



**MÁSTER DE PROFESOR DE EDUCACIÓN  
SECUNDARIA OBLIGATORIA Y  
BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL Y  
ENSEÑANZA DE IDIOMAS**

“Programa de Prevención de la Adicción a las Nuevas  
Tecnologías en Adolescentes: Promoviendo el Bienestar  
socioemocional”

**TUTORA ACADÉMICA: MARÍA INMACULADA GALLEGO GUTIÉRREZ  
ALUMNA: NATALIA PÉREZ MARCOS**

**CURSO 2023/2024**

En concordancia con el principio fundamental de la igualdad de género, adoptado y promovido activamente por la Universidad de Valladolid (UVA), se establece que todas las referencias realizadas en género masculino, en ausencia de términos genéricos sustitutivos, serán interpretadas y consideradas válidas también en género femenino. Esta medida busca asegurar la inclusión y la equidad de género en todas las comunidades y documentos institucionales de la Uva, reflejando su compromiso con la diversidad y la igualdad de oportunidades para todas las personas, independientemente de su género

## RESUMEN

El aumento exponencial del uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) ha generado la necesidad de abordar de manera proactiva los riesgos asociados. Se ha realizado una búsqueda exhaustiva sobre las características de la adolescencia y su relación con las nuevas tecnologías, y a pesar de ser un tema que genera gran preocupación por la dependencia de nuestros jóvenes en el uso de las redes, no se ha encontrado en los manuales de referencia actual como el DSM-5-TR una categoría diagnóstica que incluya tal adicción. En este trabajo se presenta un programa cuyo objetivo general es concienciar a los adolescentes, profesores y familias sobre el uso responsable de las nuevas tecnologías. Además de enfocarse en los riesgos de su uso, se proporcionan actividades para el desarrollo óptimo de habilidades comunicativas y desarrollo socioemocional. La participación activa de la familia y del profesorado es fundamental para lograr un ambiente seguro para el adolescente. En resumen, este programa busca un uso responsable de las TIC promoviendo su bienestar emocional.

Palabras claves: adolescencia, nuevas tecnologías, uso responsable, prevenir.

## ABSTRACT

The exponential increase in the use of Information and Communication Technologies (ICT) has generated the need to proactively address the associated risks. Through an exhaustive search on adolescents and new technologies, no specific diagnosis for addiction to new technologies has been found in reference manuals. An exhaustive search has been carried out on the characteristics of adolescence and its relationship with new technologies, and despite being a topic that generates great concern due to the dependence of our young people on the use of networks, a diagnostic category that includes such addiction has not been found in current reference manuals such as the DSM-5-TR. The general objective of the program presented here is to raise awareness among adolescents, teachers and families about the importance of responsible use of new technologies. In addition to focusing on the risks of their use, activities are provided for the optimal development of communication skills and socioemotional development. The active participation of the family and teachers is fundamental to achieve a safe environment for the adolescent. In summary, this program seeks a responsible use of ICT promoting their emotional well-being.

**Keywords:** adolescence, new technologies, responsible use, prevention

## INDICE

<b>1. INTRODUCCION.....</b>	<b>8</b>
<b>2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>9</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN RELACION CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO .....</b>	<b>10</b>
<b>4. OBJETIVO GENERAL .....</b>	<b>13</b>
<b>3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....</b>	<b>13</b>
<b>5.1. HISTORIA Y CONCEPTO ACTUAL DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS ....</b>	<b>13</b>
<b>5.2. ADOLESCENCIA.....</b>	<b>16</b>
<b>5.3. CARACTERÍSTICA Y PROBLEMÁTICA.....</b>	<b>18</b>
<b>5.4. LA ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS .....</b>	<b>19</b>
<b>5.5. BIENESTAR Y SALUD MENTAL.....</b>	<b>22</b>
<b>5.6. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN .....</b>	<b>23</b>
<b>5.7. ENFOQUE SISTÉMICO .....</b>	<b>24</b>
<b>6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>26</b>
<b>6.1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA .....</b>	<b>27</b>
<b>6.5. TEMPORALIZACIÓN .....</b>	<b>29</b>
<b>6.6. PROCEDIMIENTO.....</b>	<b>31</b>
<b>6.7. PRESENTACION DE LAS SESIONES .....</b>	<b>31</b>
6.7.1. Familia y profesorado.....	32
6.7.2. Alumnado .....	32
6.7.3. Alumnado y familia.....	40
6.7.4. Sesión de seguimiento .....	41
<b>6.8. EVALUACIÓN.....</b>	<b>42</b>
<b>7. CONCLUSIONES .....</b>	<b>43</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>45</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>50</b>

## Índice de Anexos

Anexo I. enlace del vídeo de Marian rojas. ....	50
Anexo II. Enlace del vídeo de alba castellví .....	50
Anexo III. Cuestionario de la sesión 1 del alumnado.....	51
Anexo IV. Diapositivas de la sesión 1 del alumnado .....	52
Anexo V. Cuestionario de la sesión 2 .....	54
Anexo VI. Diapositivas de la sesión 2 del alumnado .....	55
Anexo VII. Cuestionario de la sesión 3 .....	57
Anexo VIII. fichas para la dinámica de la sesión 3 del alumnado .....	58
Anexo IX. Hoja “Aprender a decir NO” .....	59
Anexo X. Hoja de la actividad de las familias y alumnado.....	61
Anexo XI. Cuestionario CUTIC .....	62
Anexo XII. Cuestionario de Satisfacción .....	66

## Índice de Tablas

Tabla 1 <i>Síntomas si se padece una adicción.</i> .....	20
Tabla 2. <i>Calendario de sesiones</i> .....	29
Tabla 3. <i>Tabla resumen del cronograma del programa.</i> .....	30
Tabla 4. Tabla resumen de la primera sesión del programa de la sección dirigida al alumnado. ....	34
Tabla 5. <i>Tabla resumen de la segunda sesión del programa de la sección dirigida al alumnado.</i> .....	36
Tabla 6. <i>Tabla resumen de la tercera sesión del programa de la sección dirigida al alumnado.</i> .....	38
Tabla 7. <i>Tabla resumen de la cuarta sesión del programa de la sección dirigida al alumnado.</i> .....	39

## Índice de Figuras

Figura 1. <i>Evolución porcentual del uso de las TIC por las personas de 16 a 74 años (2014-2023)</i> .....	15
Figura 2. <i>Modelo ecológico de Bronfrenbrenner.</i> .....	25

# 1. INTRODUCCION

Este trabajo trata sobre la adicción a las TIC en el primer curso de Educación Secundaria. Se encuentra estructurado en tres partes que se detallan a continuación.

La primera parte hace referencia a la contextualización del problema y la justificación del Trabajo de Fin de Máster (TFM), en la que se detallan las razones por las que se considera importante profundizar en la adicción a las nuevas tecnologías entre los adolescentes.

La segunda parte profundiza en la lectura crítica de la bibliografía existente sobre la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes. En esta sección se analizan distintas revistas, páginas web, estudios y artículos relevantes que examinan el impacto de las TIC en los adolescentes. Además, se realiza un análisis y una búsqueda exhaustiva sobre el impacto en el bienestar socioemocional del alumnado.

En la tercera parte se desarrolla un plan de intervención desde un enfoque sistémico en el que se trabaja con el profesorado, familias y alumnado. Se describen las estrategias metodológicas y los recursos utilizados.

La intervención se divide en tres secciones. La primera consta de una sesión conjunta con el profesorado y la familia en la que se proporciona información y estrategias preventivas sobre la adicción a las nuevas tecnologías. La segunda es el núcleo del trabajo, se dirige al alumnado. En esta sección se encuentran cuatro sesiones con los estudiantes. Por último, en la tercera sección se desarrolla una sesión conjunta con el alumnado y las familias en la que se realizan actividades dirigidas a la búsqueda de compromisos conjuntos para evitar el uso inadecuado de las nuevas tecnologías.

En resumen, el presente Trabajo de Fin de Máster (TFM) se centra en el diseño de un programa de prevención de la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes de 1º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

## **2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA**

La adicción a las nuevas tecnologías es un fenómeno que aumenta cada vez más a nivel mundial. Vivimos en un contexto donde la tecnología forma parte de nuestro día a día, por lo que cabe destacar los riesgos asociados a su excesivo uso, destacando a los adolescentes. Numerosas investigaciones han destacado que, en esta etapa de la vida, somos especialmente vulnerables a generar comportamientos adictivos.

Las Tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) constituyen un conjunto diverso de herramientas y programas que facilitan la transmisión de información a través de medios tecnológicos. Las TIC abarcan un amplio espectro de dispositivos (teléfono móvil, televisión, ordenador, etc.) y plataformas (redes sociales, sitios web, aplicaciones móviles, etc.).

Cada vez que un menor utiliza internet, se enfrenta a una serie de riesgos que los padres o tutores deben tener en cuenta. La formación es clave, por ello, es fundamental comprenderlo en profundidad y aplicar las medidas adecuadas previas a su uso. Estas herramientas deben ser conocidas tanto por el alumnado como por las familias (Delgado et al, 2009).

El reciente estudio del Centro de Investigaciones Sociológicas destacaba que la mayoría de los encuestados percibe el teléfono, el internet, las redes sociales la mensajería instantánea (como WhatsApp, etc.), el ordenador o los videojuegos, como muy o bastante necesarias en su vida diaria. Esta necesidad es especialmente intensa entre los jóvenes

(menores de 10 a 15 años), esto explica que la mayoría de adolescentes dispongan de ordenador, usen Internet y posean un teléfono móvil (Luján, 2024).

Las TIC ofrecen numerosos beneficios para los adolescentes, como el acceso rápido a la información, la creación de lazos y amistades a través de las redes sociales, etc; sin embargo, también es importante destacar los riesgos asociados con su uso pues la exposición excesiva a la pantalla puede tener impactos negativos en la salud física y mental del alumnado, como problemas de sueño, sedentarismo, ansiedad, etc.

Conlleva otros riesgos como es el acceso a contenido inapropiado, el acoso y la pérdida de privacidad son temas que deben abordarse. En nuestro país, se observa que los adolescentes están expuestos a diversos riesgos, entre ciberbullying, grooming y sexting (estos conceptos se definirán más adelante), por ello es necesario que el alumnado, las familias y el profesorado conozcan los riesgos de estos términos (Orosco & Pomasunco, 2020).

Aunque la mayoría de los artículos mencionan la necesidad de prevenir el uso excesivo de los videojuegos, hay una escasez de literatura específica al respecto (Rodríguez & Padilla, 2021).

### **3. JUSTIFICACIÓN RELACION CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO**

En la Resolución de 17 diciembre de 2007 se establecen las competencias del máster, las cuales están estrechamente relacionadas con los distintos aspectos teóricos y prácticos desarrollados en este documento. El trabajo de búsqueda, lectura y síntesis de la información consultada en la diversa bibliografía, se ha recogido principalmente en la fundamentación teórica y en el diseño de un programa de intervención que se ha

contextualizado en un centro educativo de Educación Secundaria, tareas que contribuyen claramente al desarrollo de las competencias generales del Máster que mencionaré a continuación:

1. Se ha desarrollado la competencia 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”.

Esta competencia se ve reflejada en la búsqueda exhaustiva de información sobre las nuevas tecnologías, la adolescencia y sus riesgos. El hecho de realizar esta búsqueda me ha permitido buscar de manera digital para aplicarlo al proceso de enseñanza aprendizaje.

2. Se ha desarrollado la competencia G.5. “Diseñar y desarrollar espacios de aprendizaje con especial atención a la equidad, la educación emocional y en valores, la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, la formación ciudadana y el respeto de los derechos humanos que faciliten la vida en sociedad, la toma de decisiones y la construcción de un futuro sostenible”

Esta competencia se ha trabajado en profundidad puesto que he elaborado una propuesta de intervención donde se desarrollan estas habilidades y que me ha permitido ampliar mis conocimientos en este tema.

A continuación, se presenta la relación con las alguna de las competencias específicas del módulo genérico:

1. Se ha desarrollado la competencia específica E.5.: “Planificar, organizar e implementar servicios psicopedagógicos”.

Esta competencia se ve reflejada en el objetivo mejorar la salud mental y desarrollar la competencia social y cívica de las personas. Además, el programa propone asesoramiento a padres en una intervención colectiva desde el departamento de orientación servicio psicopedagógico que forma parte del centro.

2. Se ha desarrollado la competencia G.7.: “Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas derivadas de un contexto social dinámico y en continua evolución.

Esta competencia se ve aplicada al trabajo pues se ha consultado la normativa de secundaria tanto del Decreto de mínimos del BOE como la normativa de Castilla y León, leyendo, analizando la importancia de los perfiles de salida al finalizar la etapa y el desarrollo de las competencias clave, valorando en qué medida esta propuesta de trabajo favorece su consecución.

3. Se ha desarrollado la competencia E.8.: “Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica, fundamentadas en los resultados de la investigación psicopedagógica”.

Fruto del trabajo se llega a la conclusión de que no existe diagnóstico de la adicción a las nuevas tecnologías por lo que es necesario que se abra una línea de investigación sobre este tema dirigido al diseño y desarrollo de programas de prevención que impliquen a toda la comunidad educativa.

En resumen, este trabajo me ha permitido desarrollar la mayoría de las competencias generales y específicas del máster, al analizar de forma crítica diversa bibliografía e diseñar un programa preventivo para abordar el desafío educativo que supone el uso inadecuado de las nuevas tecnologías en la adolescencia desde un enfoque sistémico en el que se trabaja con todos los miembros de la comunidad educativa.

## **4. OBJETIVO GENERAL**

En este trabajo se plantean dos objetivos generales:

- Profundizar en el conocimiento de las adicciones a las nuevas tecnologías entre los adolescentes.
- Diseñar un programa de prevención de adicción a las nuevas tecnologías dirigido al alumnado de 1º de Educación Secundaria Obligatoria que promueva la salud y el bienestar socioemocional del alumnado.

## **5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

En este apartado se aborda el marco teórico y conceptual que se verán desarrollados en profundidad a lo largo del este trabajo. Resulta importante analizar la diversa bibliografía existente con el fin de diseñar una propuesta de intervención que sea lo más precisa y contextualizada a la problemática que vivimos actualmente y a la población diana a la que va dirigido.

### **5.1. HISTORIA Y CONCEPTO ACTUAL DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS**

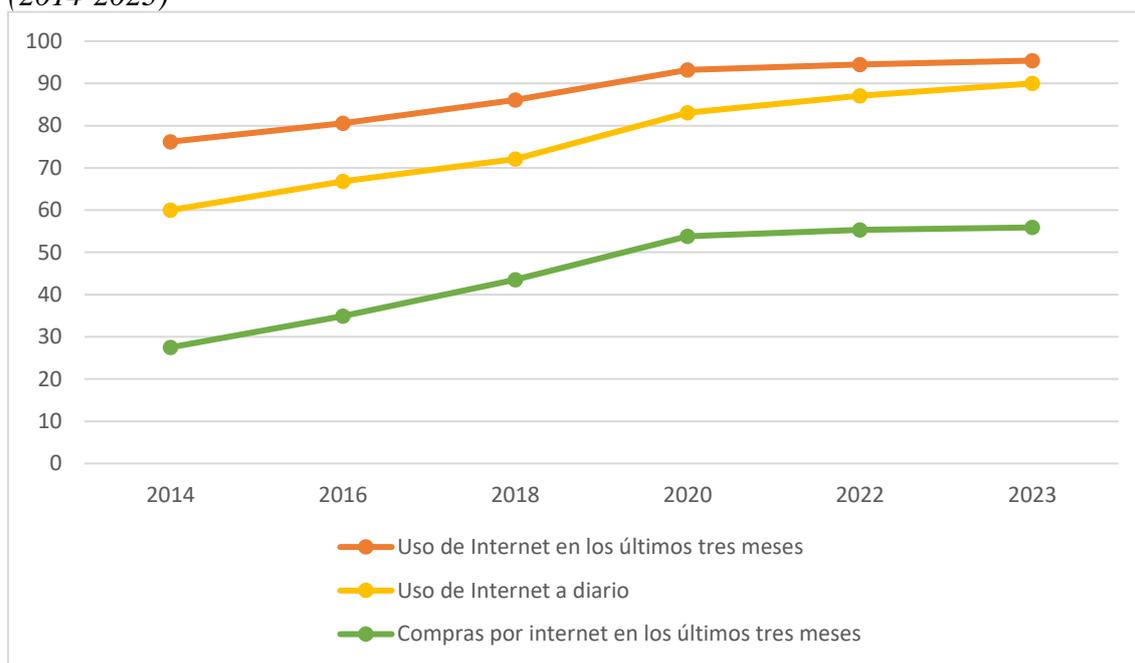
Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) son uno de los elementos más característicos de nuestra época. Han generado una revolución en la forma en la que se transmite la información. Su impacto es tan profundo que es muy probable que lleguen a marcar un punto de inflexión en la organización y el funcionamiento de la sociedad (Chóliz, 2017).

Los videojuegos y las redes sociales se han convertido en parte integral de la vida diaria de los adolescentes. Actualmente estos dos conceptos son dos de las principales actividades en línea entre los adolescentes. Esta masificación ha dado lugar a la aparición de problemas de salud mental, especialmente la ansiedad y la depresión. Cabe destacar la importancia de abordar estos problemas de manera proactiva educando al alumnado hacia un uso saludable de estas nuevas tecnologías (Sánchez & Benítez, 2022). Además, la educación, en términos sociales, es esencial para proporcionar al ser humano las herramientas convenientes para construir un ambiente adecuado. (Delgado et al, 2009).

El mundo contemporáneo va cambiando a un ritmo muy acelerado y exige que las personas se adapten a esas transformaciones. En el contexto actual, se puede afirmar que el término “nuevas tecnologías” ha experimentado una evolución considerable a lo largo del tiempo. En décadas pasadas, medios de comunicación como la televisión o los vídeos desempeñaban un papel destacable en el ámbito de la tecnología. Sin embargo, actualmente el término de nuevas tecnologías engloba más términos como ordenadores, cámaras, redes sociales, teléfonos móviles, etc. (Lorido, 2005).

En el siguiente gráfico, podemos observar la evolución en el uso de TIC por las personas de 16 a 74 años de edad. En este podemos comprobar como el uso de internet va aumentando paulatinamente a lo largo de los años.

**FIGURA 1. EVOLUCIÓN PORCENTUAL DEL USO DE LAS TIC POR LAS PERSONAS DE 16 A 74 AÑOS (2014-2023)**



*Nota: Elaboración propia a partir de los datos extraídos de la encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías y Comunicación en los hogares. Extraído del Instituto Nacional de Estadística (INE), 2023.*

La era digital ha llevado a que tanto las redes sociales como los videojuegos afecten directamente a la salud mental de todos los usuarios. Sin embargo, hay grupos que son especialmente vulnerables a las repercusiones de su uso, como los niños y adolescentes. Esto se debe a que están en proceso de desarrollo y aún no han completado todos sus recursos psicosociales (Sánchez & Benítez, 2022).

Según el estudio piloto realizado por el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, la prevalencia de adolescentes que reconoce haber jugado con dinero online es de 9,3%. Cuanto la edad aumenta, la prevalencia también, entre los estudiantes de 14 y 18 años el porcentaje aumenta hasta el 10,7% por lo que es imprescindible proporcionar al alumnado información con el fin de disminuir el porcentaje de compras compulsivas.

Siguiendo con el mismo estudio, en cuanto al uso problemático de internet en los estudiantes de 1º y 2º de la ESO, se observa un porcentaje de 14,5% y en el alumnado de

14 a 18 años de edad aumenta al 20,5% por lo que, de la misma manera, se debe proporcionar información y herramientas para disminuir el uso compulsivo de internet en los adolescentes.

## **5.2. ADOLESCENCIA**

La adolescencia es una etapa compleja marcada por la transición de la infancia a la edad adulta. En ella se producen verdaderos cambios físicos, biológicos, psicológicos y sociales. La corteza prefrontal, crucial en los procesos cognitivos (memoria, atención, percepción, etc.), experimenta un desarrollo significativo que se completa alrededor de los 20-25 años. Los adolescentes por lo general, se alejan de la familia y buscan independencia, lo que a menudo resulta en conductas rebeldes hacia los padres y la autoridad. Estos cambios generados en esta etapa de la vida pueden influir académicamente en el desempeño del alumnado (Mas et al., 2022)

La adolescencia es una etapa clave en la construcción de la identidad personal, y de las relaciones, tanto con los iguales, como con los adultos. Como bien hemos comentado, la adolescencia es una etapa de importantes cambios y establece los hábitos de salud que persisten en la edad adulta. Por lo que es crucial educar sobre un estilo de vida saludable para corregir hábitos con efecto negativo adquiridos en la infancia. Los adolescentes de hoy en día enfrentan factores que pueden comprometer su bienestar a largo plazo como, por ejemplo, el uso excesivo de las nuevas tecnologías (Palacios et al., 2020).

Los adolescentes del siglo XXI son “nativos digitales”. Hoy en día, los niños están creciendo inmersos en internet, rodeados de teléfonos móviles, ordenadores y videojuegos. Las interacciones sociales de los adolescentes se desarrollan principalmente a través de las redes sociales, dedican más tiempo a jugar en sus ordenadores o teléfonos que con los iguales. Tienen la capacidad de realizar múltiples tareas simultáneamente y

son impacientes, pues buscan la gratificación instantánea al ritmo del correo electrónico o de la mensajería instantánea (Pereira, 2011).

Por regla general, se piensa que los adolescentes, al ser nativos digitales, saben reaccionar ante todas las situaciones que se encuentren en internet ya que tienen más competencias digitales que los adultos, sin embargo, esto no es del todo cierto (Sánchez & Benítez, 2022). El hecho de ser competentes digitalmente no quiere decir que lo sean emocionalmente para gestionar su uso (tiempos, contenidos, etc.). La adolescencia como bien se ha comentado, es una etapa de desarrollo en la que el cerebro se encuentra en proceso de maduración, porque en ocasiones puede dificultar el hecho de tomar decisiones o controlar impulsos.

Circunstancia que nos lleva a la necesidad de implementar un programa de prevención sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías en el alumnado de 1º ESO es fundamental. Estos adolescentes suelen tener alrededor de 12 o 13 años de edad, sin embargo, puede haber algunas variaciones dependiendo de diversas razones. Según el estudio de Francisco Javier Labrador Encinas y Silvia María Villadangos González (2010), al aumentar la edad, se perciben mejor posibles aspectos negativos del uso de las nuevas tecnologías. Los datos concluidos señalan la importancia de adoptar medidas preventivas importantes con los más pequeños.

Los 12 y 13 años de edad es una etapa en la que los adolescentes comienzan a utilizar activamente las TIC y están expuestos a los riesgos asociados a su uso inadecuado. Prevenir tempranamente puede facilitar pautas saludables de uso. En este periodo como bien se ha comentado anteriormente, el alumnado está en proceso de la formación de hábitos y comportamientos además de la formación de identidad, por lo que es crucial educarlos sobre cómo utilizar las TIC de manera responsable. Conviene destacar la

especial vulnerabilidad en esta etapa a los riesgos de las nuevas tecnologías, por lo que es conveniente proporcionar herramientas y recursos para navegar de manera segura.

### **5.3. CARACTERÍSTICA Y PROBLEMÁTICA**

Si consultamos a los adolescentes sobre las razones por las cuales les atraen las redes sociales, la mayoría de respuestas se acercan a la idea de que, en estas plataformas tienen la oportunidad de comunicarse de manera natural, alcanzar popularidad y disfrutar con sus iguales. Sin embargo, surge una falsa percepción de seguridad que sucede con las redes, ya que los riesgos y daños son exactamente los mismos que se pueden encontrar en el mundo real. Considerando su nivel de desarrollo neurocognitivo, es posible que sea complicado que establezcan límites en cuanto a la privacidad y a discernir entre amistades reales y virtuales (Sánchez & Benítez, 2022).

El desarrollo de las nuevas tecnologías ha fomentado también nuevas formas de intimidación que pueden difundirse a un ritmo muy veloz y, por lo tanto, llegar a un gran número de personas. Entre los diferentes riesgos y problemas que surgen de las nuevas tecnologías, nos encontramos con el *cyberbullying*, *grooming* y *sexting*. Los adolescentes se encuentran expuestos a este tipo de prácticas, por lo que es imprescindible conocer los términos. Aclaremos brevemente estos conceptos y su repercusión.

En primer lugar, el *sexting* proviene de las palabras *sex* y *texting* que se refiere al intercambio de mensajes o imágenes con contenido sexual a través de los teléfonos móviles o redes sociales. Esta práctica no solo es una forma de relacionarse con otras personas si no que se encuentra ligada a prácticas sexuales y conductas graves como el abuso sexual (Vásquez y Rosales, 2024).

El *grooming* es una práctica en línea en la que un adulto busca entablar una relación sólida con un menor, con el fin de persuadirle y victimizarle a través de interacciones realizadas por medios tecnológicos y, eventualmente, abusar sexualmente de él. Este concepto puede involucrar la interacción de mensajes, imágenes o vídeos inapropiados mutuamente. Esta práctica se puede conceptualizar como explotación infantil y representa un grave riesgo para los menores (Vásquez y Rosales, 2024).

Por último, el cyberbullying también llamado ciberacoso se define como el uso de las redes sociales, el teléfono móvil o los mensajes para acosar intimidar o humillar a otra persona. Para que se produzca, tiene que haber menores en ambos extremos del ataque, si hay algún adulto implicado en esta práctica, este concepto no se aplica (Sandí, 2015).

#### **5.4. LA ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS**

En la actualidad, es evidente que las adicciones no se restringen únicamente al consumo descontrolado de sustancias como la cocaína, la nicotina, el alcohol, etc. Existen patrones de conducta aparentemente inofensivos que, en ciertas circunstancias, pueden volverse adictivos y afectar a la vida diaria de quien lo experimenta (Cía, 2013).

Una adicción se puede caracterizar como un problema psicológico que afecta de manera negativa a la calidad de vida de la persona que la sufre. Ocurren varios comportamientos que la caracterizan. Independientemente de la gravedad de la adicción, en esta tabla se pueden ver los síntomas que surgen a causa de la adicción:

**TABLA 1** SÍNTOMAS SI SE PADECE UNA ADICCIÓN.

Síndrome de abstinencia: malestar significativo cuando ha pasado un tiempo sin realizar la conducta

---

Incapacidad de no realizar la conducta

---

Deterioro del rendimiento académico

---

Tolerancia: necesidad de realizar la conducta con mayor frecuencia o intensidad.

---

Grave deterioro en diferentes ámbitos de su vida (social, familiar, etc.)

---

Malestar psicológico (tristeza, angustia, irritabilidad, etc.).

Nota: Adaptado de Montañés, M. C. (2017). Prevención de las adicciones tecnológicas en la adolescencia. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (369), 53-59.

La problemática conducta de juego se refiere al uso excesivo y disfuncional de los videojuegos. El uso patológico se manifiesta cuando este comportamiento afecta de manera negativa al individuo en diversos aspectos de su vida. Cabe destacar la importancia de que los profesionales estén familiarizados con los indicadores y síntomas de la adicción, lo que les permitirá identificar precozmente este comportamiento patológico (Rodríguez & Padilla, 2021).

Una persona que no presenta adicción, puede usar la mensajería instantánea o conectarse a la red por placer o por la utilidad intrínseca de la acción en sí misma. Sin embargo, una persona que es adicta lo hace con el fin de mitigar su malestar emocional, aburrimiento, soledad, tristeza, ira o excitación. Algunas conductas normales e incluso, saludables, pueden volverse anormales dependiendo de la frecuencia, intensidad, tiempo y recursos invertidos en ella (Cíe, 2013).

Aunque el concepto de adicción a las nuevas tecnologías se encuentra ampliamente aceptado en diversos ámbitos sociales, clínicos y científicos, el DSM-5-TR no lo reconoce

como una categoría diagnóstica dentro del apartado “Trastornos por el uso de sustancias y otros trastornos adictivos” (Montañés, 2017).

Tras una búsqueda exhaustiva en diversas fuentes en línea, incluidas bases de datos y sitios web, no se ha encontrado acceso en línea al CIE 11 (Clasificación Internacional de Enfermedades, 11.a edición) en relación con el término “adicción a las nuevas tecnologías” o términos similares. No se han identificado entradas específicas ni referencias que aborden este concepto dentro de la clasificación mencionada.

La adicción a las nuevas tecnologías puede generar cambios significativos en el comportamiento y vida de los jóvenes y adolescentes que lo padecen. Las tecnologías ocupan un lugar central en sus vidas, alejándolos gradualmente de sus relaciones familiares y sociales. La pérdida de control sobre el tiempo dedicado al uso de las TIC puede afectar negativamente su rendimiento académico además de provocar problemas de sueño (Terán, 2019).

La etiopatogenia de los trastornos relacionados con las Tecnologías es compleja y multifactorial, como es común en los trastornos de salud mental. En términos biológicos, comparten similitudes con otras adicciones, particularmente con el juego patológico. Se ha podido comprobar que están relacionados con el circuito de recompensa implicando especialmente al hipocampo (Llop, 2020)

La mentira y la manipulación sobre el tiempo de uso son comunes, al igual que los síntomas de ansiedad y agresividad cuando se interrumpe su uso. Estos comportamientos también pueden conducir a un aislamiento progresivo.

## 5.5. BIENESTAR Y SALUD MENTAL

Según García (2020), la salud es definida como “el estado de bienestar integral percibido por la persona, es decir, la capacidad para el disfrute de recursos personales que permitan un funcionamiento óptimo en el contexto sociocultural”.

Cabe destacar la importancia de trabajar el bienestar psicológico de los adolescentes. Cuando se prioriza este concepto, no solo se fomenta su desarrollo personal, sino que también ayuda al alumnado a protegerse de variables de riesgo como la depresión, las adicciones y el malestar psicológico (Álvarez, 2019)

En este trabajo nos centraremos en la prevención primaria de la adicción a las TIC y en la promoción de la salud del alumnado de 1º de la ESO, aunque existan diferencias entre estos conceptos.

Existe un fuerte solapamiento entre prevención de la enfermedad y promoción de la salud. Sin embargo, se suele aceptar que la promoción de la salud se dirige a la adquisición y mantenimiento de hábitos saludables con el fin de reducir el riesgo de enfermar. Por otro lado, la prevención de la enfermedad busca la reducción o eliminación de comportamientos para enfermar (Aparicio, 2023, p. 14).

Como bien se ha comentado, estos adolescentes ya mantienen contacto con teléfonos móviles, ordenadores o redes sociales, sin embargo, cabe destacar la importancia de la promoción de la salud en relación a las nuevas tecnologías. Numerosos artículos destacan el contexto escolar como uno de los medios más adecuados para llevar a cabo este tipo de programas de prevención y promoción de la salud.

El centro educativo resulta el espacio más adecuado para intervenir en la prevención y promoción de la salud. Es el lugar donde mayor tiempo pasan los adolescentes y se encuentran en constante interrelación con el grupo de iguales. A la par,

por definición es un espacio de saber en el que la figura del profesor, en tanto que autoridad, representa vicariamente la ley paterna (Portero, 2002, p. 583).

## **5.6. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN**

Upegui et al. (2009) conceptualizan las habilidades comunicativas de forma concreta:

La noción de habilidades comunicativas hace referencia a la competencia que tiene una persona para expresar sus ideas, sentimientos, necesidades, sueños y deseos por medio del lenguaje oral y escrito. Asimismo, la capacidad para comprender los mensajes que recibe a través de estos códigos. Esta propuesta didáctica está orientada específicamente hacia el desarrollo de las siguientes habilidades comunicativas: hablar, escuchar, leer y escribir (Upegui, 2009, p.193).

Estos cuatro tipos de habilidades comunicativas deben ser dominadas para poder comunicarse de forma eficaz en todo tipo de situaciones. Referente al programa de prevención se pretende dar uso a las habilidades comunicativas que integran el código oral: escuchar y hablar.

Cabe destacar la necesidad de escuchar con el fin de aprender, no sólo en el ámbito educativo, sino en la vida. La escuela enseña al alumnado a escuchar. Según la autora Urive-Echevarría “la habilidad de escuchar tiene un marcado carácter educativo, pues cuando el alumno aprende a escuchar, no interrumpe al maestro ni a los compañeros. Además, intervienen más operaciones: atención, memoria e imaginación”.

Esta habilidad es esencial para fomentar un entorno seguro tanto en la escuela como en el hogar. La escucha activa permite al alumnado captar de forma adecuada los mensajes y conocimientos presentados, por ello Gómez et al. (2011) destaca su importancia.

La importancia de la escucha activa en el campo de la educación es innegable ya que sin ella no pueden llegar a darse de manera adecuada, los procesos de enseñanza-aprendizaje; pero esta escucha activa debe darse en una triple dirección: de los alumnos al docente, de éste al alumnado y entre ellos mismos (Gómez, 2011, p.157).

Por otro lado, Urive-Echevarría conceptualiza la otra habilidad de la expresión oral, el habla. Según la autora “el habla es adquirido antes del ingreso a la escuela, esto ha provocado que erróneamente se piense que no es necesario enseñarla y que las personas aprenden por su cuenta. El habla permite al alumnado a expresar sus sentimientos y pensamientos”.

Un buen uso del habla ayuda al alumnado a reflexionar en grupo sobre diversos temas. Además, a través del diálogo y de los debates, los estudiantes defienden sus puntos de vista y son capaces de aprender a comunicarse de manera efectiva y respetuosa en diversas situaciones.

La inclusión de este punto en el marco teórico se justifica por su relevancia en la formación integral de los estudiantes y su impacto directo en el proceso educativo. La capacidad de comunicación a través del habla y de la escucha activa no solo mejora la comprensión en el aula, sino que también facilita el desarrollo de habilidades para una vida social más placentera para los adolescentes.

## **5.7. ENFOQUE SISTÉMICO**

El enfoque sistémico trata de comprender el funcionamiento de la sociedad desde una perspectiva holística e integradora, en el que se resalta la importancia de las relaciones entre los componentes. Este enfoque se distingue de otros por su manera de entender las relaciones humanas. Por ello, siguiendo un enfoque sistémico, en el programa se debe

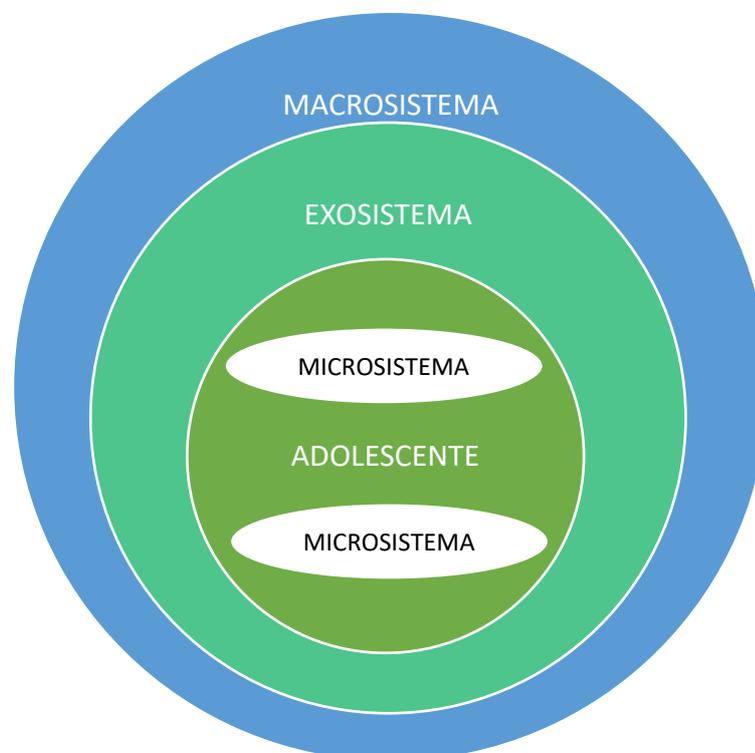
considerar importante no solo a los adolescentes, sino también a sus familiares y al profesorado como partes del sistema.

Según Perinat en 1979 el psicólogo estadounidense Bronfenbrenner publicó su famoso libro *Ecología del desarrollo humano* en el que aporta que el desarrollo de los infantes se encuentra en instituciones (familia, centro educativo, etc.).

El modelo ecológico de Bronfenbrenner es útil para comprender cómo interactúan diferentes niveles de influencia en el ser humano. Este modelo identifica varios niveles de ambiente o sistemas que influyen en el individuo desde lo más directo (microsistema) hasta lo más distante (macrosistema).

En la siguiente figura se puede observar como cada estructura cabe dentro de la siguiente y todas se encuentran relacionadas.

**FIGURA 2.** *MODELO ECOLÓGICO DE BRONFRENBRENNER.*



Nota: *Elaboración propia adaptado del artículo de Linares et al. Anales de Psicología, 18(1), p. 47.*

El círculo interno representa los factores de la historia personal del individuo, sus relaciones y comportamientos. En los círculos encontrados cerca del adolescente nos referimos al microsistema que representa el nivel más cercano al sujeto, se encuentra formado por la familia u otras relaciones íntimas o de conocidos. Un ejemplo de microsistema sería la relación entre el adolescente y su profesor durante una clase. Un meso sistema es un sistema de microsistemas que se interrelacionan entre sí. Se forma o se amplía cuando una persona entra en un nuevo entorno. Un exosistema se encuentra formado por la comunidad, abarca las instituciones y las estructuras sociales. Por último, nos encontramos con el círculo más grande y alejado del adolescente, el macrosistema que representa las opiniones generales y actitudes en general y el Estado. Un ejemplo de ello sería las políticas gubernamentales sobre la privacidad en línea y la regulación de contenidos digitales a nivel internacional (Linares, 2002).

## **6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

El programa que se presenta en este apartado de prevención del uso problemático de las nuevas tecnologías es un programa de carácter universal a desarrollar en el contexto escolar cuyo objetivo es fomentar un uso seguro de las nuevas tecnologías por parte de los adolescentes de 1º de la ESO.

La mayoría de los programas de prevención a la adicción a las nuevas tecnologías se encuentran enfocados a trabajar con adolescentes (concienciación, sensibilización y alternativas) o con padres (cómo poner control al consumo que hacen sus hijos).

La eficacia de las intervenciones se ve aumentada cuando se involucran las tres líneas de actuación; las familias, el profesorado y el alumnado, que participan activamente, fortaleciendo vínculos. De esta manera, los padres tienen la oportunidad de supervisar la

actividad en línea de sus hijos, establecer normas y fomentar un diálogo abierto sobre los beneficios y riesgos.

## **6.1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA**

El uso excesivo o inapropiado de las nuevas tecnologías es un fenómeno que aumenta cada vez más a nivel mundial por lo que está generando una preocupación en la población. Cada vez que un adolescente usa internet, se enfrenta a una serie de riesgos que se deben tener en cuenta. Por este motivo cabe destacar la importancia de transmitir información sobre ellos a las familias, al alumnado y al profesorado.

Tal y como se ha comentado en el marco teórico, el alumnado de 1º de la ESO se encuentra en proceso de la formación de hábitos y comportamientos. Además, en esta etapa se produce la formación de identidad, por lo que es crucial educarlos sobre cómo utilizar las TIC de manera responsable.

Tras realizar una revisión de diversos programas de prevención a las nuevas tecnologías en adolescentes he destacado la necesidad de promocionar alguno de los factores de protección ante el desarrollo de la adicción a las nuevas tecnologías en los adolescentes, tales como la capacidad de resolución de problemas, asertividad y las habilidades comunicativas.

## **6.2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA**

A continuación, se describen los objetivos generales del programa de prevención, que se irán precisando un poquito más con los objetivos específicos de cada sesión:

1. Promover un uso responsable de las TIC.
2. Sensibilizar e implicar a toda la comunidad educativa desde un enfoque sistémico y preventivo.
3. Reflexionar sobre los riesgos asociados a las nuevas tecnologías y su impacto en la adolescencia.
4. Desarrollar habilidades sociales y comunicativas a través de la puesta en común, los role-playing.
5. Fomentar la autorreflexión en los participantes.

### **6.3. METODOLOGÍA**

La metodología que se aplica en la propuesta se basa en los principios metodológicos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, recogidos en el Decreto 217/2022 del 29 de marzo por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

En el programa se prioriza un enfoque pedagógico que fomente la participación activa del estudiante a través del aprendizaje significativo, el desarrollo de habilidades y competencias, el trabajo colaborativo y el uso de recursos didácticos. La metodología del programa se centra en un enfoque integral y participativo, abarcando todos los miembros principales de la comunidad educativa: alumnado, profesorado y familias.

Tal y como recalca el decreto, los adolescentes deben adquirir un aprendizaje significativo lo cual se ha planteado que se adquiriera a través de casos reales y herramientas prácticas (como el role-playing).

Se destaca el uso de recursos didácticos como una gran variedad de presentaciones de Power Point (donde se explica la teoría de cada sesión), vídeos, materiales impresos, etc.

Además, se promueve una evaluación formativa y continua que permita favorecer el desarrollo integral de los adolescentes a través de dos tipos de cuestionarios. En primer lugar, los cuestionarios pre y post que se aplican al principio y al final de cada sesión para evaluar los conocimientos y habilidades adquiridas. Por último, el cuestionario de satisfacción que se aplica al final del programa.

#### **6.4. DESTINATARIOS**

Los destinatarios del programa son los estudiantes de 1º de la ESO del centro educativo. Además, en consonancia con el enfoque de sistemas que involucra a toda la comunidad educativa, participan activamente el profesorado y las familias.

#### **6.5. TEMPORALIZACIÓN**

La propuesta de este programa de prevención se llevará a cabo a lo largo del primer trimestre para todas las líneas de actuación del curso en el que se imparta. Aproximadamente se plantea que tenga una duración de tres meses. A continuación, se presenta una tabla que resume las sesiones del programa distribuidas a lo largo del primer trimestre:

**TABLA 2. CALENDARIO DE SESIONES**

MES	SEMANA	SESIÓN
Septiembre	1	Sesión 1. Presentación al profesorado y a las familias (40 minutos)
Septiembre	2	Sesión 2. Introducción a las nuevas tecnologías y sus riesgos (60 minutos)

Octubre	3	Sesión 3. Uso responsable de Internet y redes sociales (60 minutos)
Octubre	4	Sesión 4. Habilidades de Comunicación (60 minutos)
Noviembre	5	Sesión 5. Aprender a decir NO (60 minutos)
Noviembre	6	Sesión 6. Fortalecimiento de la comunicación familiar: alumnado y familias (60 minutos). <i>Cuestionario de satisfacción.</i>
Diciembre	7	Sesión de seguimiento. Comprobar la evolución en el uso de las TIC

Nota: Elaboración Propia

Cronograma para los distintos destinatarios:

-Con el alumnado:

En lo que se refiere a las sesiones con el alumnado, éstas son un total de cinco. La duración de cada una es aproximadamente de una hora. Una de las cinco sesiones será realizada junto con las familias del alumnado.

-Con el profesorado:

En cuanto a los docentes, se impartirá una sesión aprovechando una de las sesiones semanales de la reunión del PAT. Su duración será de una hora.

-Con las familias

Por último, con las familias se realizarán dos sesiones, una de ellas junto con el alumnado. Su duración será de una hora cada una.

A continuación, se plantea un cronograma para esquematizar la temporalización del programa:

**TABLA 3.** TABLA RESUMEN DEL CRONOGRAMA DEL PROGRAMA.

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
SESIÓN 1						

	SESIÓN 1. PROFESOR ADO Y FAMILIAS			
SESIÓN 2		SESIÓN 1. ALUMNAD O		
SESIÓN 3			SESIÓN 2. ALUMNAD O	
SESIÓN 4				SESIÓN 3. ALUMNAD O
SESIÓN 5				SESIÓN 4. ALUMNAD O
SESIÓN 6				SESIÓN 1. ALUMNAD O Y FAMILIA
Cuestionario de Evaluación				X
SESIÓN 7				SESIÓN 5. ALUMNAD O

Nota: Elaboración Propia

## 6.6. PROCEDIMIENTO

Realizada ya la revisión bibliográfica sobre la adicción a las nuevas tecnologías en los adolescentes y los programas propuestos, se procede a la explicación del presente programa.

La intervención será llevada a cabo por la orientadora u orientador del centro educativo del que se vaya a realizar el programa. Por otro lado, como bien se ha comentado anteriormente, los destinatarios serán los adolescentes de 1º de la ESO del centro educativo donde se impartirá el programa.

El espacio en el que se va a desarrollar el programa será el aula en el que se realicen las tutorías. Por ende, las horas de tutoría serán utilizadas para llevar a cabo las sesiones con el alumnado.

## 6.7. PRESENTACION DE LAS SESIONES

### 6.7.1. Familia y profesorado

Esta sesión será la más corta del programa, aproximadamente tendrá una duración de 40 minutos. Irá dirigida a informar al profesorado y a los familiares sobre cómo se impartirá el programa, que objetivos pretende cumplir y qué actividades se van a realizar con el alumnado.

Para esta sesión se dará uso al proyector del aula donde se proyectará un vídeo (Anexo I) de la famosa psiquiatra Marian Rojas en el que concientiza a su público del peligro y de la adicción de las pantallas.

En adición se proporcionará a los familiares y a profesorado herramientas y técnicas con el fin de promover que el alumnado realice un uso adecuado de las nuevas tecnologías. Por otro lado, se utilizarán 10 minutos para proporcionar técnicas de comunicación familiar a través de un vídeo de youtube (Anexo II) en el que será opcional apuntar los puntos más importantes que se comentan en el mismo.

### 6.7.2. Alumnado

El presente programa de prevención requiere un enfoque integral que aborde el uso seguro de las TIC. Para ello se han planteado cuatro sesiones a realizar con el alumnado de 1º de la ESO. Los contenidos de las mismas se podrían estructurar en tres unidades didácticas:

1. Introducción a las nuevas tecnologías y sus riesgos.
2. Uso responsable de internet y redes sociales
3. Habilidades de comunicación
4. Asertividad

Cada sesión se encuentra diseñada para abordar diferentes aspectos, desde la concienciación y sensibilización sobre los riesgos hasta los beneficios de su uso. Las sesiones tendrán una dinámica participativa con el fin de conseguir un aprendizaje significativo. A continuación, se describen las tres sesiones dirigidas al alumnado.

- **Primera sesión:**

Objetivos específicos de la sesión:

- Evaluar el conocimiento previo y posterior a la sesión del alumnado sobre las nuevas tecnologías
- Profundizar en el conocimiento de las adiciones a las TIC.
- Comprender la definición y los tipos de las nuevas tecnologías
- Conocer la evolución de las nuevas tecnologías
- Reflexionar sobre los riesgos asociados a las nuevas tecnologías y su impacto en la adolescencia
- Fomentar la concienciación de los riesgos asociados a las nuevas tecnologías
- Desarrollar habilidades de resolución de problemas a través de la representación en grupo.
- Desarrollar habilidades sociales y comunicativas a través de la puesta en común y la presentación al grupo del decálogo

Dinámica de la sesión:

Comienza con la presentación de la persona que va a dirigir las actividades y se explica de manera breve el objetivo de la sesión; conocer el uso de las nuevas tecnologías y los riesgos asociados a su uso. A continuación, se procede a proporcionar al alumnado un cuestionario (Anexo III) con el fin de conocer los conocimientos que tienen sobre las TIC.

Más tarde se procede a la explicación de la teoría de la sesión a través de una presentación en PowerPoint en el proyector (Anexo IV). Se dará a conocer a través de diapositivas lo que son las TIC y como han evolucionado a lo largo del tiempo. Además, se explicarán los riesgos asociados a su uso y se ejemplificarán con casos reales los conceptos de cyberbullyng, grooming y sexting.

Por último, se divide a la clase en pequeños grupos de 4 o 5 personas y se proporciona a cada grupo un caso real en el que se observen riesgos asociados al uso de las TIC. Por grupos deberán representar estas situaciones a los demás compañeros (modo role-playing). Al finalizar la presentación de todos los grupos, se deberá discutir de manera breve cómo deberíamos de actuar de forma adecuada frente a esas situaciones.

Los últimos cinco minutos irán dirigidos a proporcionar al alumnado el mismo cuestionario pasado al principio de la sesión con el fin de conocer las destrezas y conocimientos que se han adquirido en la sesión.

A continuación, se plantea una tabla resumen de esta primera sesión:

**TABLA 4.** TABLA RESUMEN DE LA PRIMERA SESIÓN DEL PROGRAMA DE LA SECCIÓN DIRIGIDA AL ALUMNADO.

SESIÓN	DURACIÓN	MATERIALES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<b>SESIÓN 1:</b> <i>“Introducción a las nuevas tecnologías y sus riesgos”</i>	60 minutos	- Proyector - Ordenador - Cuestionario de evaluación	TIC Evolución de las TIC Riesgos asociados a las TIC Conceptos de: cyberbullyng, grooming y sexting	Presentación Power Point Puesta en común Actividad de casos reales representados a través de role-playing

Nota: Elaboración Propia

- **Segunda sesión**

Objetivos específicos de la segunda sesión:

- Evaluar el conocimiento previo y posterior a la sesión del alumnado sobre el internet y las redes sociales
- Conocer la importancia del uso responsable de internet y redes sociales
- Concienciarse del impacto y los riesgos de internet y las redes sociales
- Identificar los usos responsables
- Fomentar el aprendizaje colaborativo a través de la realización del decálogo
- Desarrollar habilidades sociales y comunicativas a través de la puesta en común y la presentación al grupo del decálogo

Dinámica de la sesión:

Empezamos recordando brevemente al alumnado los puntos más importantes de la sesión anterior y se clarifica el objetivo; comprender y conocer profundamente la importancia del uso de internet y de redes sociales. En adición, se proporcionará un cuestionario (Anexo V) para comprobar los conocimientos del alumnado a cerca del uso de internet y redes sociales

Luego se procede a mostrar una presentación (Anexo VI) que incluye estadísticas sobre el uso de las TIC y un breve resumen de todas las redes sociales que existen actualmente y sus riesgos. Para finalizar la presentación se nombrará. Posteriormente, se creará un debate de aproximadamente 15 minutos en el que el alumnado expondrá que redes sociales poseen y cuáles dan más uso a diario. Además, se preguntará si alguien conoce un caso de mal uso de redes sociales e internet y, así, toda el aula podrá participar opinando como se debería actuar de forma adecuada.

Por último, dividiremos a la clase en grupos de cuatro o cinco personas y les pediremos que escriban entre todos 10 usos adecuados de las redes sociales y de internet (pueden ser los vistos en la sesión o escritos por ellos) en aproximadamente 10 minutos. A continuación, se pide a los alumnos que decoren una cartulina y escriban esos 10 usos en ella para formar un decálogo del buen uso de internet y redes sociales. Al finalizarlo, deberán exponerlo ante la clase y entre todos escogerán el mejor decálogo para colgarlo en el aula durante el curso.

Los últimos cinco minutos irán dirigidos a proporcionar al alumnado el mismo cuestionario pasado al principio de la sesión con el fin de conocer las destrezas y conocimientos que se han adquirido en la sesión.

En la siguiente tabla se puede ver mostrado un resumen de la segunda sesión del programa:

Tabla 5. *Tabla resumen de la segunda sesión del programa de la sección dirigida al alumnado.*

SESIÓN	DURACIÓN	MATERIALES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<b>SESIÓN 2:</b> “Uso responsable de Internet y las redes sociales”	60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Ordenador</li> <li>- Cartulinas</li> <li>- Rotuladores</li> <li>- Cuestionario de evaluación</li> </ul>	Redes sociales Buen uso de internet y redes Riesgos de internet y redes Estadísticas sobre el uso de las TIC	Power Point Casos reales del mal uso de redes e internet Puesta en común del uso de redes Actividad de la realización del decálogo

Nota: Elaboración Propia

- **Tercera sesión:**

Objetivos específicos de la tercera sesión son los siguientes:

- Evaluar el conocimiento previo del alumnado sobre las habilidades comunicativas
- Concienciar sobre la importancia de las habilidades comunicativas
- Fomentar la autorreflexión en los participantes

Dinámica de la tercera sesión:

Se encuentra dirigida al alumnado se comenzará preguntando a los participantes las ideas principales que han adquirido en la anterior sesión. Más tarde se procederá a clarificar el objetivo de la presente sesión; desarrollar las habilidades de comunicación y gestionar el tiempo libre del alumnado. Además, siguiendo la línea de las sesiones anteriores, se proporcionará un cuestionario (Anexo VII) con el fin de conocer la información que posee el alumnado a cerca de las habilidades comunicativas.

A continuación, se pretende conocer los conocimientos del alumnado a cerca de las habilidades de comunicación, para ello se realizarán preguntas como:

- ¿Sabéis lo que son las habilidades de comunicación?
- ¿Las practicáis a menudo?

Cuando se termine el debate clarificaremos esas ideas y lo ejemplificaremos con prácticas que realizan a diario si fuera necesario.

Más tarde se procederá a realizar la dinámica por grupos. Se dividirá al alumnado en grupos de tres o cuatro personas y se entregarán unas fichas (Anexo VIII) con situaciones (una para cada grupo). En 15 minutos deberán trabajar en grupo realizando una representación real de la situación que les ha tocado proponiendo una solución al problema que surge en ella. Cuando la tengan terminada la representarán frente a toda la clase.

Siguiendo la línea de las sesiones anteriores, los últimos cinco minutos irán dirigidos a proporcionar al alumnado el mismo cuestionario pasado al principio de la sesión con el fin de conocer las destrezas y conocimientos que se han adquirido en la sesión.

A continuación, se plantea una tabla resumen en la que se puede ver mostrado un resumen de la tercera sesión del programa:

**TABLA 6.** TABLA RESUMEN DE LA TERCERA SESIÓN DEL PROGRAMA DE LA SECCIÓN DIRIGIDA AL ALUMNADO.

SESIÓN	DURACIÓN	MATERIALES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<b>SESIÓN 3:</b> “Habilidades de comunicación”	60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Ordenador</li> <li>- Fichas para la actividad</li> <li>- Cuestionario de evaluación</li> </ul>	Habilidades de comunicación	Power Point  Debate sobre las habilidades de comunicación  Actividad de la realización del role-playing con fichas

Nota: Elaboración Propia

• **Cuarta sesión:**

Objetivos específicos de la cuarta sesión:

- Reforzar los conocimientos adquiridos en la anterior sesión
- Comprender la importancia de saber decir que NO
- Desarrollar la capacidad de decir que NO
- Aplicar los conceptos aprendidos en la sesión a través de la actividad por parejas
- Fomentar la autorreflexión en los participantes

Dinámica de la cuarta sesión:

Previo a comenzar la sesión, se realiza un breve repaso de la anterior sesión (“Habilidades de comunicación”).

A continuación, se preguntará al alumnado si saben decir que NO. Se creará un breve debate con la cuestión sugerida. Más tarde se proporciona al alumnado la hoja llamada “Aprender a decir NO” (Anexo IX). En esta hoja aparece en la primera cara una breve teoría sobre como decir que no ante situaciones. Nos detendremos en cada punto y se comentará en grupo.

Cuando finalice el debate, se pide al alumnado que se dividan en parejas y de la vuelta a la hoja. En ella aparecen una serie de situaciones que deberán resolver en parejas a través de los métodos y estrategias proporcionadas anteriormente.

Por último, se crea un debate conjunto en el que se cuestiona al alumnado como se ha sentido cuando le han dicho que no y viceversa, como se han sentido cuando ellos han dicho que no.

**TABLA 7. TABLA RESUMEN DE LA CUARTA SESIÓN DEL PROGRAMA DE LA SECCIÓN DIRIGIDA AL ALUMNADO.**

SESIÓN	DURACIÓN	MATERIALES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<b>SESIÓN 4:</b> “Aprender a decir NO”	60 minutos	- Hoja para la actividad	- Importancia de decir que NO - Situaciones prácticas	Debate sobre saber decir que NO  Actividad con la hoja “Aprender a decir NO”

Nota: Elaboración Propia

Este enfoque práctico y participativo permite a los adolescentes aprender y practicar habilidades efectivas para decir que no en diferentes situaciones de la vida cotidiana contribuyendo así a su desarrollo socioemocional.

### 6.7.3. Alumnado y familia

En este apartado se presenta la última sesión del programa y la primera sesión conjunta del alumnado con las familias. Esta sesión se realiza con el fin de fortalecer la comunicación entre el alumnado y sus familiares para fomentar el uso responsable de las nuevas tecnologías. En cuanto a la cantidad de familiares que deben asistir, el programa recomienda que acuda o la madre, el padre o el tutor/a legal del alumno.

Los objetivos específicos de esta sesión son:

- Mejorar la comunicación familiar
- Promover el trabajo en equipo
- Desarrollar compromisos conjuntos para mejorar el uso de redes sociales
- Evaluar el grado de satisfacción del alumnado en el programa

Para comenzar se agradecerá a los familiares su participación y se explicará el objetivo de esta sesión. Aproximadamente la duración de la misma será de 60 minutos.

Se dividirá el aula en grupos de cuatro personas, cada grupo estará formado por dos alumnos y sus respectivos familiares. Para esta sesión daremos uso a la técnica de las cinco alternativas o ramillete, esta herramienta permite a los participantes generar múltiples soluciones para arreglar el problema planteado, fomentando la comunicación, la cooperación y la creatividad de los participantes. De esta manera se proporcionará a cada grupo una hoja (Anexo X) con dos problemas para que el grupo comente y realice cinco alternativas en común. Más tarde, cada grupo deberá presentar sus alternativas al

resto de la clase (teniendo cada grupo su representante). Cuando se finalicen las presentaciones, se creará un debate y entre todos los participantes de la sesión deberán escoger las cinco mejor alternativas que se han presentado. Para la elección de las cinco mejores, los participantes de cada grupo deberán votar las tres mejores alternativas que hayan escuchado.

Para finalizar la sesión, se proporcionará al alumnado un cuestionario de satisfacción del programa que deberán realizar en aproximadamente 7 minutos.

#### 6.7.4. Sesión de seguimiento

Esta séptima y última sesión del programa se realiza con el objetivo de evaluar el progreso de los participantes en el uso de las nuevas tecnologías y su impacto después de dos semanas de la última sesión. La presente sesión tendrá una duración aproximada de 40 minutos.

##### Objetivos específicos de la sesión:

- Identificar cambios en el uso de las tecnologías
- Analizar el impacto del uso
- Fomentar la autorreflexión en los participantes

##### Dinámica de la sesión:

Para comenzar se saluda a los participantes y se agradece su asistencia. A continuación, se procede a identificar cualquier cambio en el uso de los dispositivos y su impacto en el día a día del alumnado a través de preguntas del siguiente tipo:

- ¿Habéis notado algún cambio en la cantidad de tiempo que pasáis frente a la pantalla?
- ¿Habéis realizado algún cambio en el uso de redes sociales?
- ¿Cuál ha sido el mayor cambio que habéis experimentado en el uso o comportamiento frente a las tecnologías en estas dos semanas

- ¿Habéis encontrado alguna estrategia que os ha ayudado a mejorar el uso?

Tras estas preguntas, se realiza un debate donde cada participante tiene la oportunidad de compartir sus experiencias y percepciones. A continuación, se proporciona al alumnado el cuestionario CUTIC (Anexo XI): Cuestionario sobre el uso de dispositivos con conexión a internet (Jiménez, Alvarado y Llopis, 2017).

Para finalizar se agradece al alumnado su participación en el programa.

## **6.8. EVALUACIÓN**

La evaluación del proceso nos aportará información relevante a cerca del funcionamiento del programa.

La evaluación inicial y final de la presente propuesta se basará en un cuestionario que se pretende que sea contestado en dos ocasiones; la primera dos o tres días antes del comienzo de la primera sesión y la segunda, dos semanas después de la última sesión del programa (conjunta de familiares y alumnado). Para la realización de este cuestionario me he basado en el ya existente cuestionario llamado CUTIC (Anexo XI): Cuestionario sobre el uso de dispositivos con conexión a internet (Jiménez, Alvarado y Llopis, 2017). El objetivo de este cuestionario es la medición de la frecuencia y el ámbito de uso de las TIC con conexión a Internet, evaluando la utilidad que tienen y la emoción que genera su uso.

El cuestionario adaptado por los autores quedó reducido a 28 ítems, agrupados en tres dimensiones. Para la corrección de este se realizará a mano por la persona encargada de llevar a cabo el programa. La orientadora u orientador debe seleccionar los datos y meterlos en el Excel proporcionado en la página web “weebly”.

La evaluación a través de este cuestionario se pretende que sea retrospectiva, es decir, que se caracterice por medir la efectividad del programa una vez implementado.

Para evaluar el programa se aplicará al inicio y al final de la sesión el mismo cuestionario, cuya finalidad es conocer las destrezas y conocimientos que han adquirido a lo largo de la sesión. El uso de pre y post-test de esta herramienta de evaluación nos ayudará a medir o valorar el nivel de conocimiento, habilidades o aptitudes de los participantes.

Finalmente, para corroborar que el alumnado ha disfrutado del programa y que ha comprendido el fin y los contenidos de todas las sesiones, se les proporcionará un cuestionario (Anexo XII) en la última sesión.

## **7. CONCLUSIONES**

La propuesta de prevención a las nuevas tecnologías presenta varios puntos fuertes que la hacen una propuesta realista y efectiva. En primer lugar, el programa aborda de manera integral los aspectos relacionados con las TIC, desde la concienciación y sensibilización de sus riesgos hasta el desarrollo de habilidades de comunicación y asertividad. Además, el programa destaca por su enfoque sistémico al involucrar a toda la comunidad educativa.

El enfoque sistémico se ha considerado imprescindible en este tipo de programas pues reconoce que todos los actores son influenciados entre ellos y por múltiples factores dentro de un mismo sistema, lo que aumenta las posibilidades de éxito del programa a largo plazo. A través de este sistema podemos identificar las diferentes relaciones causales y anticipar posibles problemáticas.

Siguiendo con los puntos fuertes del programa encontramos la estructura a lo largo del primer trimestre, lo que conlleva que, si algún alumno necesita ayuda, el departamento de orientación estará disponible para él o ella durante todo el curso, sirve por lo tanto también como estrategia de detección de necesidades para el departamento de Orientación. La metodología implementada se considera activa y participativa, fomentando la participación activa de los adolescentes. Por último, la evaluación retrospectiva es una herramienta eficaz pues, si el programa da buenos resultados podría aplicarse a otros cursos de la ESO siendo adaptado a la edad de los estudiantes. Además, nos puede ayudar a detectar si fuera el caso necesidades formativas del profesorado para abordar desde la tutoría esta problemática que cada vez va en aumento. Serviría por tanto para abrir una línea formativa dentro del Plan de formación del centro.

Como puntos débiles encuentro la imposibilidad de haber sido adaptado a un contexto real, el trabajo ha sido diseñado mientras realizaba las prácticas y no pudo ser implementado. A pesar del esfuerzo por llevarlo a cabo en el centro educativo donde se realizaron las prácticas, surgió un contratiempo inesperado, lo que impidió llevar a cabo el programa en esa institución. Esta situación ha impedido valorar la efectividad del mismo.

Después de una minuciosa búsqueda en diversas fuentes no se ha encontrado la presencia de un diagnóstico específico para la “adicción a las nuevas tecnologías” en el CIE 11 ni en el DSM-5-TR. Esta ausencia sugiere la necesidad de una mayor atención e investigación en este campo emergente. La creciente prevalencia e influencia de las nuevas tecnologías subrayan la importancia de examinar más a fondo el impacto psicológico y conductual de su uso.

En conclusión, quiero destacar que este trabajo me ha permitido acercarme a los adolescentes, a la salud mental y a los riesgos de las nuevas tecnologías. Con autonomía, he sido capaz de diseñar y llevar a cabo el programa adaptándolo al curso de 1º de la ESO. Y considero que la elaboración de distintos programas preventivos como el presentado en este trabajo sería una futura línea de investigación muy interesante para valorar y contrastar la eficiencia de los distintos tipos de programas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, D. G., Soler, M. J., & Rendón, R. C. C. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes: relaciones con autoestima, autoeficacia, malestar psicológico y síntomas depresivos. *Revista de orientación educacional*, 33(63), 23-43.
- Aparicio, M., Torres, B., Camacho, J.D., Villena y Kazuhiro, T (2023). *Manual APIR de Psicología de la Salud* (5ª ed).
- Chóliz, M. (2017). Prevención de las adicciones tecnológicas en la adolescencia. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (369), 53-59.
- 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), 210-210.
- Delgado, M., Arrieta, X., & Riveros, V. (2009). Uso de las TIC en educación, una propuesta para su optimización. *Omnia*, 15(3), 58-77.

Educar es todo. (24 de abril de 2020). 3 herramientas para mejorar la comunicación familiar. [Archivo de vídeo]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=s9oVvNtd668>

Encinas, F. J. L., & González, S. M. V. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22(2), 180-188.

García Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., Espinosa-Castro, J. F., & Soler, M. J. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico.

Grupo de investigación psicología cognitiva: medición y modelización de procesos (s.f.). CUTIC. Weebly. <https://memopro.weebly.com/cutic.html>

Instituto Nacional de Estadística (INE, 2023) Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de Información y comunicación en los hogares 2023. Extraído de:  
[https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica\\_C&cid=1254736176741&menu=ultiDatos&idp=1254735976608](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176741&menu=ultiDatos&idp=1254735976608)

Jiménez, V., Alvarado, J. M. & Llopis, C. (2017). Validación de un cuestionario diseñado para medir frecuencia y amplitud de uso de las TIC. EDUTEC, Revista Electrónica de Tecnología Educativa, 61.

Linares, E. T., Vilariño, C. S., Villas, M. A., Álvarez-Dardet, S. M., & López, M. J. L. (2002). El modelo ecológico de Bronfrenbrenner como marco teórico de la Psicooncología. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 18(1), 45-59.

Llop, F. A. M. (2020). Las vacunaciones caen durante la pandemia. *sema*, 2.

Lorido, M. P. (2005). Nuevas tecnologías y educación. *Cadernos De Psicopedagogia*, 5(9),00-00.

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S167610492005000100007&lng=pt&tlng=es.](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167610492005000100007&lng=pt&tlng=es)

Luján, A., Cervera, L., & Chóliz, M. (2024). Indicadores de eficacia de la prevención de la adicción a las TIC. *Revista Española de Pedagogía*, 82(287), 97-110.

Mas, L. A., Madrid, P. M., Marco, V. P., Pándura, D. H., Monzó, A. V., & Martínez, R. (2022). Problemas escolares en la adolescencia. *Pediatría Integral*, 222.

Mentes Expertas. (25 de mayo de 2022). La adicción de las pantallas. Marian Rojas Estapé. [Archivo de vídeo]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=TwCT5TaVB2s>

Ministerio de Sanidad, Departamento de salud pública en Madrid (2020). Taller para adolescentes “Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones” p. 234-235.  
[https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/docs/Ado6\\_2.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/docs/Ado6_2.pdf)

Montañés, M. C. (2017). Prevención de las adicciones tecnológicas en la adolescencia. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (369), 53-59.

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Estudio piloto ESTUDES 2023 12 Y 13 años. Encuesta piloto sobre uso de drogas y adicciones en estudiantes de enseñanzas secundarias de 12 y 13 años de 1º y 2º ESO en España. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 2023.41 p.

- Orosco Fabián, J. R., & Pomasunco Huaytalla, R. (2020). Adolescentes frente a los riesgos en el uso de las TIC. *Revista electrónica de investigación educativa*, 22. <https://doi.org/10.24320/redie.2020.22.e17.2298>
- Palacios-Gálvez, M., Yot-Domínguez, C., & Merino-Godoy, Á. (2020). Healthy Jeart: promoción de la salud en la adolescencia a través de dispositivos móviles. *Revista Española de Salud Pública*, 94, 202003010.
- Pereira, R. (2011). *Adolescentes en el siglo XXI*. Ediciones Morata. <https://books.google.es/books?id=GJ9yAgAAQBAJ&lpg=PT5&ots=z6QLDeYTvR&dq=%20adolescentes&lr&hl=es&pg=PT5#v=onepage&q=adolescentes&f=false>
- Perinat, A. (2007). *Psicología del desarrollo. Un enfoque sistémico* (Vol. 83). Editorial UOC. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Op8PvLOm3hAC&oi=fnd&pg=PA17&dq=enfoque+sist%C3%A9mico&ots=hp01ddNM5x&sig=ZfCAy6fUXdy0kIogawTkDs\\_rQbs&redir\\_esc=y#v=onepage&q=enfoque%20sist%C3%A9mico&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Op8PvLOm3hAC&oi=fnd&pg=PA17&dq=enfoque+sist%C3%A9mico&ots=hp01ddNM5x&sig=ZfCAy6fUXdy0kIogawTkDs_rQbs&redir_esc=y#v=onepage&q=enfoque%20sist%C3%A9mico&f=false)
- Portero López, P., Cirne Lima, R., & Mathieu, G. (2002). La intervención con adolescentes y jóvenes en la prevención y promoción de la salud. *Revista Española de Salud Pública*, 76, 577-584.
- Rodríguez, M. R., & Padilla, F. M. G. (2021). El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública. *Enfermería Global*, 20(2), 557-591.
- Sánchez Casado, J. I., & Benítez Sánchez, E. I. (2022). "Revisión sobre la "Salud mental y nuevas tecnologías": análisis de las redes sociales y los videojuegos en las primeras etapas de desarrollo como factores modulares de una salud mental positiva". *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental*

*and Educational Psychology.*, 2(1), 79–88.

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2324>

Sandí, M. A. (2015). Cyberbullying: delimitación del concepto y recomendaciones para el abordaje dirigidas a padres, maestros y sector salud. *Revista Cúpula*, 29(1), 51-63.

Terán Prieto A. Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización Pediatría 2019. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2019. p. 131-141.

Upegui, M. E. M., Velásquez, M. A. F., Ríos, M. A. M., Trujillo, V. L. B., & Salazar, D. A. R. (2009). Desarrollo de las habilidades comunicativas en la escuela nueva. *Revista educación y pedagogía*, (55), 189-210.

Urive-Echevarría Gálvez, G., (2006). Algunas consideraciones acerca de las habilidades comunicativas. *Luz*, 5 (4).

Vásquez, B. I. D., & Rosales, F. L. (2024). SEXTING, GROOMING Y ACOSO SEXUAL EN ADOLESCENTES. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 12(35), 61-88.

## **ANEXOS**

### **ANEXO I. ENLACE DEL VÍDEO DE MARIAN ROJAS.**

- <https://www.youtube.com/watch?v=TwCT5TaVB2s>

### **ANEXO II. ENLACE DEL VÍDEO DE ALBA CASTELLVÍ**

- <https://www.youtube.com/watch?v=s9oVvNtd668>

### ANEXO III. CUESTIONARIO DE LA SESIÓN 1 DEL ALUMNADO

Nombre:

Curso:

## Las nuevas tecnologías. Sesión 1.

**¡Ponte a prueba y demuestra cuánto sabes sobre las nuevas tecnologías!  
Responde si cada afirmación es verdadera o falsa. Recuerda, elige la opción correcta.**

1- La adicción a las nuevas tecnologías es un fenómeno que aumenta cada vez más a nivel mundial.	V	F
2- Hay grupos que son especialmente vulnerables a las repercusiones de su uso, como los niños y adolescentes	V	F
3- El desarrollo de las nuevas tecnologías ha fomentado nuevas formas de intimidación que pueden difundirse a un ritmo muy veloz.	V	F
4- El cyberbullying es el intercambio de mensajes o imágenes con contenido sexual a través de los teléfonos móviles o redes sociales.	V	F
5- El grooming es una práctica en línea en la que un adulto busca entablar una relación sólida con un menor.	V	F
6- El sexting es el uso de las redes sociales, el teléfono móvil o los mensajes para acosar intimidar o humillar a otra persona.	V	F
7- Una adicción se puede caracterizar como un problema psicológico que afecta de manera positiva a la calidad de vida de la persona que la sufre.	V	F
8- La mentira y la manipulación sobre el tiempo de uso de las TIC es una conducta normal.	V	F

Nota: elaboración propia

## ANEXO IV. DIAPOSITIVAS DE LA SESIÓN 1 DEL ALUMNADO

**¿QUÉ SON LAS TIC?**

**Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son herramientas y dispositivos que usamos todos los días para compartir y obtener información**

Nota: elaboración propia

Los niños y adolescentes pueden ser especialmente vulnerables a algunos riesgos cuando las usan.

La adicción a las nuevas tecnologías es un fenómeno que aumenta cada vez más

La adicción a las TIC ocurre cuando pasamos demasiado tiempo frente a las pantallas, afectando nuestras vidas diarias y nuestra salud física y mental.

Si pasamos mucho tiempo ante una pantalla podríamos descuidar las responsabilidades familiares, sociales o escolares debido a su uso excesivo

Nota: elaboración propia

# RIESGOS EN LÍNEA



## SEXTING

Intercambio de mensajes o imágenes con contenido sexual a través de los teléfonos móviles o redes sociales.

## GROOMING

Un adulto se hace pasar por alguien más joven para establecer una relación con un niño en línea, con el objetivo de abusar sexualmente de él.

## CYBERBULLYNG

Acoso, la intimidación o la humillación de una persona a través de medios electrónicos, como mensajes de texto, redes sociales o correo electrónico.

Nota: elaboración propia

# CASOS REALES



## SEXTING

La adolescente californiana de 15 años había sido atacada sexualmente por tres amigos durante una fiesta en la que terminó inconsciente. Los estudiantes hicieron fotografías y videos de la violación y distribuyeron el material a través de redes sociales y mensajes de texto.

## GROOMING

Laura era una adolescente mexicana que por medio de internet conoció a un chico. Tras conversar en varias ocasiones a través de las redes sociales, este chico la invitó a salir. Laura se resistió pero él fue insistente hasta que logró ganarse su confianza y despertó el interés de la chica por conocerlo. Cuando por fin accedió, Laura fue secuestrada y sufrió toda clase de maltratos. Su amigo de Internet la obligó a prostituirse hasta que fue rescatada.

## CYBERBULLYNG

Amanda Todd se mostró brevemente en topless por la webcam cuando tenía 12 años. A los 13 intentaron sextorsionarla a partir de una captura de aquel flashing. El sextorsionador acabó enviando su foto y publicándola en Internet, lo cual dio pie a un acoso dentro y fuera de Internet que acabó resultándole insoportable. Se quitó la vida en octubre de 2012, cuando sólo tenía 15 años.

Nota: elaboración propia

## ANEXO V. CUESTIONARIO DE LA SESIÓN 2

Nombre:

Curso:

## Internet y redes sociales. Sesión 2.

**¡Ponte a prueba y demuestra cuánto sabes sobre internet y redes sociales!  
Responde si cada afirmación es verdadera o falsa. Recuerda, elige la  
opción correcta.**

1- El uso de internet va aumentando paulatinamente a lo largo de los años.	V	F
2- Las interacciones sociales de los adolescentes se desarrollan principalmente a través de las redes sociales.	V	F
3- Es seguro compartir nuestra información personal en el perfil de mi red social	V	F
4- Aceptar a personas que no conozco no conlleva ningún riesgo	V	F
5- Es aconsejable tomar un descanso de las redes sociales si me causa ansiedad o me siento estresado/a con ellas	V	F
6- La mentira y la manipulación sobre el tiempo de uso en internet y en redes sociales no son comunes	V	F
7- La pérdida de control sobre el tiempo dedicado al uso de las TIC puede afectar negativamente a mi rendimiento académico	V	F
8- Las redes sociales son una herramienta valiosa de comunicación si se usa de manera responsable	V	F

Nota: elaboración propia

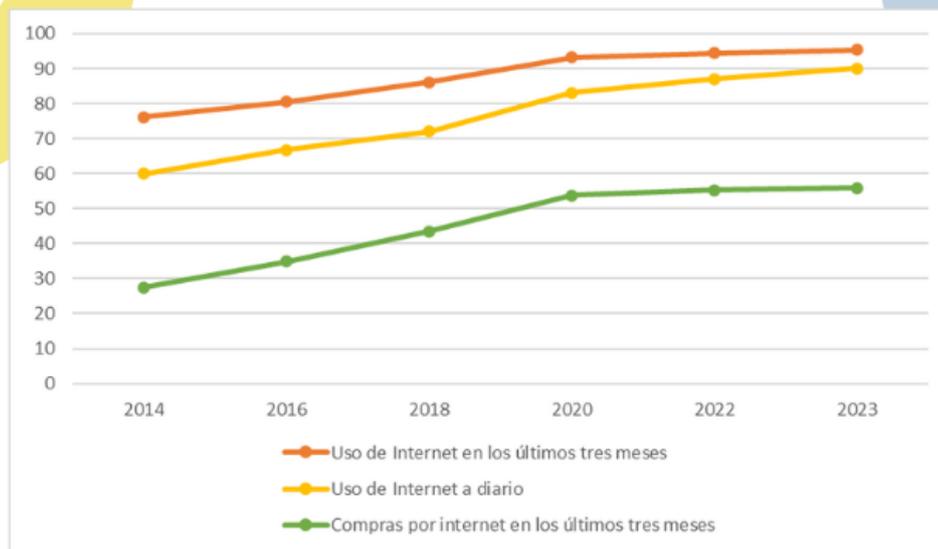
## ANEXO VI. DIAPOSITIVAS DE LA SESIÓN 2 DEL ALUMNADO

## DATOS

Más del 60% de la población mundial utiliza Internet.

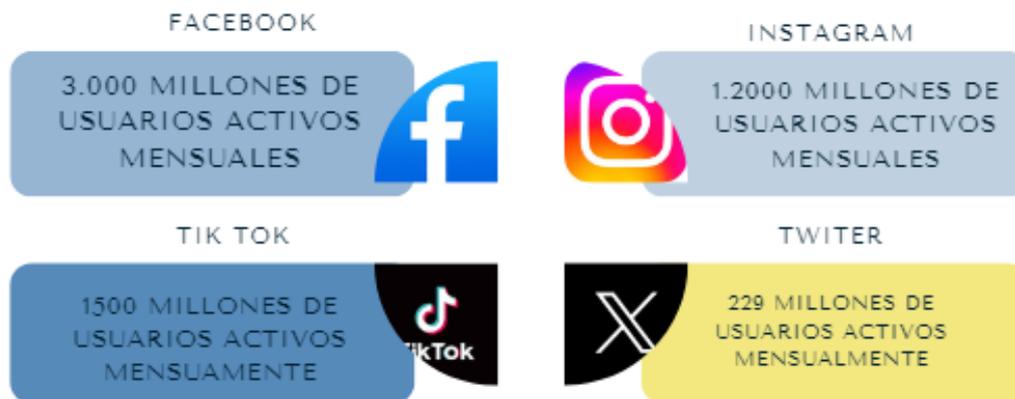
Aproximadamente 92% de los usuarios de Internet acceden a través de dispositivos móviles.

Nota: elaboración propia



Nota: elaboración propia

# REDES SOCIALES



Nota: elaboración propia

## ANEXO VII. CUESTIONARIO DE LA SESIÓN 3

Nombre: Curso: 

## Habilidades de Comunicación. Sesión 3.

**¡Ponte a prueba y demuestra cuánto sabes sobre las habilidades de comunicación! Responde si cada afirmación es verdadera o falsa. Recuerda, elige la opción correcta.**

1- El lenguaje corporal no tiene importancia en la comunicación efectiva	V	F
2- La escucha activa implica solo prestar atención a las palabras que dice la otra persona.	V	F
3- La empatía es una parte importante de la escucha activa.	V	F
4- Las habilidades comunicativas hacen referencia a la competencia que tiene una persona para expresar sus ideas, sentimientos, necesidades, sueños y deseos	V	F
5- Usar un tono de voz variado puede ayudar a mantener el interés.	V	F
6- El lenguaje corporal no tiene impacto en la comunicación oral.	V	F
7- Usar ejemplos y anécdotas puede hacer que tu mensaje sea más comprensible y te presten más atención.	V	F
8- Las palabras que eliges no importan siempre y cuando tu tono sea adecuado	V	F

Nota: elaboración propia

**ANEXO VIII. FICHAS PARA LA DINÁMICA DE LA SESIÓN 3 DEL ALUMNADO**

**TENEMOS UN TRABAJO DE HISTORIA Y UNO DE LOS MIEMBROS NO ESTÁ REALIZANDO NADA DEL TRABAJO.**

**A MI AMIGO/A NO LE APETECE VENIR A MI CUMPLEAÑOS. ESTOY MUY ENFADADO/A**

**DESCUBRO QUE UN/A COMPAÑERO/A DE CLASE HA CREADO UN PERFIL FALSO CON MI NOMBRE EN UNA RED SOCIAL**

**MIS AMIGOS/AS SE RÍEN DE UN/A COMPAÑERO/A DE CLASE PERO A MI ME CAE BIEN Y TENGO MIEDO A QUE SE ENFADEN CONMIGO**

**UN ALUMNO/A PASA MUCHO TIEMPO CON EL MÓVIL Y SUS NOTAS ESTÁN BAJANDO. SUS PADRES ESTÁN MUY ENFADADOS**

**UN PROFESOR HA SUSPENDIDO A UN/A ALUMNO/A POR SU MAL COMPORTAMIENTO. EL/ LA ESTUDIANTE NO LO VE JUSTO.**

## ANEXO IX. HOJA “APRENDER A DECIR NO”

# “Aprender a decir NO”



Es importante poner límites en las relaciones y poder decir no de manera asertiva para mantener el control de nuestras vidas sin dañar a los demás.

Decir no es un derecho que no requiere explicaciones.

## ¿CÓMO DECIR QUE NO?

<b>Escucha activa</b>	Prestar atención completa a lo que la otra persona está pidiendo o sugiriendo
<b>Empatiza verbalmente</b>	Expresar comprensión y ponerse en el lugar del otro, mostrando que se entiende cómo se siente. “Te entiendo...”
<b>Expresar el objetivo sin justificación</b>	Afirmar el derecho personal a decir no sin justificarse. Repetir la negativa de manera calmada y consistente.
<b>Ofrecer alternativas</b>	Proporcionar opciones concretas como soluciones alternativas. Por ejemplo, en lugar de compartir una contraseña, ofrecer usar una cuenta compartida bajo supervisión.
<b>No ceder ante chantajes</b>	Debes mantenerte firme ante sus chantajes. Por ejemplo: “como no subas esta foto conmigo, no seré más tu amigo/a”.

Nota: elaboración propia

# POR PAREJAS, IMAGINAROS EN ESTAS SITUACIONES...

**Podéis utilizar todas las estrategias que se os ocurran (amenazas, chantaje afectivo, manipulación, asertividad,...). El otro dice no aplicando el método aprendido. A los cinco minutos, se cambian los papeles.**



Situación 1.	Mi "amigo/a" me pide que le envíe fotos inapropiadas por mensaje instantáneo.
Situación 2.	Mi amigo/a me pide que le deje mis contraseñas de mis redes sociales.
Situación 3	Una persona de mi colegio me habla por redes sociales para que le de mi número de teléfono
Situación 4	Me invitan a un grupo de WhatsApp donde están todos mis amigos pero yo no quiero estar.

Nota: elaboración propia

**ANEXO X. HOJA DE LA ACTIVIDAD DE LAS FAMILIAS Y ALUMNADO**

<p><b>GRUPO:</b></p> <p><b>PARTICIPANTES:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Leed las siguientes situaciones y escribid cinco alternativas al problema</b></li><li>Escoged las tres mejores alternativas y escribidlas en los tres siguientes guiones:<ul style="list-style-type: none"><li>-</li><li>-</li><li>-</li></ul></li></ol>
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Mi hijo ha bajado su rendimiento académico desde que se ha creado varias cuentas en redes sociales</b></li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1.</b></li><li><b>2.</b></li><li><b>3.</b></li><li><b>4.</b></li></ol>
<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Mis padres se preocupan demasiado porque paso mucho tiempo con el teléfono móvil y no hablo con ellos</i></li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1.</b></li><li><b>2.</b></li><li><b>3.</b></li><li><b>4.</b></li><li><b>5.</b></li></ol>

Nota: elaboración propia

## ANEXO XI. CUESTIONARIO CUTIC

## CUTIC

## INFORMACIÓN PERSONAL

NOMBRE:

EDAD:

## INSTRUCCIONES:

A continuación, se presentan unas preguntas relacionadas con el uso de los diferentes dispositivos tecnológicos en los que se puede disponer de conexión a internet.

Las 14 primeras preguntas se refieren al ordenador, portátil y/o tableta y las 14 siguientes se refieren al teléfono móvil (celular).

Marca la opción que consideres que se adecúa más a lo que tú sueles hacer.

## ORDENADORES Y TABLET

PREGUNTAS	HORAS				
	0-1.5	1.5-3	3-4.5	4.5-6	+6
1- ¿Con qué frecuencia al día consultas el email en ordenador y/o tableta?	<input type="radio"/>				
2- ¿Con qué frecuencia al día utilizas servicios de mensajería (Whatsapp, chat) en ordenador y/o tableta?	<input type="radio"/>				
3- ¿Con qué frecuencia al día juegas por Internet en ordenador y/o tableta?	<input type="radio"/>				
4- ¿Con qué frecuencia al día utilizas Internet desde soportes como ordenador y/o tableta en las Redes Sociales?	<input type="radio"/>				
5- ¿Con qué frecuencia al día utilizas Facebook desde soportes como ordenador y/o tableta?	<input type="radio"/>				
6- ¿Con qué frecuencia al día utilizas Instagram desde soportes como ordenador y/o tableta?	<input type="radio"/>				
7- ¿Con qué frecuencia al día utilizas Youtube desde soportes como ordenador y/o tableta?	<input type="radio"/>				

Nota: Elaboración propia extraído del cuestionario adaptado de Jiménez, Alvarado y Llopis, 2017

## INSTRUCCIONES:

Contesta a las siguientes preguntas utilizando la siguiente escala. Marca una opción sabiendo que:

**1= Nunca; 2= A veces; 3= Habitualmente; 4= Muchas veces; 5= Siempre**

## PREGUNTAS

	1	2	3	4	5
8- Me siento irritable, ansioso/a, agitado/a cuando, por algún motivo, no puedo utilizar Internet queriendo hacerlo con el ordenador y/o la tableta.	<input type="radio"/>				
9- He dejado de hacer alguna actividad (ir al cine, salir con amigos/as...) por estar conectado/a a Internet con el ordenador y/o la tableta.	<input type="radio"/>				
10- Encuentro tranquilidad, alivio desahogo cuando navego por la Red con el ordenador y/o tableta.	<input type="radio"/>				

**En relación con el ámbito educativo, ¿consideras que es útil el uso de internet a través de un ordenador (computadora, laptop) o Tablet en el ámbito educativo en las siguientes modalidades?**

11- Trabajo de aula	<input type="radio"/>				
12- Trabajo en grupo	<input type="radio"/>				
13- Búsqueda de información	<input type="radio"/>				
14- Investigación	<input type="radio"/>				

## TELÉFONO MÓVIL

PREGUNTAS	HORAS				
	0-1.5	1.5-3	3-4.5	4.5-6	+6
15-¿Con qué frecuencia consultas el email al día en el teléfono móvil (celular)?	<input type="radio"/>				
16-¿Con qué frecuencia al día utilizas servicios de mensajería (WhatsApp, chat) en el teléfono móvil (celular)?	<input type="radio"/>				
17-¿Con qué frecuencia al día juegas por Internet en el teléfono móvil (celular)?	<input type="radio"/>				
18-¿Con qué frecuencia al día te conectas a Internet desde el teléfono móvil (celular) para usar las Redes Sociales?	<input type="radio"/>				
19-¿Con qué frecuencia al día utilizas Facebook desde el teléfono móvil (celular)?	<input type="radio"/>				
20-¿Con qué frecuencia al día utilizas Instagram desde el teléfono móvil (celular)?	<input type="radio"/>				
21-¿Con qué frecuencia al día utilizas YouTube desde el teléfono móvil (celular)?	<input type="radio"/>				

Nota: *Elaboración propia extraído del cuestionario adaptado de Jiménez, Alvarado y Llopis, 2017*

## INSTRUCCIONES:

Contesta a las siguientes preguntas utilizando la siguiente escala. Marca una opción sabiendo que:

**1= Nunca; 2= A veces; 3= Habitualmente; 4= Muchas veces; 5= Siempre**

## PREGUNTAS

	1	2	3	4	5
22-Me siento irritable/ansioso/agitado cuando por algún motivo no puedo utilizar Internet queriendo hacerlo con el teléfono móvil (celular)	<input type="radio"/>				
23-He dejado de hacer alguna actividad (ir al cine, salir con amigos, ...) por estar conectado a Internet con el teléfono móvil (celular)	<input type="radio"/>				
24-Encuentro tranquilidad, alivio, desahogo cuando navego por la red con el teléfono móvil (celular)	<input type="radio"/>				

**En relación con el ámbito educativo, ¿consideras que es útil el uso de internet a través de un TELÉFONO MOVIL en el ámbito educativo en las siguientes modalidades?**

25-Trabajo de aula	<input type="radio"/>				
26-Trabajo en grupo	<input type="radio"/>				
27-Búsqueda de información	<input type="radio"/>				
28-Investigación	<input type="radio"/>				

Nota: *Elaboración propia extraído del cuestionario adaptado de Jiménez, Alvarado y Llopis, 2017*

## ANEXO XII. CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

### CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

NOMBRE \_\_\_\_\_  
 COMPLETO \_\_\_\_\_ EDAD \_\_\_\_\_

**En cuanto a la primera sesión ("Introducción a las nuevas tecnologías y sus riesgos), ¿Qué tan satisfecho estás?**

- Muy Satisfecho     Satisfecho     Neutral     Insatisfecho     Muy insatisfecho

**He comprendido los aspectos mencionados en la sesión.**

- Muy de acuerdo     De acuerdo     Neutral     En desacuerdo     Muy en desacuerdo

**En cuanto a la segunda sesión ("Uso responsable de internet y redes sociales"), ¿Qué tan satisfecho estás?**

- Muy Satisfecho     Satisfecho     Neutral     Insatisfecho     Muy insatisfecho

**He comprendido los aspectos mencionados en la sesión.**

- Muy de acuerdo     De acuerdo     Neutral     En desacuerdo     Muy en desacuerdo

**En cuanto a la tercera sesión ("Habilidades de comunicación"), ¿Qué tan satisfecho estás?**

- Muy Satisfecho     Satisfecho     Neutral     Insatisfecho     Muy insatisfecho

**He comprendido los aspectos mencionados en la sesión.**

- Muy de acuerdo     De acuerdo     Neutral     En desacuerdo     Muy en desacuerdo

**¿Cómo calificarías la cuarta sesión con las familias?**

- Excelente     Buena     Normal     Mala     Muy mala

**¿Cómo calificarías el programa en general?**

- Excelente     Bueno     Normal     Malo     Muy malo

Escribe que se podría mejorar en las sesiones y si algo no te ha gustado nada o te ha gustado mucho.

---



---



---



---

¡MUCHAS GRACIAS! RECUERDA USAR LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS DE FORMA RESPONSABLE

Nota: elaboración propia