO se deben trabajar una gran cantidad de aspectos y contenidos dentro de la acción tutorial. Sin embargo, solo se dispone para ello de una hora semanal, por lo que no hay tiempo suficiente para tratar cada uno de los contenidos de forma profunda y completa. Por ello, la presente propuesta de intervención presenta exclusivamente cinco sesiones dirigidas al alumnado, en las que se tratan variedad de contenidos que, para poder profundizar en ellos y ser más eficaces, requerirían un mayor número de sesiones de trabajo.

Como consecuencia de la elevada prevalencia en la sociedad actual del uso compulsivo de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales, en el sistema educativo español se deberían diseñar y desarrollar más programas personalizados e individualizados en función de las características del alumnado como el presente programa de prevención. Asimismo, estos programas, también deberían emplear herramientas para concienciar a toda la comunidad educativa, en especial a las familias, de las graves consecuencias que presenta esta problemática, con el objetivo de que todo el contexto educativo actúe en la misma dirección, hacia un desarrollo integral y saludable del alumnado.

La presente propuesta de prevención está dirigida y personalizada para el alumnado del primer ciclo de secundaria del Colegio San Agustín de Valladolid, no obstante, podrá ser utilizada en su totalidad o algunas sesiones, en aquellos centros educativos en los que se necesite trabajar alguno de los aspectos que se plantean en cada uno de los cinco bloques de contenidos.

Además, tal y como indica la estrategia nacional de acciones en España (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2017), para que los programas de prevención impartidos en los centros educativos resulten eficaces, además de que las familias desempeñen medidas para que sus hijos crezcan en hogares estables y saludables, se deben contemplar medidas de prevención ambiental, desarrolladas por los ayuntamientos de las ciudades y/o pueblos. Por ello, para **futuras líneas de investigación**, se propone la creación de programas

que engloben acciones, actuaciones y actividades sociales, para evitar que los adolescentes utilicen internet y los dispositivos electrónicos de forma compulsiva durante su tiempo libre.

Finalmente, como futura orientadora educativa, la elaboración del presente trabajo fin de máster me ha generado una gran cantidad de conocimientos, tanto a nivel personal como profesional. Del mismo modo, me ha sensibilizado durante su realización sobre la importancia de llevar a cabo en los centros educativos unas correctas estrategias de prevención sobre esta problemática emergente en la sociedad actual, debido a los elevados efectos perjudiciales que el uso problemático de los dispositivos electrónicos, internet y las redes sociales puede llegar a provocar en el sujeto que lo padece, como por ejemplo problemas de salud mental.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-V)*. American Psychiatric Association.  
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- American Psychiatric Association (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fifth Edition. Test Revision (DSM-V-TR)*. American Psychiatric Association.  
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Bermúdez Mendieta, J. (2021). El aprendizaje basado en problemas para mejorar el pensamiento crítico: revisión sistemática. *Innova Research Journal*, 6(2), 77-89.  
<https://doi.org/10.33890/innova.v6.n2.2021.1681>
- Carbonell Sánchez, X. (2014). ¿Qué son las adicciones tecnológicas? Internet, MMORPG y redes sociales en X. Carbonell Sánchez (Eds.), *Adicciones tecnológicas: qué son y cómo tratarlas* (pp. 13-36). Síntesis.
- Castellana Rosell, M., Sánchez-Carbonell, X., Graner Jordana, C., y Beranuy Fargues, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Papeles del psicólogo*, 28(3), 196-204.  
<https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1503.pdf>
- Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., Ammaniti, M., y Adriani, W. (2017). Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience Biobehavioral Reviews*, 76(A), 174–184.  
<https://doi.org/10.1016/J.NEUBIOREV.2016.12.024>
- CharstarleneTV (23 de agosto de 2013). *I forgot my pone* [Archivo de video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=OINa46HeWg8&t=121s>
- Cía, A. H. (2013). 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.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3720/372036946004.pdf>

- Ciarrochi, J., Parker, P., Sahdra, B., Marshall, S., Jackson, C., Gloster, A. T., y Heaven, P. (2016). The development of compulsive internet use and mental health: A four-year study of adolescence. *Developmental psychology*, 52(2), 272-283. <https://doi.org/10.1037/dev0000070>
- Colegio San Agustín (2022). *Proyecto Educativo de Centro*. Colegio San Agustín. Agustinos Recoletos. [https://www.colegiosanagustin.net/wp-content/uploads/2023/02/PGA\\_22-23\\_02\\_Proyecto\\_Educativo\\_de\\_Centro\\_PEC.pdf](https://www.colegiosanagustin.net/wp-content/uploads/2023/02/PGA_22-23_02_Proyecto_Educativo_de_Centro_PEC.pdf)
- Dans Álvarez de Sotomayor, I., Muñoz Carril, P. C., y González Sanmamed, M. (2022). ¿Para qué usan Internet los adolescentes? *RiiTE Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*, (12), 127-140. <https://doi.org/10.6018/riite.516131>
- Decreto 39 de 2022. [Conserjería de Educación]. Por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León. 29 de septiembre de 2022. Conserjería de Educación.
- Dermani, H., y Perdikaris, P. (2022). Internet addiction and psychological impact on adolescents: A scoping review. *International Journal of Biological and Pharmaceutical Sciences Archive*, 4(2), 73-87. <https://doi.org/10.53771/ijbpsa.2022.4.2.0096>
- Dirección General de Políticas de Desarrollo Sostenible, Secretaría de Estado de Cooperación Internacional y para Iberoamérica y el Caribe, y Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación (2018). *Plan de acción para la implementación de la agenda 2030. Hacia una estrategia española de desarrollo sostenible*. [https://www.mdsocialesa2030.gob.es/agenda2030/documentos/plan-accion-implementation-a2030.pdf](https://www.mdsocialesa2030.gob.es/agenda2030/documentos/plan-accion-implementacion-a2030.pdf)
- Echeburúa, E; y De Corral, P. (2009). Las adicciones con o sin droga: una patología de la libertad. En E. Echeburúa, F.J. Labrador, y E. Becoña (Eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 29-44). Pirámide.
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores*. Ediciones Pirámide.
- Estévez, L.; Bayón, C.; De la Cruz, J. y Fernández-Liria, A. (2009). Uso y abuso de internet en adolescentes en E. Echeburúa, F.J. Labrador, y E. Becoña (Eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 101-130). Pirámide.

- Gao, M., Teng, Z., Wei, Z., Jin, K., Xiao, J., Tang, H., Wu, H., Yang, Y., Yan, H., Chen, J., Wu, R., Zhao, J., Wu, Y., y Huang, J. (2022). Internet addiction among teenagers in a Chinese population: Prevalence, risk factors, and its relationship with obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Psychiatric Research*, 153, 134-140. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.07.003>
- Guamán Gómez, V. J., y Espinoza Freire, E. E. (2022). Aprendizaje basado en problemas para el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(2), 124-131. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/2684>
- Hu, M., Xu, L., Zhu, W., Zhang, T., Wang, Q., Ai, Z., y Zhao, X. (2022). The Influence of Childhood Trauma and Family Functioning on Internet Addiction in Adolescents: A Chain-Mediated Model Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph192013639>
- Ibáñez Cuadrado, Á. (2008). Genética de las adicciones. *Adicciones*, 20(2), 103-109. <https://doi.org/10.20882/adicciones.273>
- Instituto nacional de estadística (INE). (2023). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*. Instituto nacional de estadística. [https://www.ine.es/prensa/tich\\_2023.pdf](https://www.ine.es/prensa/tich_2023.pdf)
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO). (2013) *Guía S.O.S. contra el Grooming. Padres y educadores*. Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO). [https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/sos\\_grooming.pdf](https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/sos_grooming.pdf)
- Jasso Medrano, J. L., López Rosales, F., y Díaz Loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica*, 7(3), 2832-2838. <https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.11.001>
- José Ramón Roldan (6 de abril de 2017). *El riesgo de las redes sociales* [Archivo de video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=inNJbdp1qh8>
- Lam, L. T. (2020). The roles of parent-and-child mental health and parental internet addiction in adolescent internet addiction: Does a parent – and - child gender match matter? *Frontiers in public health*, 8(142), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00142>

- Ley 1 de 2016. Atención Integral de Adicciones y Drogodependencias. 7 de abril de 2016. BOE N.º 105. <https://www.boe.es/eli/es-pv/l/2016/04/07/1>
- Ley Orgánica 2 de 2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). 3 de mayo de 2006. BOE N.º 106. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2006/05/03/2>
- Ley Orgánica 3 de 2020. Por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. 29 de diciembre de 2020. BOE N.º 340. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Matute H. (2009). ¿Adicción, abuso o uso problemático de internet? En E. Echeburúa Odriozola (Ed.), *Abuso de internet. ¿Antesala para la adicción al juego de azar online?* (pp.31-50). Pirámide.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2017). *Estrategia nacional sobre adicciones 2017-2024*. Delegación del gobierno para el plan nacional sobre drogas. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. [https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/docs/180209 ESTRATEGIA\\_N. ADICCIONES\\_2017-2024\\_\\_aprobada\\_CM.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/docs/180209 ESTRATEGIA_N. ADICCIONES_2017-2024__aprobada_CM.pdf)
- Navarro Mancilla, Á. A., y Rueda Jaimes, G. E. (2007). Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura. *Revista colombiana de Psiquiatría*, 36(4), 691-700. <https://www.redalyc.org/pdf/806/80636409.pdf>
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA). (2023). *Informe sobre Adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos 2023. Indicador de admitidos a tratamiento por adicciones comportamentales. Juego con dinero, uso de videojuegos, uso problemático de internet y otros trastornos adictivos en las encuestas de drogas en España EDADES y ESTUDES*. Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. [https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2023\\_Informe\\_Trastornos\\_Comportamentales.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2023_Informe_Trastornos_Comportamentales.pdf)
- Orden EDU 1054 de 2012. [Conserjería de Educación de Castilla y León]. Por la que se regula la organización y funcionamiento de los departamentos de orientación de los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León. 5 de diciembre de 2012. Conserjería de Educación de Castilla y León. <https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/orden-edu-1054-2012-5-diciembre-regula-organizacion-funcion>

- Orden EDU 362 de 2015. [Conserjería de Educación de Castilla y León]. Por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León. 4 de mayo de 2015. Conserjería de Educación de Castilla y León. <https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/orden-edu-362-2015-4-mayo-establece-curriculo-regula-implan>
- Orden EFP 754 de 2022. [Ministerio de Educación y Formación Profesional]. Por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria en el ámbito de gestión del Ministerio de Educación y Formación Profesional. 28 de julio de 2022. BOE N.º 187. <https://www.boe.es/eli/es/o/2022/07/28/efp754>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). *Clasificación Internacional de Enfermedades* (11ª ed.). [https://icd.who.int/es/docs/Guia%20de%20Referencia%20\(version%2014%20nov%202019\).pdf](https://icd.who.int/es/docs/Guia%20de%20Referencia%20(version%2014%20nov%202019).pdf)
- Policía Nacional (15 de febrero de 2019). *La Policía Nacional y Orange alertan sobre el riesgo de los retos virales para los más jóvenes*. [Archivo de video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=sxv1uY6fAzs&list=PL785B29A7A9C012C6&index=5>
- Protecciononline Py (27 de octubre de 2011). *Qué es sexting – Protección online*. [Archivo de video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Gp4ZV0YmXuY>
- Ramos Valverde, P., Oliva Delgado, A., Moreno Rodríguez, C., Lorence Lara, B., Jiménez-Iglesias, A., Jiménez García, L., Hidalgo García, M.V. y Antolín Suárez, L. (2010). *Los programas escolares para la prevención del consumo de sustancias. Análisis de las claves que determinan su eficacia*. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, Universidad de Sevilla. [https://personal.us.es/oliva/Libro\\_drogas.pdf](https://personal.us.es/oliva/Libro_drogas.pdf)
- Real Decreto 217 de 2022 [con fuerza de ley]. Por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. 29 de marzo de 2022. BOE N.º 76. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/29/217/con>

- Resolución de 17 de diciembre de 2007. [Secretaría de Estado de Universidades e Investigación]. Por la que se publica el Acuerdo de Consejo de Ministros de 14 de diciembre de 2007, por el que se establecen las condiciones a las que deberán adecuarse los planes de estudios conducentes a la obtención de títulos que habiliten para el ejercicio de las profesiones reguladas de Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas. 21 de diciembre de 2007. BOE N.º 305. [https://www.boe.es/eli/es/res/2007/12/17/\(14\)](https://www.boe.es/eli/es/res/2007/12/17/(14))
- Rodríguez Torres, Á. F., Páez Granja, R. E., Altamirano Vaca, E. J., Paguay Chávez, F. W., Rodríguez Alvear, J. C., y Calero Morales, S. (2018). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 31(4), 1-11. <https://ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/1366/583>
- Roncero Rodríguez, M., Hodann-Caudevilla, R. M., Alberdi Páramo, Í., y Molina-Ruiz, R. M. (2023). Adicciones sin sustancia o adicciones comportamentales. *Medicine-Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 13(85), 4998-5009. <https://doi.org/10.1016/j.med.2023.08.011>
- UNICEF (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TRIC*. UNICEF España. <https://socioalcohol.org/wp-content/uploads/2021/12/Res-Ejec-Impacto-de-la-tecnolog%C3%ADa-en-la-adolescencia-1.pdf>
- Veisani, Y., Jalilian, Z., y Mohamadian, F. (2020). Relationship between internet addiction and mental health in adolescents. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1). [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_362\\_20](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_362_20)
- World Health Organization (WHO). (2021). *Health promotion glossary of terms 2021*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (2005). Classifying sub-types, consequences, and causes of Internet addiction. *Behavioral Psychology*, 13(3), 463-480. [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/09.Young\\_13-2rEn.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/09.Young_13-2rEn.pdf)

## APÉNDICES

### Apéndice A. Cuestionario sobre el uso de dispositivos electrónicos e internet.

<b>CUESTIONARIO SOBRE EL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS E INTERNET</b>
<p>A continuación, se presenta un cuestionario sobre el uso de dispositivos electrónicos e internet. Se trata de una prueba totalmente <b>anónima</b> en la que no hay preguntas ni buenas ni malas. Es muy importante que seas sincero/a y que marques o respondas la opción que más se identifique con tus rutinas diarias.</p>
<h3>1. CARACTERÍSTICAS PERSONALES Y DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS</h3>
<p>Sexo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Masculino</li> <li>• Femenino</li> </ul>
<p>Edad:</p>
<p>Curso:</p>
<p>Marca si tienes alguno de estos dispositivos <b>propios</b> (que sean exclusivamente tuyos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TV</li> <li>• Tablet (que no sea la del colegio)</li> <li>• Móvil con datos</li> <li>• Móvil sin datos</li> <li>• Consola</li> <li>• Ordenador / portátil</li> <li>• Ninguno de los anteriores</li> <li>• Otro:</li> </ul>

Marca en cuáles de estas **redes sociales** tienes **cuenta propia**:

- Instagram
- TikTok
- Snapchat
- Facebook
- YouTube
- Twitch
- WhatsApp
- Telegram
- Twitter
- Discord
- Ninguna de las anteriores
- Otra:

Indica cómo son tus notas

- Bajas
- Medio-bajas
- Medias
- Medio-altas
- Altas

Han empeorado tus notas en los últimos 6 meses

- Sí
- No

Edad a la que tuviste tu primer móvil con acceso a internet (wifi o datos). Si aun no lo tienes indica "0".

¿Tienes activado el **control parental** en alguno de tus dispositivos electrónicos (tablet/móvil)?

- Sí
- No
- Aun no tengo móvil

¿Juegas a videojuegos?

- Sí
- No

**Durante la semana** (de lunes a jueves) en tu tiempo libre, indica **cuántas horas** aproximadamente dedicas **al día** al uso de dispositivos electrónicos (móvil/tablet/ordenador/televisión/consola) para uso no académico.

- Menos de una hora
- Entre 1 y 3 horas
- Entre 3 y 4 horas
- Entre 5 y 8 horas
- Más de 8 horas

**Durante el fin de semana** (de viernes a jueves) en tu tiempo libre, indica **cuántas horas** aproximadamente dedicas **al día** al uso de dispositivos electrónicos (móvil/tablet/ordenador/televisión/consola) para uso no académico.

- Menos de una hora
- Entre 1 y 3 horas
- Entre 3 y 4 horas
- Entre 5 y 8 horas
- Más de 8 horas

Conoces el apartado en los ajustes de tu teléfono móvil donde puedes ver el uso diario y semanal que haces del mismo

- Sí
- No
- Se que existe, pero nunca lo he mirado, ni se donde está exactamente

Desde el año pasado, me conecto a las redes sociales y a internet

- Menos a menudo
- Igual
- Más a menudo

Índica cuáles con los principales motivos para los que utilizas internet en tu día a día

- Consulta de noticias o prensa
- Redes sociales
- Chatear con amigos
- Entretenimiento (videojuegos o YouTube)
- Buscar cosas de clase
- Otra:

Cuando estas comiendo o cenando con tu familia, ¿usas el teléfono móvil?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

¿Sabes tus padres en qué redes sociales o videojuegos tienes perfiles propios?

- Sí
- No
- Solo de algunos

En caso de tener redes sociales con perfil propio, ¿saben tus padres las contraseñas de esas cuentas?

- Sí
- No

## **2. USO PERSONAL DE LOS DISPOSITIVOS MÓVILES E INTERNET**

¿Cuándo sueles conectarte a internet?

- Por la mañana
- Al medio día
- Por la tarde
- Por la noche
- En cualquier momento

Antes de irte a dormir, ¿sueles estar un rato con el móvil, la consola o el ordenador en tu cama?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Si estás con el móvil antes de irte a dormir, ¿alguna vez has perdido horas de sueño por estar en las redes sociales, jugando a videojuegos u otras formas de entretenimiento?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Habitualmente pierdes la noción del tiempo mientras estabas navegando por internet, mirando redes sociales o jugando a videojuegos, es decir, que **se te ha pasado el tiempo volando**.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Alguna vez has sacado peor nota en un examen o trabajo por haber dedicado más tiempo al uso del teléfono o internet que a lo que tenías que hacer.

- Sí
- No

¿Te cuesta concentrarte en tareas del colegio por estar pensando en algún juego o en las redes sociales?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Cuando estás haciendo tareas del colegio, ¿sueles mirar el teléfono, ordenador, televisión o tablet para algo diferente a la tarea escolar que estás realizando?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Pocas veces
- Nunca

Me enfado o discuto cuando tengo que interrumpir el juego o el uso de mi móvil porque tengo que hacer otra tarea, como por ejemplo estudiar.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Evito decir a mis padres el tiempo real que dedico al teléfono móvil, la consola y/o el ordenador.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

He perdido el interés o siento que ya no me divierto como antes en las actividades que me gustaban porque ahora prefiero estar más tiempo con el teléfono móvil, la consola y/o el ordenador.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Cuando he sabido que no podía estar con el teléfono móvil, la consola y/o el ordenador porque me han castigado, he llegado a perder el control de mis acciones por angustia, nervios o enfado.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Me cuesta reducir el tiempo que utilizo para el teléfono móvil, la consola y/o el ordenador.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Suelo sentirme mal cuando no puedo utilizar el teléfono móvil, la consola, el ordenador o la televisión en mi tiempo libre.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Suelo usar los dispositivos electrónicos para despejar la mente de mis problemas.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Tengo discusiones con mi familia por el tiempo que dedico el teléfono móvil, la consola y/o el ordenador en mi tiempo libre.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Pienso que dedico más tiempo de lo que debería a estar con el teléfono móvil, la consola y/o el ordenador en mi tiempo libre.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Las redes sociales están muy a menudo en mis pensamientos (pienso en volver a conectarme, en qué novedades me estaré perdiendo, qué comentarios y likes tendrá la foto que he subido, etc).

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Suelo usar a menudo los dispositivos electrónicos como forma de dejar de pensar en cosas desagradables o que no me gustan.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

En mi tiempo libre paso más tiempo por las redes sociales con mis amigos chateando que en persona.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Cuando no puedo conectarme al teléfono móvil, la consola y/o el ordenador porque me lo han prohibido me siento vacío, triste, sin ganas de nada, etc.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Siento ansiedad o angustia si no me responden inmediatamente a los mensajes en las redes sociales.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Me enfado o me preocupo si hago una publicación y no recibo los likes que me esperaba o nadie la comenta.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Me enfado o me pongo más nervioso de lo que me gustaría cuando alguien está en línea y no me habla o me deja en visto el mensaje que yo le he enviado.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Soy consciente de que dedico más tiempo del que debería al teléfono móvil, la consola y/o el ordenador navegando en las redes sociales, jugando, viendo videos, etc.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Si tuvieras que pasar un fin de semana entero sin utilizar el teléfono móvil, la consola y/o el ordenador ¿crees que eso te produciría nerviosismo e inquietud?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

### 3. REDES SOCIALES

¿Utilizas tu nombre y apellidos reales en redes sociales y videojuegos o utilizas un apodo?

- Nombre y apellido
- Apodo
- No tengo perfil en redes sociales

¿Cuáles son los motivos más importantes por los que usas las redes sociales? Indica siendo 1 poco importante y 5 muy importante. Sí no utilizas redes sociales, indica la casilla que marca el símbolo "-".

1      2      3      4      5      -

1. Comunicarme con mis amigos
2. Tener más información sobre mis amigos
3. Hablar de mí y de mi vida
4. Compartir videos y fotografías
5. Encontrar nuevos amigos
6. Hablar por el chat
7. Encontrar a amigos de amigos

¿Tienes cuentas en las redes sociales públicas o privadas? Si no tienes cuenta propia, pasa a la siguiente pregunta.

- Públicas
- Privadas

¿A quién tienes añadido en tus redes sociales? Si no tienes cuenta propia, pasa a la siguiente pregunta.

- Amigos que conozco en la vida real
- Miembros de mi familia
- Amigos de mis amigos
- A todo el mundo que me empiece a seguir o me pida solicitud

La seguridad y responsabilidad que tengo usando internet y las redes sociales es:

- Muy alto
- Bastante alto
- Normal
- Bajo
- Muy bajo

¿Cuándo publicas algo en una red social sueles poner la ubicación en la que te encuentras, por ejemplo: "Colegio San Agustín" o "Campo Grande de Valladolid"? Si no tienes perfil en redes sociales pasa a la siguiente pregunta.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

¿Sueles retocar las fotos que publicas en las redes sociales, poniendo filtros o modificando determinadas partes corporales? Si no tienes perfil en redes sociales pasa a la siguiente pregunta.

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

¿Sueles preferir hablar sobre conflictos o problemas con tus amigos o compañeros a través de los dispositivos electrónicos, por ejemplo, a través de WhatsApp, que en persona?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

¿Conoces las precauciones básicas de seguridad en las redes sociales?

- Sí
- No

Si la respuesta anterior es "sí" indica alguna precaución básica que se te venga a la cabeza.

¿Lees las políticas de privacidad cuando abres un perfil en redes sociales?

- Sí
- No

¿Cuándo entras en una página web te aseguras de que sea una página segura en la que navegar?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

¿Añades a personas que no conoces a tus cuentas de redes sociales? Si no tienes perfil en redes sociales pasa a la siguiente pregunta.

- Sí
- No
- Solo alguna vez

¿Has hablado alguna vez con tus amigos de los peligros que tiene internet?

- Sí
- No

¿Has visto a personas de tu entorno insultar, humillar, despreciar o amenazar a alguien por internet, videojuegos o WhatsApp?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

¿Conoces a alguien que se haya creado una cuenta falsa para molestar o intimidar a otra persona?

- Sí
- No

¿Conoces lo que es el sexting?

- Sí
- No

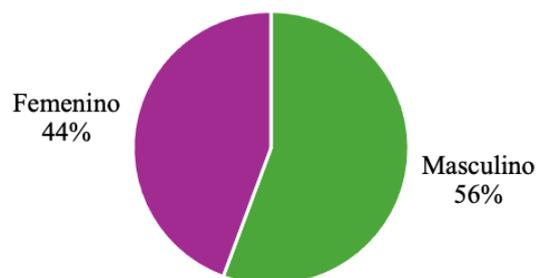
¿Conoces lo que es el grooming?

- Sí
- No

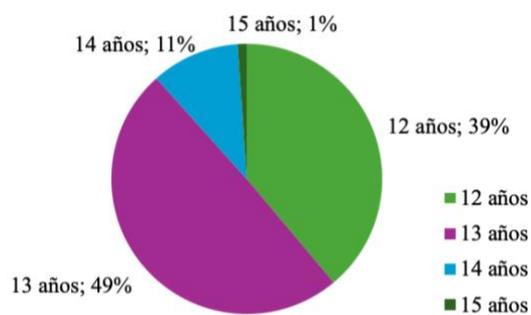
**Apéndice B. Respuestas del cuestionario sobre el uso de dispositivos electrónicos e internet.**

**1. CARACTERÍSTICAS PERSONALES Y DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS**

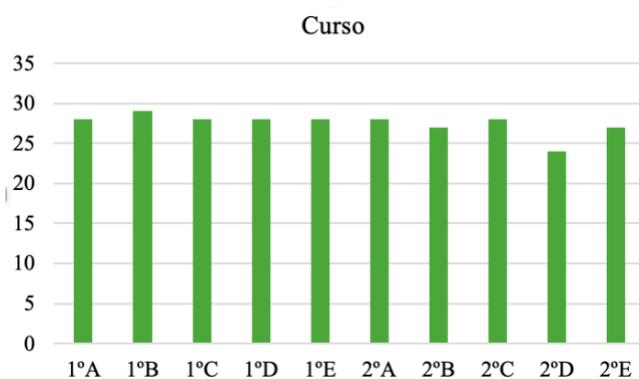
Sexo



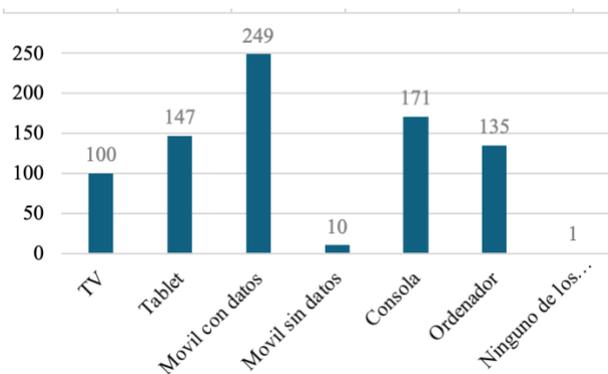
Edad:



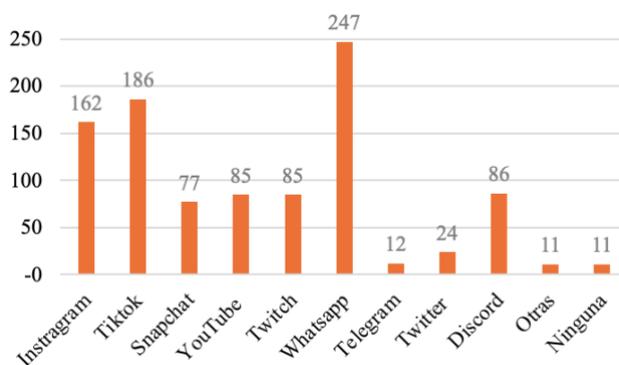
Curso:



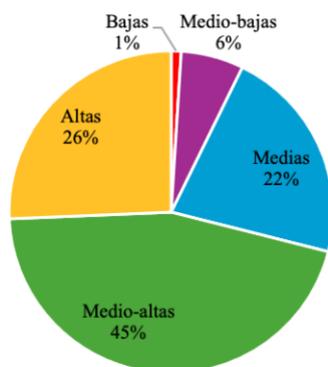
Marca si tienes alguno de estos dispositivos **propios** (que sean exclusivamente tuyos):



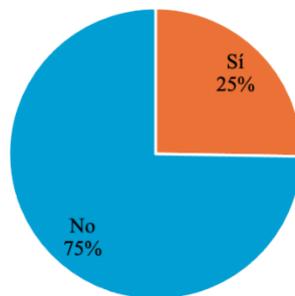
Marca en cuáles de estas **redes sociales** tienes **cuenta propia**:



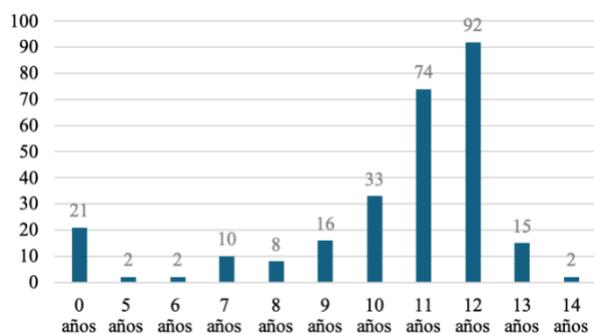
Indica cómo son tus notas



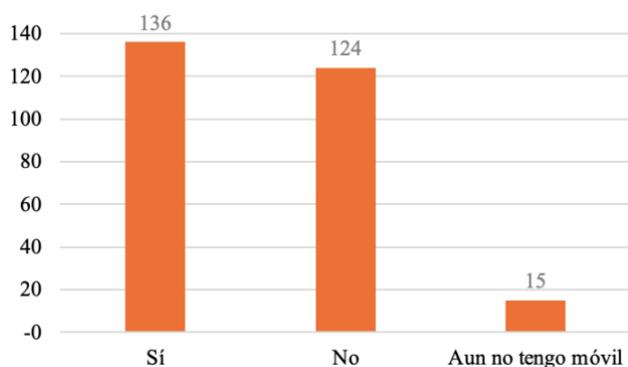
Han empeorado tus notas en los últimos 6 meses



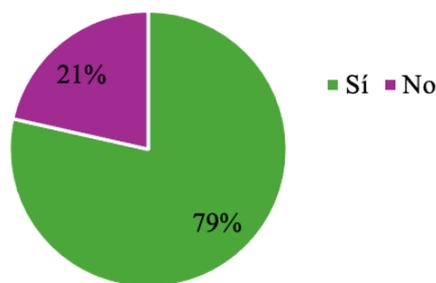
Edad a la que tuviste tu primer móvil con acceso a internet (wifi o datos). Si aun no lo tienes indica "0".



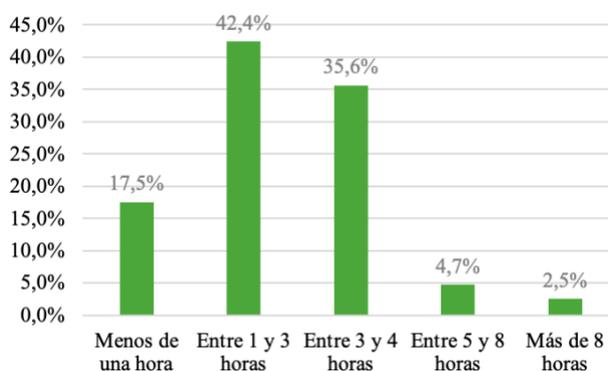
¿Tienes activado el **control parental** en alguno de tus dispositivos electrónicos (tablet/móvil)?



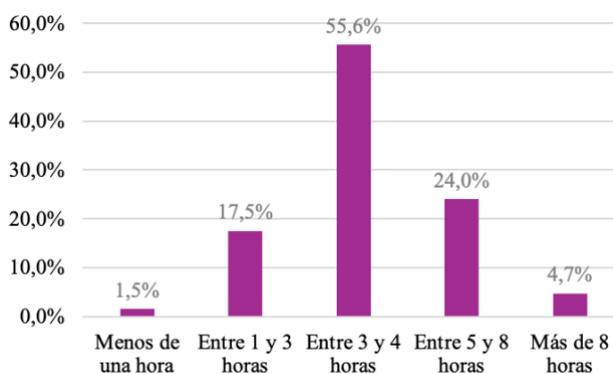
¿Juegas a videojuegos?



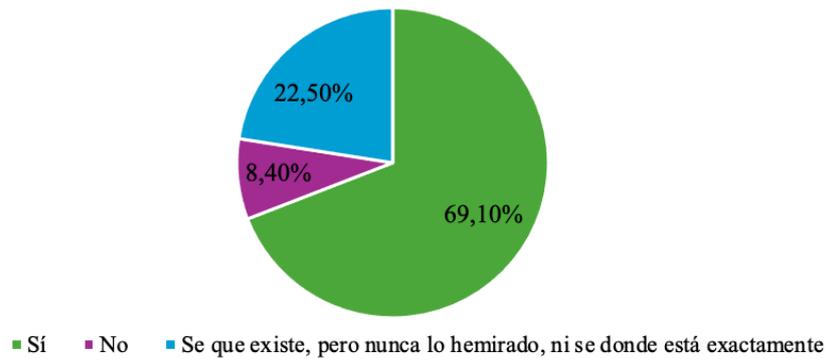
**Durante la semana** (de lunes a jueves) en tu tiempo libre, indica **cuántas horas** aproximadamente dedicas **al día** al uso de dispositivos electrónicos (móvil/tablet/ordenador/televisión/consola) para uso no académico.



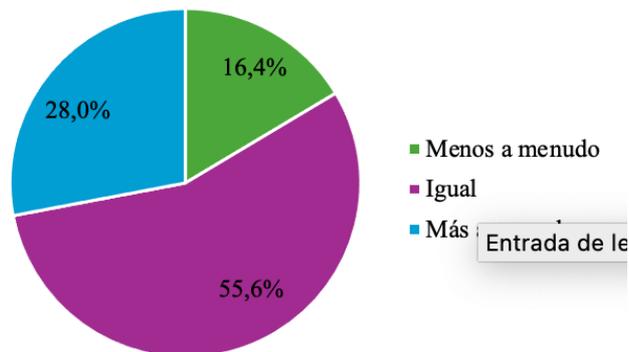
**Durante el fin de semana** (de viernes a jueves) en tu tiempo libre, indica **cuántas horas** aproximadamente dedicas **al día** al uso de dispositivos electrónicos (móvil/tablet/ordenador/televisión/consola) para uso no académico.



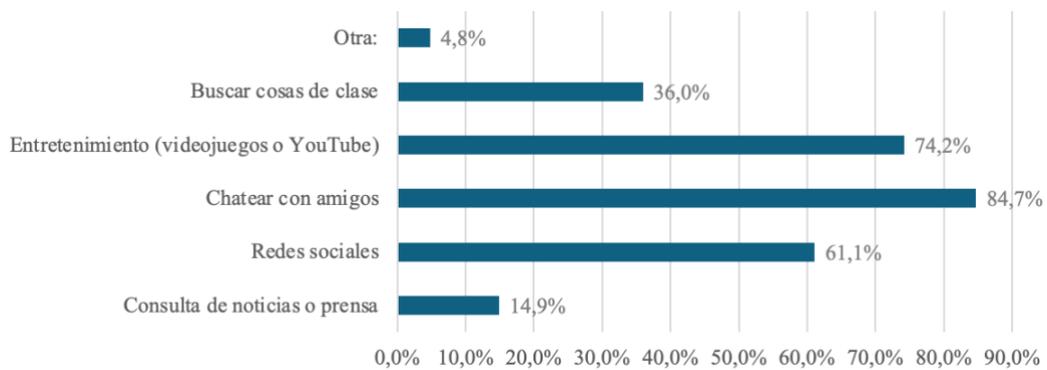
Conoces el apartado en los ajustes de tu teléfono móvil donde puedes ver el uso diario y semanal que haces del mismo



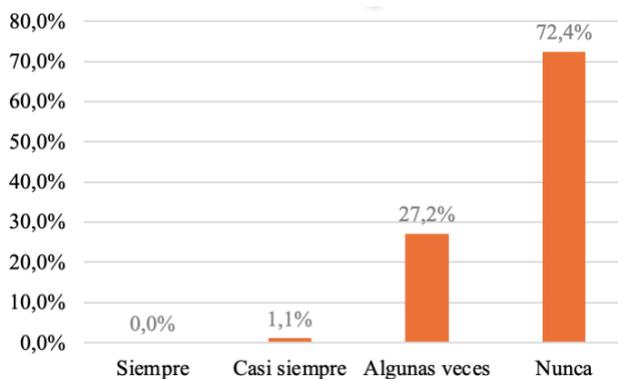
Desde el año pasado, me conecto a las redes sociales y a internet



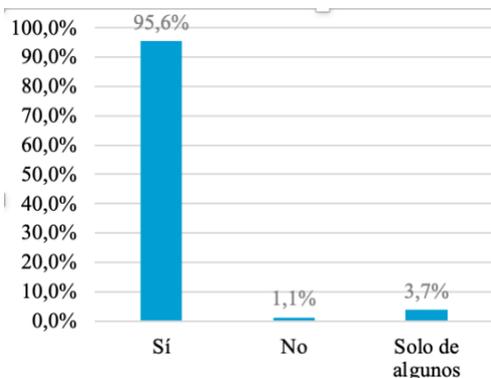
Índica cuáles con los principales motivos para los que utilizas internet en tu día a día



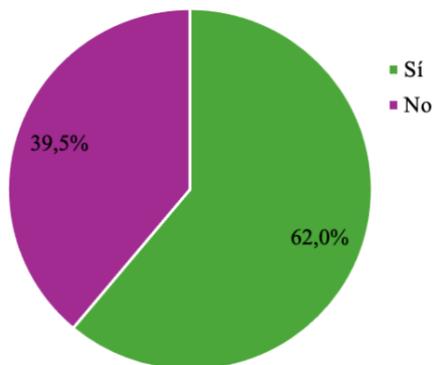
Cuando estas comiendo o cenando con tu familia, ¿usas el teléfono móvil?



¿Sabes tus padres en qué redes sociales o videojuegos tienes perfiles propios?

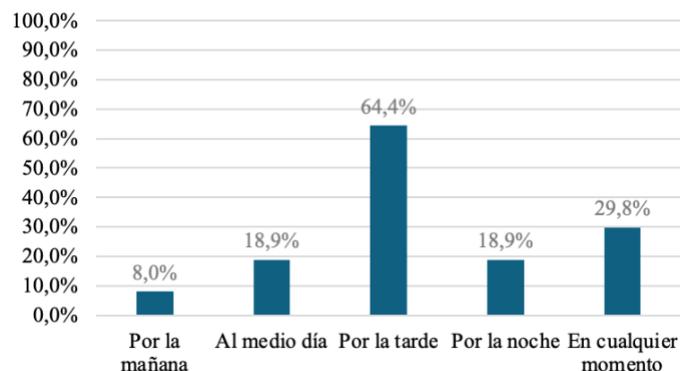


En caso de tener redes sociales con perfil propio, ¿saben tus padres las contraseñas de esas cuentas?

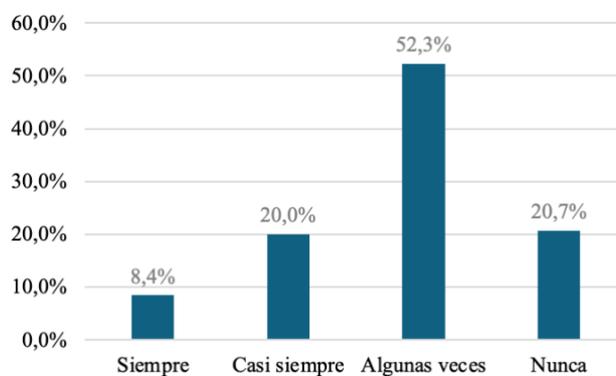


## 2. USO PERSONAL DE LOS DISPOSITIVOS MÓVILES E INTERNET

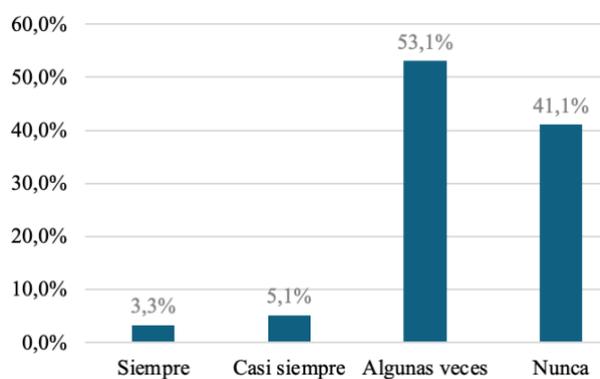
¿Cuándo sueles conectarte a internet?



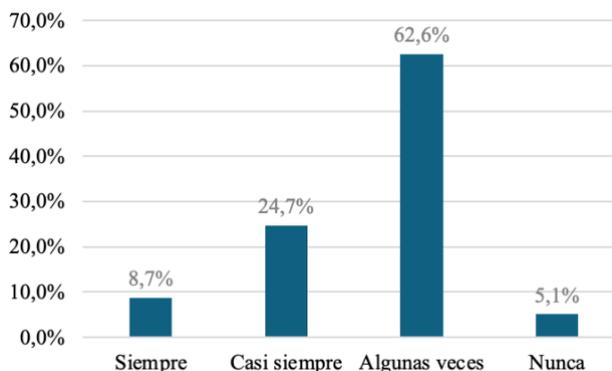
Antes de irte a dormir, ¿sueles estar un rato con el móvil, la consola o el ordenador en tu cama?



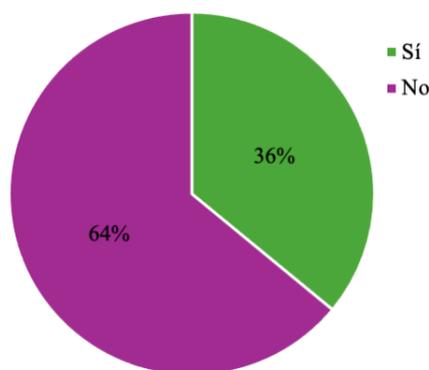
Si estás con el móvil antes de irte a dormir, ¿alguna vez has perdido horas de sueño por estar en las redes sociales, jugando a videojuegos u otras formas de entretenimiento?



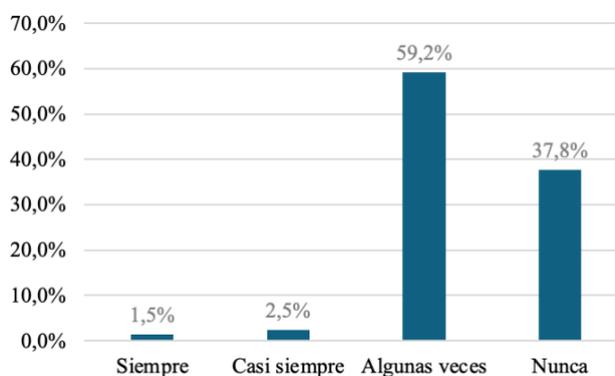
Habitualmente pierdes la noción del tiempo mientras estabas navegando por internet, mirando redes sociales o jugando a videojuegos, es decir, que **se te ha pasado el tiempo volando**.



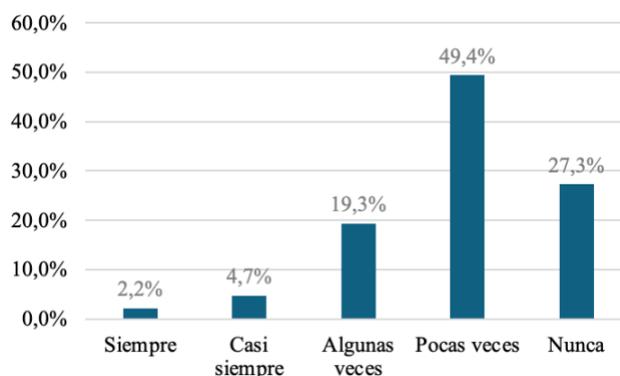
Alguna vez has sacado peor nota en un examen o trabajo por haber dedicado más tiempo al uso del teléfono o internet que a lo que tenías que hacer.



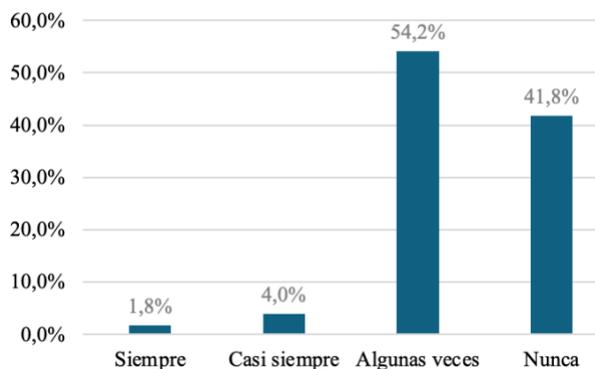
¿Te cuesta concentrarte en tareas del colegio por estar pensando en algún juego o en las redes sociales?



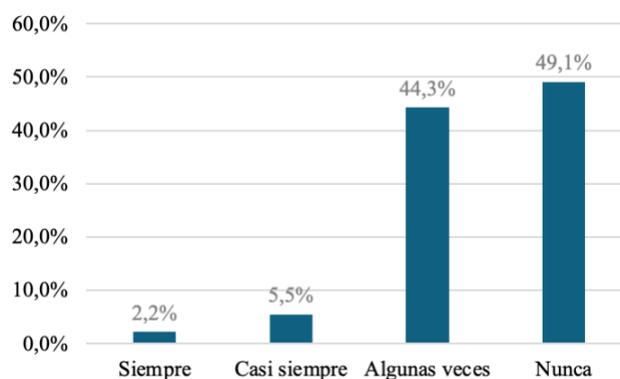
Cuando estás haciendo tareas del colegio, ¿sueles mirar el teléfono, ordenador, televisión o tablet para algo diferente a la tarea escolar que estás realizando?



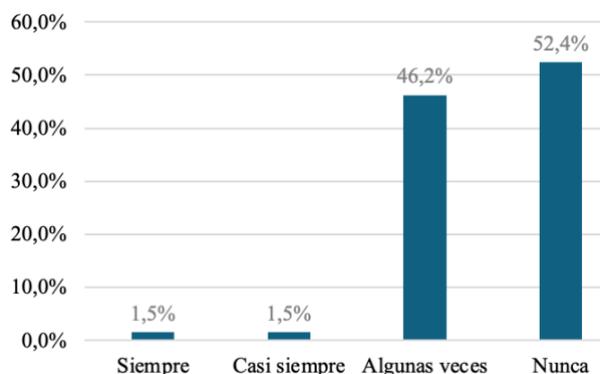
Me enfado o discuto cuando tengo que interrumpir el juego o el uso de mi móvil porque tengo que hacer otra tarea, como por ejemplo estudiar.



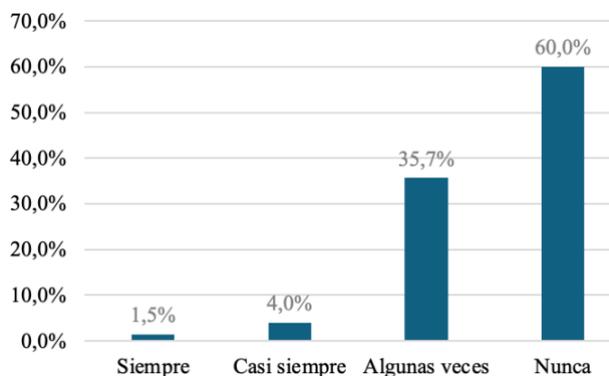
Evito decir a mis padres el tiempo real que dedico al teléfono móvil, la consola y/o el ordenador.



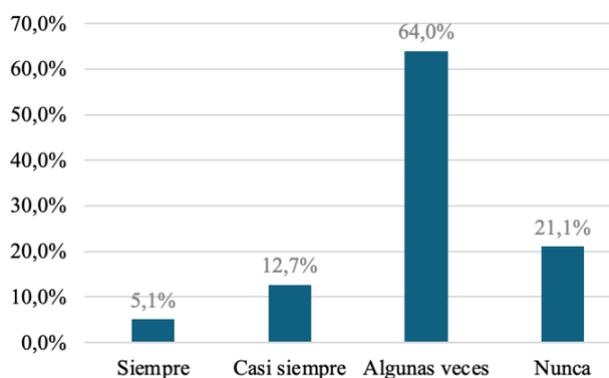
He perdido el interés o siento que ya no me divierto como antes en las actividades que me gustaban porque ahora prefiero estar más tiempo con el teléfono móvil, la consola y/o el ordenador.



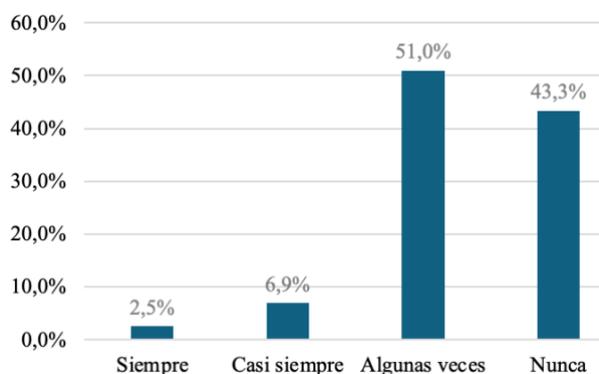
Cuando he sabido que no podía estar con el teléfono móvil, la consola y/o el ordenador porque me han castigado, he llegado a perder el control de mis acciones por angustia, nervios o enfado.



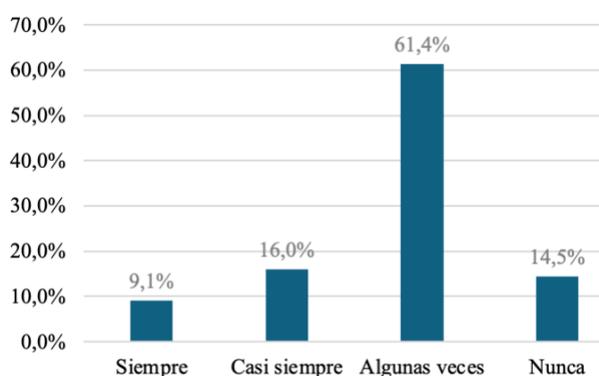
Me cuesta reducir el tiempo que utilizo para el teléfono móvil, la consola y/o el ordenador.



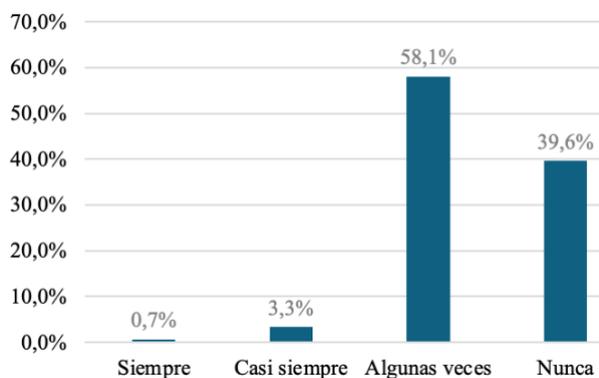
Suelo sentirme mal cuando no puedo utilizar el teléfono móvil, la consola, el ordenador o la televisión en mi tiempo libre.



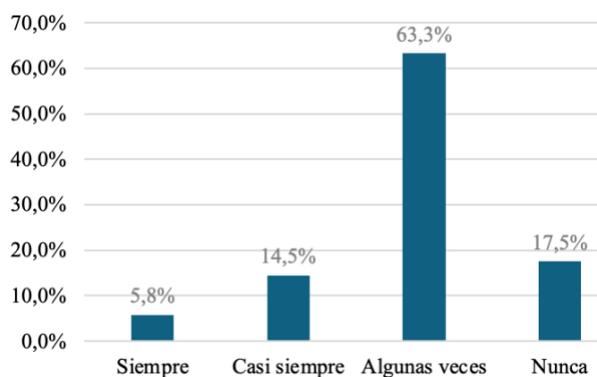
Suelo usar los dispositivos electrónicos para despejar la mente de mis problemas.



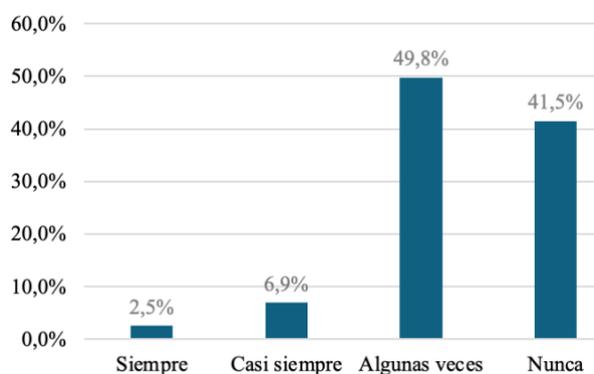
Tengo discusiones con mi familia por el tiempo que dedico el teléfono móvil, la consola y/o el ordenador en mi tiempo libre.



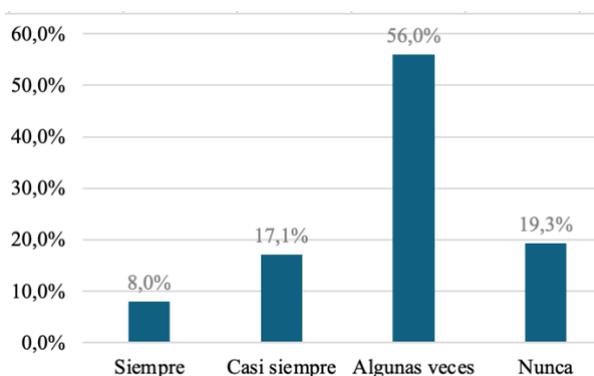
Pienso que dedico más tiempo de lo que debería a estar con el teléfono móvil, la consola y/o el ordenador en mi tiempo libre.



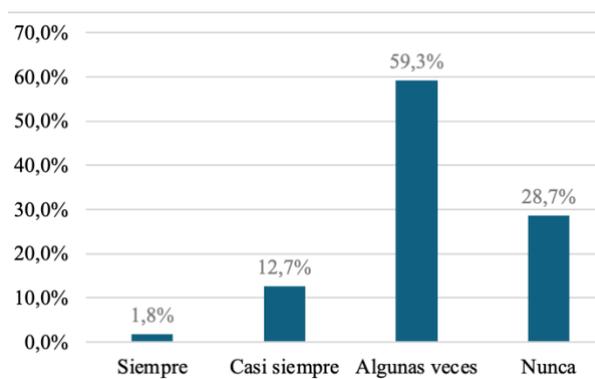
Las redes sociales están muy a menudo en mis pensamientos (pienso en volver a conectarme, en qué novedades me estaré perdiendo, qué comentarios y likes tendrá la foto que he subido, etc).



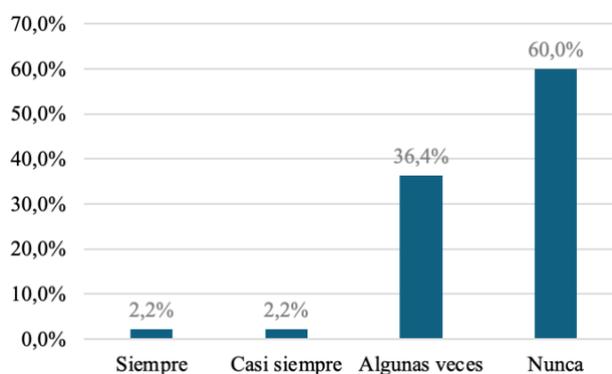
Suelo usar a menudo los dispositivos electrónicos como forma de dejar de pensar en cosas desagradables o que no me gustan.



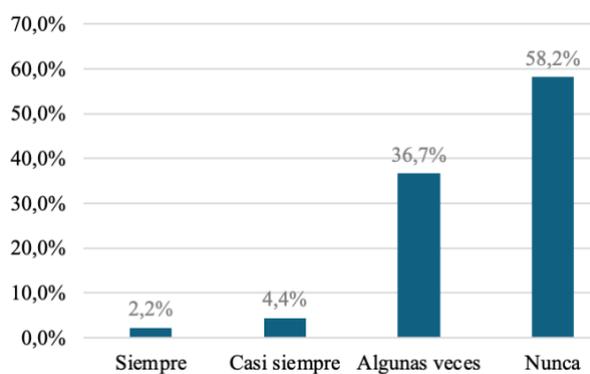
En mi tiempo libre paso más tiempo por las redes sociales con mis amigos chateando que en persona.



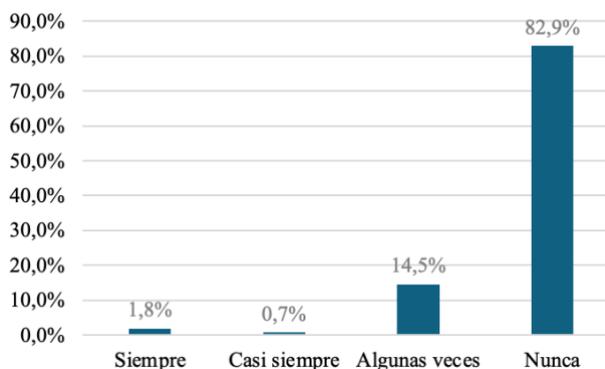
Cuando no puedo conectarme al teléfono móvil, la consola y/o el ordenador porque me lo han prohibido me siento vacío, triste, sin ganas de nada, etc.



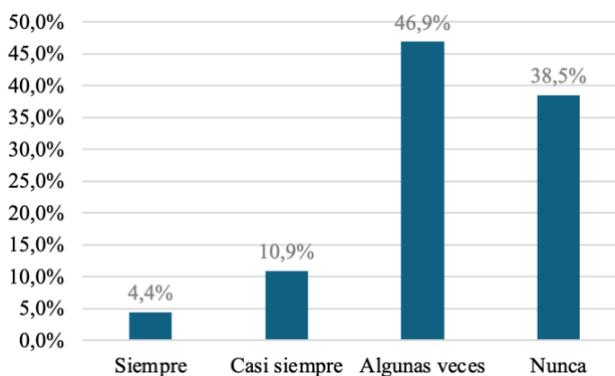
Siento ansiedad o angustia si no me responden inmediatamente a los mensajes en las redes sociales.



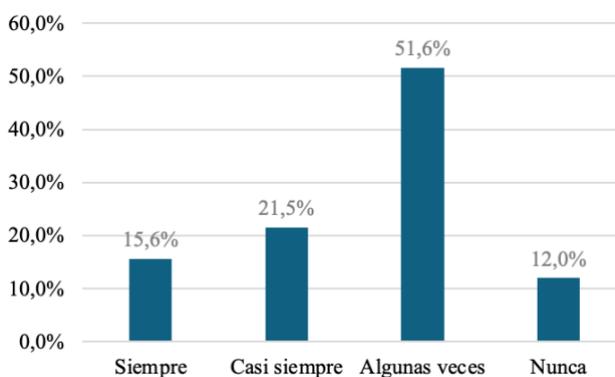
Me enfado o me preocupo si hago una publicación y no recibo los likes que me esperaba o nadie la comenta.



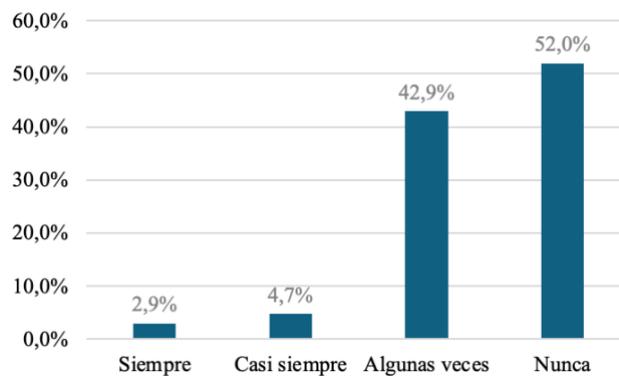
Me enfado o me pongo más nervioso de lo que me gustaría cuando alguien está en línea y no me habla o me deja en visto el mensaje que yo le he enviado.



Soy consciente de que dedico más tiempo del que debería al teléfono móvil, la consola y/o el ordenador navegando en las redes sociales, jugando, viendo videos, etc.

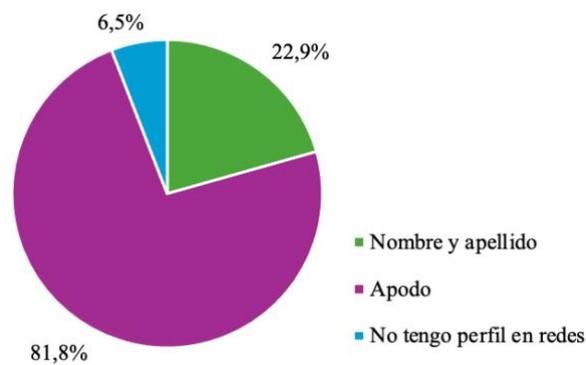


Si tuvieras que pasar un fin de semana entero sin utilizar el teléfono móvil, la consola y/o el ordenador ¿crees que eso te produciría nerviosismo e inquietud?

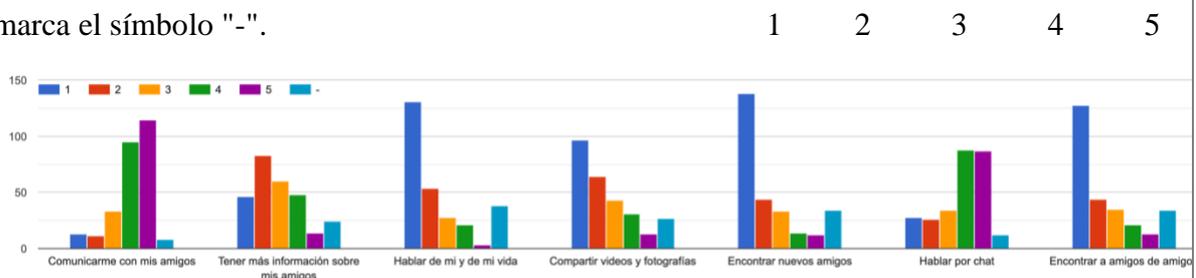


### 3. REDES SOCIALES

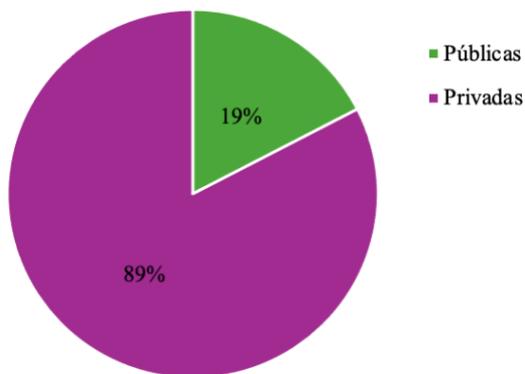
¿Utilizas tu nombre y apellidos reales en redes sociales y videojuegos o utilizas un apodo?



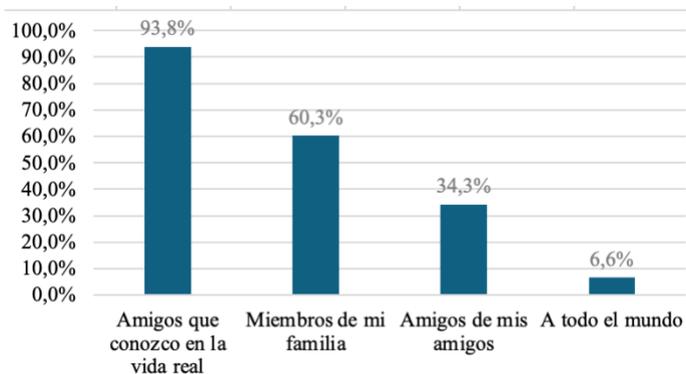
¿Cuáles son los motivos más importantes por los que usas las redes sociales? Indica siendo 1 poco importante y 5 muy importante. Sí no utilizas redes sociales, indica la casilla que marca el símbolo "-".



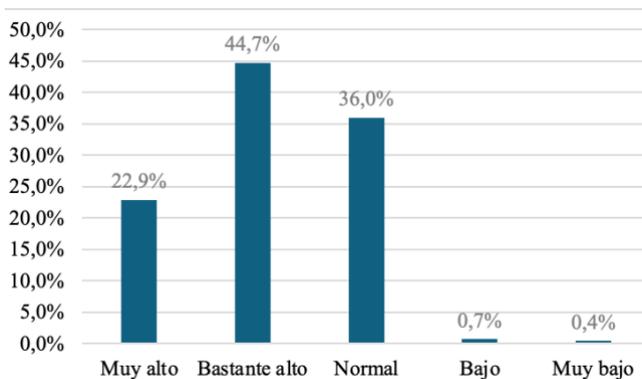
¿Tienes cuentas en las redes sociales públicas o privadas? Si no tienes cuenta propia, pasa a la siguiente pregunta.



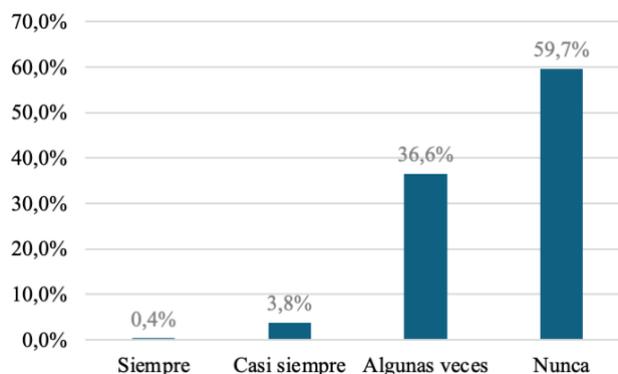
¿A quién tienes añadido en tus redes sociales? Si no tienes cuenta propia, pasa a la siguiente pregunta.



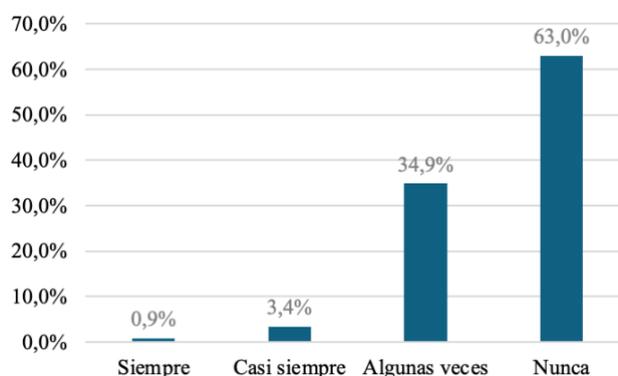
La seguridad y responsabilidad que tengo usando internet y las redes sociales es:



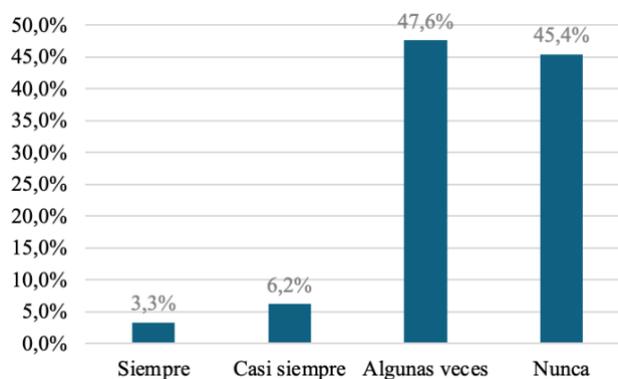
¿Cuándo publicas algo en una red social sueles poner la ubicación en la que te encuentras, por ejemplo: "Colegio San Agustín" o "Campo Grande de Valladolid"? Si no tienes perfil en redes sociales pasa a la siguiente pregunta.



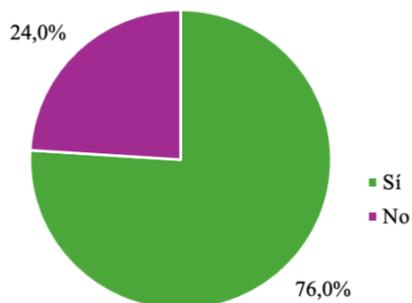
¿Sueles retocar las fotos que publicas en las redes sociales, poniendo filtros o modificando determinadas partes corporales? Si no tienes perfil en redes sociales pasa a la siguiente pregunta.



¿Sueles preferir hablar sobre conflictos o problemas con tus amigos o compañeros a través de los dispositivos electrónicos, por ejemplo, a través de WhatsApp, que en persona?



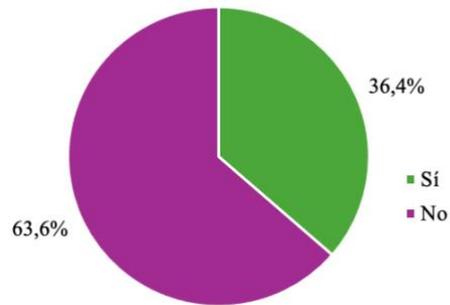
¿Conoces las precauciones básicas de seguridad en las redes sociales?



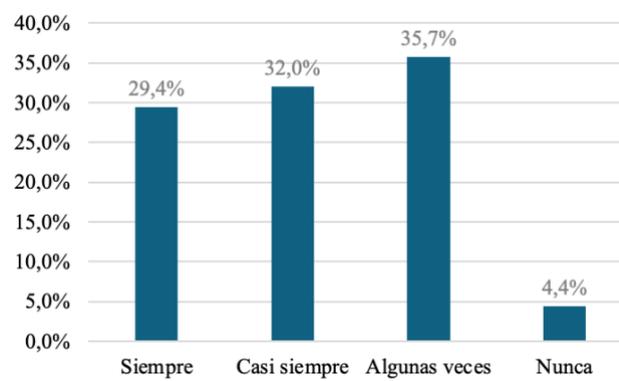
Si la respuesta anterior es "sí" indica alguna precaución básica que se te venga a la cabeza.

- No poner tu ubicación
- Sí hay problemas contárselo a un adulto
- Tener un perfil privado
- No aceptar a desconocidos
- No hablar con desconocidos
- Las cuentas privadas son más seguras que las públicas
- Encontrarme un pedófilo
- Que en las redes sociales hay gente que te puede hacer daño
- No enviar fotos a gente desconocida
- No dar tu ubicación
- No quedar con gente que no conoces en la vida real
- No caer en fishing
- No poner en la foto de perfil tu cara
- No confiar ni compartir información con desconocidos
- Quitar las cookies y proveedores
- No estar tanto con el móvil
- .....

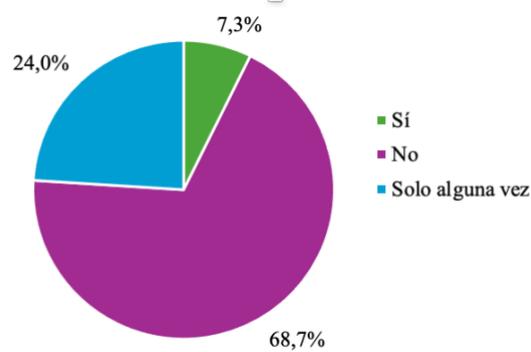
¿Lees las políticas de privacidad cuando abres un perfil en redes sociales?



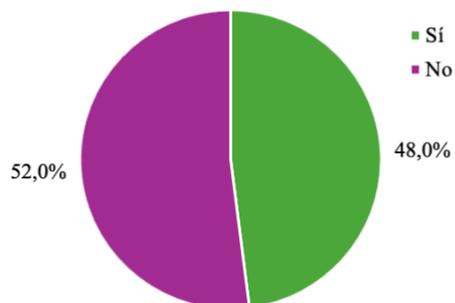
¿Cuándo entras en una página web te aseguras de que sea una página segura en la que navegar?



¿Añades a personas que no conoces a tus cuentas de redes sociales? Si no tienes perfil en redes sociales pasa a la siguiente pregunta.



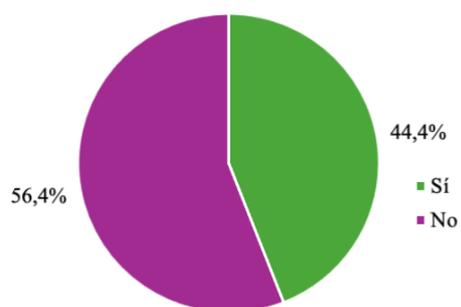
¿Has hablado alguna vez con tus amigos de los peligros que tiene internet?



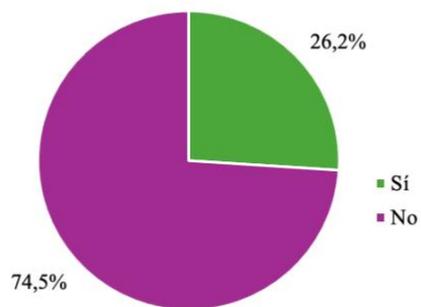
¿Has visto a personas de tu entorno insultar, humillar, despreciar o amenazar a alguien por internet, videojuegos o WhatsApp?



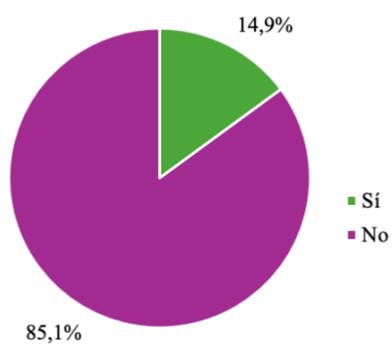
¿Conoces a alguien que se haya creado una cuenta falsa para molestar o intimidar a otra persona?



¿Conoces lo que es el sexting?



¿Conoces lo que es el grooming?



### Apéndice C. Actividades de la sesión 1: psicoeducación y sensibilización.

**Tabla C1**

*Actividad 1 de la sesión 1: “las nuevas tecnologías e internet ¿buenas o malas?”*

<b>Actividad 1: “las nuevas tecnologías e internet ¿buenas o malas?”</b>	
A través de la participación del alumnado se trabajará de forma cooperativa sobre las ventajas que proporcionan las nuevas tecnologías, así como de todos los inconvenientes y problemáticas que pueden generar tanto en las personas de forma individual como en las relaciones y en la sociedad en general.	
Objetivo	Que el alumnado sea conocedor tanto de las ventajas como de las problemáticas que pueden generar las nuevas tecnologías e internet.
Duración	25 minutos
Materiales	Pósits
Desarrollo	<p>Se dispondrá el aula colocando al alumnado con sus sillas sentados en forma de círculo. Se entregará a cada estudiante dos pósits, uno verde y uno rojo. En el verde deberán escribir una característica positiva o ventaja de las nuevas tecnologías e internet. Mientras que en el rojo deberán escribir una característica negativa o problemática que pueden generar las nuevas tecnologías e internet.</p> <p>Cuando todos hayan finalizado, uno por uno, irán pegando cada uno de sus pósits en el suelo dentro del círculo que se ha formado previamente con las sillas, en el lado izquierdo los pósits rojos y, en el lado derecho los verdes. Los deberán ir colocando de forma individual y mientras lo hacen uno por uno tendrán que justificar o que han escrito en cada uno de los pósits. De forma ordenada se irá debatiendo en grupo sobre cada uno de los pósits que vayan pegando los compañeros en el suelo, con la finalidad de que de forma cooperativa se conozcan los peligros y ventajas de las nuevas tecnologías e internet.</p> <p>Si al finalizar la colocación de todos los pósits se considera que algún inconveniente o peligro de estas tecnologías (como, por ejemplo, sobre</p>

	seguridad, ciberacoso, identidad o control) no ha sido expuesto por el alumnado, se podrá añadirlo pegando un pósit y comentándolo con el grupo.
--	--

## Tabla C2

### Actividad 2 de la sesión 1: “olvidé mi teléfono”

<b>Actividad 2: “olvidé mi teléfono”</b>	
Con la visualización de un video, se comentará el mismo con el grupo en forma de debate dirigido para tratar el tema del uso compulsivo del teléfono móvil en las relaciones sociales.	
Objetivo	Hacer consciente al alumnado de las conductas compulsivas que realizan en su día a día a través de los dispositivos electrónicos e internet.
Duración	20 minutos
Materiales	Pantalla digital con acceso a internet. Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OINa46HeWg8&amp;t=121s">https://www.youtube.com/watch?v=OINa46HeWg8&amp;t=121s</a>
Desarrollo	<p>En primer lugar, se reproducirá un video que representa lo que podría ser un día de una joven adolescente a la que se le ha olvidado el teléfono en casa. Durante todo el día, esta realiza múltiples actividades con sus amigos y familiares donde se visualiza claramente el uso compulsivo que hacen del teléfono móvil, aun estando haciendo actividades muy divertidas como ir a la bolera, asistir a un concierto o celebrar un cumpleaños.</p> <p>Tras el visionado del video se comentará este con el grupo de estudiantes, en forma de debate dirigido. Para llevarlo a cabo, se presentan las siguientes preguntas que pueden servir para iniciar el diálogo del alumnado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué pasa en el video?</li> <li>- ¿Qué actitudes tienen los amigos y familiares ante la protagonista?</li> <li>- ¿Suceden estas cosas en vuestro día a día?</li> <li>- ¿Os habéis sentido en ocasiones poco escuchados porque con la persona que estabais tratando de hablar estaba con el móvil?</li> </ul>

	<p>Posteriormente, se sensibilizará al alumnado de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- La importancia de conocer los inconvenientes de las nuevas tecnologías mencionados en la primera parte de la sesión, así como de disfrutar de nuestros seres queridos como amigos y familiares cuando estamos haciendo actividades con ellos.</li><li>- La cantidad de tiempo que se invierte en el uso de los dispositivos electrónicos habitualmente es tiempo que se deja de invertir en otras actividades realmente importantes.</li><li>- El tipo de uso que realizan, ¿realmente es seguro?</li></ul>
--	---

**Apéndice D. Actividades de la sesión 3: autoestima y autoconcepto.**

**Tabla D1**

*Actividad 1 de la sesión 3: “debate grupal”*

<b>Actividad 1: “debate grupal”</b>	
Objetivo	Que el alumnado conozca los conceptos de autoestima y autoconcepto.
Duración	15 minutos
Materiales	-
Desarrollo	<p>En esta actividad se colocarán en el aula las sillas en forma de círculo para que tanto el alumnado como los docentes puedan verse.</p> <p>Se realizará un debate grupal sobre los conceptos de “autoconcepto” y “autoestima”. Para dar comienzo al debate se plantean las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es el autoconcepto?</li> <li>- ¿Qué es la autoestima?</li> <li>- ¿Qué cosas pueden dañar nuestro autoconcepto y autoestima?</li> <li>- ¿Cómo puedo mejorar mi autoestima?</li> </ul>

**Tabla D2**

*Actividad 2 de la sesión 3: “autoestima dañada”*

<b>Actividad 2: “autoestima dañada”</b>	
Objetivo	Concienciar al alumnado de que los comentarios y/o valoraciones pueden influir de forma muy negativa en la valoración que hacemos de nosotros mismos.
Duración	15 minutos
Materiales	Folios
Desarrollo	<p>Se entregará a cada estudiante un folio en blanco nuevo en representación de su autoestima y se explicará que se van a proyectar en la pizarra una serie de adjetivos calificativos. Con cada adjetivo negativo que se proyecte, que si se lo dijeran a ellos dañarían su autoestima, deberán arrugar el folio y, por otro lado, con cada adjetivo positivo que se proyecte, que si se lo dijeran a ellos les mejoraría su propia valoración personal, deberán estirar el folio.</p> <p>Se deberán proyectar tanto calificativos negativos como positivos y se podrá dejar de proyectar cuando todo el alumnado tenga el folio más o menos arrugado. Seguidamente, se concienciará al alumnado de la importancia de medir lo que le decimos a las personas que nos rodean, porque tras una única cosa negativa que le digas a una persona ya su autoestima puede quedar dañada durante mucho tiempo.</p>

**Tabla D3**

*Actividad 3 de la sesión 3: “autoconcepto y autoestima positivos”*

<b>Actividad 3: “autoconcepto y autoestima positivos”</b>	
Objetivo	Sensibilizar al alumnado de que todas las personas tenemos cualidades positivas muy apreciadas por otras personas, aunque en muchas ocasiones se hipergeneralice sobre las cualidades personales negativas.
Duración	20 minutos
Materiales	-
Desarrollo	Se dividirá a la clase en grupos de seis o siete personas y, en estos grupos se pedirá que cada uno de los componentes deba decir al menos dos o tres cualidades, características de la personalidad o aspectos positivos que le guste o admiren de cada uno de los demás miembros del grupo. Cuando todos los grupos hayan finalizado esta actividad se preguntará de manera general a la clase que han sentido y se hará consciente al alumnado la importancia de también decir en ocasiones lo que nos gusta tanto de nosotros mismos como de otras personas y no exclusivamente lo negativo como hacemos habitualmente.

**Apéndice E. Actividades de la sesión 4: habilidades sociales y resolución efectiva de conflictos.**

**Tabla E1**

*Actividad 1 de la sesión 4: “comunicación eficiente”*

<b>Actividad 1: “comunicación eficiente”</b>	
Objetivo	Que el alumnado conozca el tipo de comunicación más eficaz tanto para relacionarse como para resolver conflictos.
Duración	20 minutos
Materiales	Folios, bolígrafos, pizarra y tizas.
Desarrollo	<p>Se explicará al alumnado que la comunicación está formada por un conjunto de señales conformadas principalmente por el lenguaje verbal y no verbal, siendo ambas muy importantes.</p> <p>Seguidamente, se dividirá al alumnado de la clase en tres grupos a los que se les asignará un tipo de comunicación (pasiva, asertiva o agresiva). A través de estos grupos tendrán que pensar al menos diez características del tipo de comunicación que les ha tocado y plasmar sus ideas en cada una de las tres secciones en las que se dividirá la pizarra, expresando porque consideran que el tipo de comunicación que se les ha asignado es bueno o no.</p>

**Tabla E2***Actividad 2 de la sesión 4: “resolviendo el conflicto”*

<b>Actividad 2: “resolviendo el conflicto”</b>	
Objetivo	Que el alumnado conozca como resolver situaciones problemáticas de forma efectiva.
Duración	30 minutos
Materiales	Folios y bolígrafos.
Desarrollo	<p>En relación con los tipos comunicaciones explicados en la primera actividad de la sesión, el encargado de dirigir la sesión debe concienciar al alumnado sobre la importancia de no resolver conflictos o problemas a través de los dispositivos electrónicos porque la ausencia de comunicación no verbal como los gestos o miradas puede provocar muchos malentendidos. Posteriormente, se entregará a cada uno de los grupos formados previamente, una hoja con un conflicto social que deben resolver de forma grupal. El conflicto planteado por el orientador podrá variar en función de la edad y grado de madurez del grupo en el que se plantee. Ante el conflicto planteado deberán resolver a las siguientes preguntas que se les presentarán en forma de guion:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- ¿Cuál es el problema?</li> <li>2- ¿De quién es el problema?</li> <li>3- ¿Qué información sabemos del problema?</li> <li>4- ¿Qué alternativas existen para solucionarlo?</li> <li>5- ¿Solucionarías este problema a través del teléfono móvil?</li> <li>6- ¿Qué tipo de comunicación utilizarías (pasiva, agresiva o asertiva)?</li> <li>7- ¿Qué solución tiene? ¿Salen beneficiadas todas las personas?</li> <li>8- Evaluación de la solución, ¿es la más acertada?</li> </ol> <p>Finalmente, los grupos de forma ordenada explicarán brevemente como han llevado a cabo la resolución de este.</p>

## Apéndice F. Actividades de la sesión 5: conciencia y regulación emocional.

**Tabla F1**

*Actividad 1 de la sesión 5: “diálogo introductorio”*

<b>Actividad 1: “diálogo introductorio”</b>	
Objetivo	Conocer lo que son y como surgen las emociones y sentimientos.
Duración	5 minutos
Materiales	-
Desarrollo	<p>Se explicará al alumnado que las emociones surgen a diario como consecuencia de determinadas situaciones, contexto o sujetos y que resulta de vital importancia ser conscientes y validar lo que sentimos en nuestro día a día, especialmente con las emociones negativas, ya que su anulación no va a conseguir que desaparezcan.</p> <p>Para que el alumnado comprenda de forma más asequible para su edad esta explicación en forma de debate dirigido con el alumnado, se podrá recurrir a preguntar “¿vosotros qué hacéis cuando en vuestro día a día aparece una emoción negativa que os hiere?”. Ante esta pregunta, el alumnado responderá diferentes estrategias de evitación que realiza para enmascarar la emoción como “jugar a la Play”, “salir a pasear con mi perro” o “ver TikTok”.</p> <p>Posteriormente, se preguntará al alumnado “¿vosotros que hacéis cuando en vuestro día a día cuando tenéis hambre?” a lo que seguramente responderán “comer” o “ir al frigorífico y comer algo”. Tras esto se deberá concienciar al alumnado de que al igual que cuando se tiene hambre se come para solventar ese hambre, cuando se tiene tristeza, estrés o ira, se debe validar y ser conscientes de esa emoción a la vez que utilizamos técnicas para regularla. Asimismo, se explicará la diferencia entre las emociones y los sentimientos.</p>

**Tabla F2***Actividad 2 de la sesión 5: “trabajando las emociones”*

<b>Actividad 2: “trabajando las emociones”</b>	
Objetivo	Que el alumnado sea capaz de identificar sus sentimientos y emociones.
Duración	20 minutos
Materiales	Folios y bolígrafos
Desarrollo	<p>Se pedirá al alumnado que cierren los ojos y que recuerden una “situación que les genere enfado e ira y les saque de sus casillas”. Tras dejarles un rato para pensar sobre dicha situación y situarse a través de la imaginación en dicho momento, para recordar lo que vivieron y sintieron, se les entregará un folio en el que deben completar los siguientes aspectos de forma individual teniendo en cuenta la situación en la que hubieran pensado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situación pensada que te generó enfado e ira y te haya sacado de tus casillas.</li> <li>- Emociones sentidas ante dicha situación.</li> <li>- Pensamiento que tuviste ante las emociones que sentiste en ese momento.</li> <li>- Comportamiento realizado ante dichas emociones.</li> <li>- Análisis del comportamiento realizado (viéndolo con perspectiva analiza si tu comportamiento hacia esa situación fue adecuado o no, es decir, si afrontaste los sentimientos o los evitaste).</li> </ul>

**Tabla F3***Actividad 3 de la sesión 5: “regulación emocional”*

<b>Actividad 3: “regulación emocional”</b>	
Objetivo	Que el alumnado sea capaz de regular sus emociones ante situaciones estresantes.
Duración	20 minutos
Materiales	-
Desarrollo	<p>Se explicará al alumnado algunas técnicas que pueden ser utilizadas por ellos mismos para validar y controlar sus sentimientos ante situaciones que les generen estrés o ansiedad. Las técnicas explicadas serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de las emociones desagradables.</li> <li>- Atención plena (mindfulness).</li> <li>- Relajación progresiva de Jacobson.</li> <li>- Reconstrucción cognitiva de las emociones.</li> </ul> <p>Si hubiera suficiente tiempo, se puede practicar durante los últimos minutos alguna de las técnicas explicadas.</p>

### Apéndice G. Encuesta de satisfacción general con el programa de prevención.

<b>ENCUESTA DE SATISFACCIÓN GENERAL</b>										
<p>A continuación, se presenta una encuesta en la que puedes calificar de forma totalmente anónima el programa de prevención impartido. Marca rodeando con un círculo la calificación que más se adecue con tu satisfacción con el programa. Siendo 0 nada de acuerdo y 10 totalmente de acuerdo.</p>										
Sexo										
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masculino</li> <li>• Femenino</li> </ul>										
Edad:										
Curso:										
¿Te han parecido útiles las sesiones llevadas a cabo dentro de este programa?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Has podido conocer las ventajas y los riesgos que tienen las nuevas tecnologías e internet?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Las actividades realizadas te han parecido dinámicas y enriquecedoras para tu conocimiento.										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Utilizarás alguna de las técnicas o contenidos vistos en las sesiones en tu día a día.										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Consideras que ha habido algún aspecto a mayores que debería haberse trabajado?										
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí. Indica a continuación cuál:</li> <li>• No</li> </ul>										
Realiza una valoración general del programa impartido del 0 al 10. Siendo 0 la calificación más baja y 10 la más alta.										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Apéndice H. Plantilla del método M.I.M.O.**

Método de evaluación M.I.M.O			
Mantener	Incorporar	Modificar	Omitir