



**ESCUELA
DE ENFERMERÍA
Y FISIOTERAPIA**



Trabajo Fin de Grado

Título:

***Proyecto educativo. Prevención y
afrentamiento de la adicción a las
tecnologías de la comunicación y la
información (TIC) en familias con hijos
adolescentes.***

Alumno: Natalia Casero Gutiérrez

Director: Raquel Rebollo Berlana

Madrid, mes de 2023

1. Resumen.....	4
2. Presentación.....	6
3. Estado de la cuestión	7
3.1. Etapa de la adolescencia.....	7
3.2. Usos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en adolescentes.....	8
3.2.1. Situación actual	9
3.2.2. Beneficios de su uso	11
3.2.3. Riesgos de su uso	11
3.2.4. Factores influyentes	12
3.3. Adicción a las Tecnologías de la Comunicación y la Información	14
3.3.1. Síntomas de alarma	15
3.3.2. Diagnósticos	16
3.4. Papel de la enfermería en adicciones tecnológicas	18
3.5. Justificación.....	20
4. Proyecto educativo	21
4.1. Población y captación.....	21
4.1.1. Población diana	21
4.1.2. Captación.....	21
4.2. Objetivos.....	22

4.2.1. Objetivos generales.....	22
4.2.2. Objetivos específicos	22
4.3. Contenidos	23
4.4. Sesiones, técnicas de trabajo y utilización de materiales	24
4.4.1. Cronograma general	24
4.4.2. Número de participantes.....	24
4.4.3. Docentes.....	25
4.4.4. Sesiones y material	25
4.4.5. Lugar de celebración	26
4.5. Evaluación.....	26
4.5.1. Evaluación de la estructura y el proceso educativo	26
4.5.2. Evaluación de los resultados.....	26
5. Bibliografía.....	28
6. Anexos.....	33
ANEXO 1. Folleto informativo	33
ANEXO 2. Cartel informativo.....	34
ANEXO 3. Formulario de inscripción	35
ANEXO 4. Cuestionario de evaluación	36
ANEXO 5. Cuestionario de satisfacción	37

ANEXO 6. Cuestionario PRE-POST sesión	38
ANEXO 7. Frases incompletas.....	39
ANEXO 8. Evaluación role-playing.....	40

1. Resumen

Introducción: las generaciones actuales de adolescentes están cada vez más sumergidos en las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), y últimamente podemos observar grandes problemáticas en este entorno, como son la propia adicción a las TIC. La prevención y la educación hacia el buen uso de estas tecnologías rige un papel fundamental para evitar cualquier comportamiento patológico ante las mismas.

Objetivo general: concienciar a los padres y madres del impacto de las adicciones a las TIC, además de capacitarles para llevar a cabo medidas preventivas y de detección temprana de las mismas.

Metodología: proyecto educativo realizado en el Colegio Obispo Perelló, dirigido a padres y madres de adolescentes cursando sexto de primaria.

Implicaciones para la práctica enfermera: este trabajo mejorará el número de casos de adicción a las TIC, además de proporcionar herramientas a los usuarios para la detección de los mismos.

Palabras clave: psiquiatría del adolescente, conducta adictiva, relaciones familiares, internet y juegos de video.

Abstract

Introduction: current generations of adolescents are increasingly immersed in information and communication technologies (ICT), and lately we can observe major problems in this environment, such as addiction to ICT. Prevention and education towards the proper use of these technologies plays a fundamental role to avoid any pathological behavior towards them.

Aim: to make parents conscious of the impact of ICT addictions, as well as to train them to carry out preventive measures and early detection of these addictions.

Methodology: educational project carried out at the Obispo Perelló School, aimed at parents of adolescents in the sixth grade of primary school.

Implications for nursing practice: this study will improve the number of cases of ICT addiction, in addition to providing tools for users to detect them.

Key words: adolescent psychiatry, behavior, addictive, family relations, internet, and video games.

2. Presentación

El uso nuevas tecnologías o tecnologías de la información y la comunicación (TIC) son parte de nuestro día a día en la época que nos ha tocado vivir. Las TIC han constituido avances tecnológicos que nos pueden aportar grandes beneficios, tales como la socialización en la distancia y el acceso globalizado de la información. Sin embargo, también pueden ser factores de riesgo ante determinadas patologías psiquiátricas y causar adicciones e incluso dependencias. Por otro lado, los adolescentes son el grupo etario que mayor predisposición tienen a sufrir las consecuencias negativas de las TIC.

La adolescencia es un periodo de preparación para la edad adulta, y en ella se da la maduración tanto física como sexual, además de desarrollarse la propia identidad de la persona. Sin embargo, son vulnerables a cambios sociales y emocionales, y sienten la necesidad de pertenencia, lo que les hace aumentar el tiempo de uso en TIC, con la finalidad de poder sentirse incluidos en un grupo social.

Esto mismo, hace que puedan crear una dependencia hacia el uso de las TIC, sumergiéndose en el uso de redes sociales, internet y abusando del tiempo empleado en videojuegos. De hecho, es una problemática que veo muy a la orden del día y sin embargo muy normalizada y no considerada patológica, por lo que quiero abordarlo y darle la importancia necesaria.

Por ello, considero que es necesario crear un plan de prevención, por parte de la enfermería, ante este problema que poco a poco se va implantando en nuestra sociedad, evitando los factores de riesgo e instruyendo a los padres y familias para ver los signos alarmantes que puedan indicar una adicción o dependencia a las TIC.

3. Estado de la cuestión

Para la elaboración del Trabajo de Fin de Grado he recurrido a diferentes bases de datos para la búsqueda de documentación bibliográfica, como son PubMed, Dialnet y Elsevier. Además he consultado páginas web de referencia como el Instituto Nacional de Estadística (INE), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Sanidad.

Se recogen artículos en español, inglés y portugués, en su mayoría con menos de cinco años de antigüedad. Se aplican los filtros de edad (niño/adolescente) y de año de publicación (5 años). Las búsquedas se enfocan en los términos recogidos en la Tabla 1.

Términos DeCS	Psiquiatría del Adolescente	Conducta Adictiva	Internet	Juegos de Video	Relaciones familiares
Términos MeSH	Adolescent Psychiatry	Behavior, Addictive	Internet	Video Games	Family relations

Tabla 1. Listado de términos utilizados en la búsqueda. Elaboración propia a partir de (1).

El tema a tratar a lo largo de esta sección es toda aquella información relacionada con el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en la población adolescente, además de la salud mental en los adolescentes, cómo pueden afectar las TIC a la misma y cómo evitar que esto suceda mostrando los conocimientos sobre los factores protectores y de riesgo, las señales de alarma, los diferentes diagnósticos que se pueden encontrar acerca de las adicciones hacia las diferentes TIC y el papel de la enfermería ante estas situaciones.

3.1. Etapa de la adolescencia

La adolescencia es un periodo de transición entre la niñez y la adultez, que según la OMS comprendería desde los 10 años hasta los 19 años, donde surgen numerosos cambios físicos, emocionales y sociales. Además, es un periodo imprescindible para el desarrollo neurocognitivo, y crucial para el establecimiento de identidad y posición en la sociedad.

Sin embargo, es también en esta etapa donde pueden surgir la mayoría de los problemas de salud mental, por lo que también es una etapa clave en la que se debe actuar, para evitar que aquellos trastornos se extiendan a la adultez.

Muchos de los problemas que surgen suelen ir relacionados con falta de sueño, bullying o estrés académico, además, la existencia de determinadas situaciones, como puede ser la consumición de alcohol, ambiente de fumadores (fumador pasivo), núcleos familiares desestructurados o familias monoparentales e incluso vivir en áreas no residenciales, crean una mayor predisposición a sufrir algún tipo de trastorno mental (2).

Es decir, el desarrollo neurocognitivo puede verse afectado por multitud de factores. Estos factores, según algunos autores, pueden dividirse en: factores genéticos, aquellos que no son modificables, y factores externos que, a su vez, puede dividirse en dos (3):

- Efectos del medioambiente físico, tales como las oportunidades educativas o sociales, el acceso a servicios de salud de calidad, acceso a una buena alimentación, acceso a parques, la exposición a polución o toxinas medioambientales.
- Efectos de las experiencias sociales, muy importante en el periodo de la adolescencia debido al gran peso que tienen las relaciones.

También hay numerosos factores de protección para evitar en mayor medida la aparición de trastornos mentales, como puede ser la práctica de deportes, la autonomía, el crecimiento personal, además del sentimiento de pertenencia a sus iguales, y las relaciones positivas y fructíferas (3).

Para los adolescentes es muy importante la aceptación por parte de sus iguales, y su vida gira en torno a sus relaciones sociales, sienten una fuerte necesidad de encajar en los grupos y pueden llegar a ser muy maleables por sus propios compañeros; de hecho suelen tomar decisiones e incluso asumen más riesgos en presencia los mismos cuando estos los incitan a ello (4).

3.2. Usos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en adolescentes.

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son el “conjunto de avances tecnológicos propulsados por la informática y lo audiovisual, una transformación basada en Internet, ordenadores, teléfonos, medios de comunicación de masas y aplicaciones multimedia que facilitan la obtención de información, además de su selección, transformación y difusión por las diferentes vías de comunicación” (4). Dentro de las mismas podemos incluir: el móvil, Internet, las redes sociales y los videojuegos.

La actual generación de adolescentes vive en un mundo saturado por las tecnologías y por los medios, que son usados para diversas finalidades, tales como el ocio y entretenimiento (escuchar música, ver películas, jugar videojuegos...) como para la comunicación con sus compañeros y amigos usando para ello aplicaciones de mensajería rápida o redes sociales (WhatsApp, Instagram, Snapchat, Facebook...) (5).

El uso de estas tecnologías tiene una gran relevancia en la etapa de la adolescencia, concretamente en las actuales generaciones y en las venideras.

Como se ha comentado en el apartado anterior, debido a la importancia que asumen en este periodo las relaciones con sus iguales, debemos tener en cuenta que el uso de las redes sociales constituye una señal de identidad para cada uno de los adolescentes, ayudándoles a forjar una reputación y facilitando así la integración con el resto (5).

Para los preadolescentes, tener su primer teléfono móvil supone “hacerse mayor”, ellos lo viven como un paso hacia la autonomía, libertad e intimidad para ellos. De hecho, el comportamiento de los menores es cada vez más autónomo (6).

Para poder comprender la importancia de estas tecnologías en la sociedad actual, concretamente entre la población adolescente, es necesario conocer la situación actual, comprobando cómo de accesible es el uso de estas tecnologías.

Además, se debe tener en cuenta que esto puede aportar beneficios y riesgos, no sólo crean oportunidades, sino que puede crear problemas. Más adelante se abordaran los beneficios y riesgos de forma más amplia.

3.2.1. Situación actual

Actualmente, en España, está muy normalizado el uso de Internet y de ordenador o Tablet por parte de los adolescentes, en la mayoría de hogares hay al menos un ordenador y acceso a Internet.

Se puede ver reflejado este uso de estas tecnologías y servicios en la Figura 1, la cual muestra los porcentajes de adolescentes, con edades comprendidas entre los 10 y los 15 años, que disponen de medios informáticos y acceso a Internet, durante el primer trimestre del año 2022.

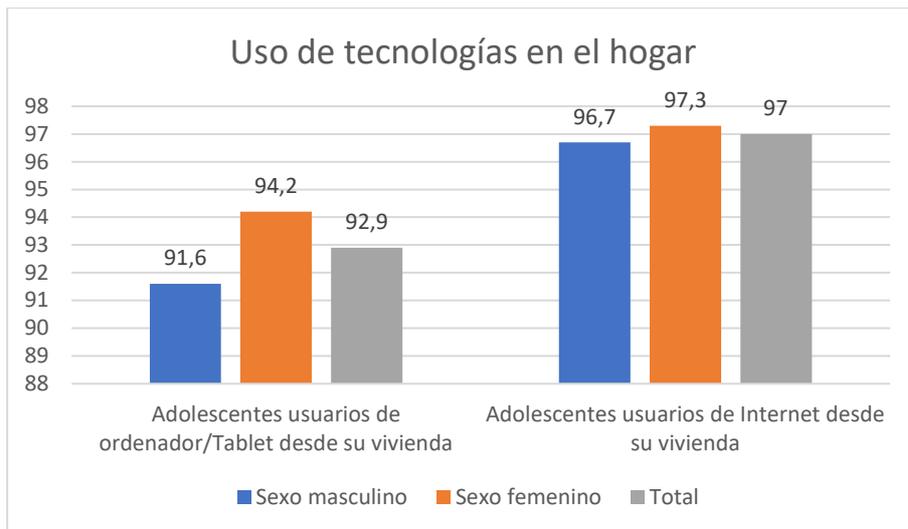


Figura 1. Gráfica de uso de tecnologías en el hogar. Elaboración propia a partir de (7).

También se puede observar que cada vez es más común que a menor edad se posea un teléfono móvil, en principio para facilitar la comunicación con familiares. Si nos fijamos en el porcentaje de adolescentes, con edades comprendidas entre los 10 y 15 años, que disponen de un teléfono móvil propio se ve una tendencia creciente si lo desglosamos por edades (Figura 2).

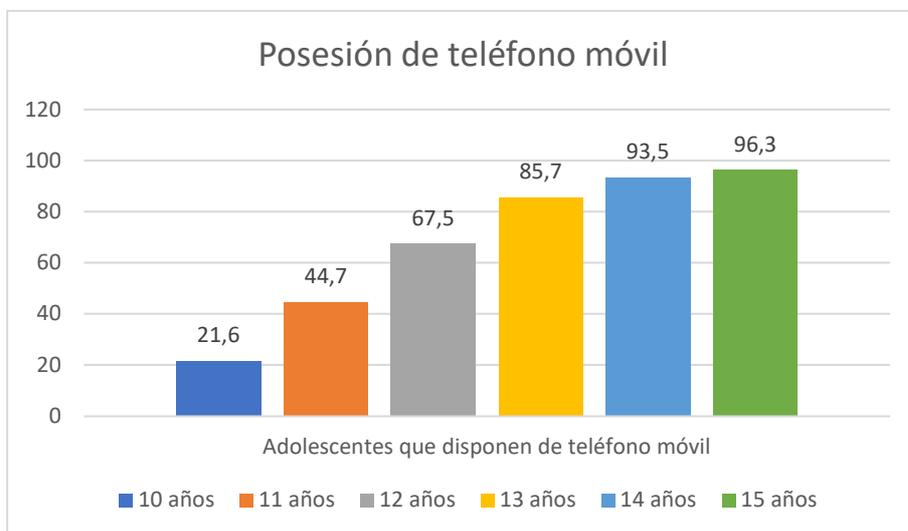


Figura 2. Gráfica de posesión de teléfono móvil. Elaboración propia a partir de (7).

De acuerdo con estos gráficos, se puede concluir que la inmensa mayoría de los adolescentes españoles, con edades comprendidas entre 10 y 15 años, tienen acceso a Internet y a dispositivos como Tablet u ordenador en sus hogares. Y también se puede observar que más

de la mitad de la población adolescente española, a la edad de 12 años posee un teléfono móvil propio, tendencia creciente a medida que van cumpliendo años.

Esto también se ve reflejado en diferentes estudios sobre la población española, que indican que la mayoría de los adolescentes se conectan a internet a diario, y que su comportamiento es cada vez más autónomo, debido al uso del teléfono móvil o smartphone (8).

Además, hay indicios de que hay diferencias por sexo en cuanto al uso de las TIC, concluyendo que los chicos utilizan más los videojuegos y las chicas utilizan más el móvil, internet y redes sociales (9-11).

3.2.2. Beneficios de su uso

El uso de smartphone, redes sociales, Internet y videojuegos en línea, siempre que sea de forma responsable, puede aportar grandes beneficios.

Por ejemplo, el uso de redes sociales o aplicaciones de mensajería instantánea a través de smartphones o teléfonos móviles actuarían como facilitador de relaciones interpersonales, aportando además una sensación subjetiva de proximidad y un sentimiento de pertenencia a un grupo, creando y manteniendo relaciones sociales (12).

El uso de Internet permite la búsqueda, acceso, organización, globalización y difusión de la información, siendo útil en la realización de investigaciones, trabajos o resolución de problemas, además de aportar ocio y entretenimiento (4).

Los videojuegos también pueden aportar una personalidad ficticia, además de ayudar en el desarrollo de la imaginación y la creatividad, aportando diversión y un modo de desconexión momentáneo con nuestro alrededor (4).

La mayor ventaja que poseen las TIC es su inmediatez, su acceso y conexión rápida y sencilla, por lo que se puede acceder en diferentes lugares y en cualquier momento del día.

3.2.3. Riesgos de su uso

Si estas TIC son utilizadas sin ningún tipo de control ni responsabilidad, puede llevar a situaciones indeseables e incluso a problemas relacionados con la salud mental, particularmente en el caso de los adolescentes.

Debido al fácil acceso a cualquier contenido, sin una buena supervisión, se puede acceder a contenidos inapropiados, a acceder a la compra y venta en el comercio electrónico, y al intercambio de datos en sitios no muy fiables, e incluso se puede llegar a tener contacto con desconocidos mediante engaños (12).

Más allá de no ser un sitio seguro, también un uso excesivo puede provocar un comportamiento adictivo, además de provocar determinados trastornos como ansiedad, depresión e insomnio, causando también comportamientos impulsivos, malestar psicológico, pensamientos negativos, dificultad para relacionarse e incluso ideación suicida (12).

Es por estos motivos por los que se debe educar en un buen uso de estas tecnologías, además de darle la importancia necesaria a factores protectores y tratar de evitar factores de riesgo ante estas conductas.

3.2.4. Factores influyentes

Ante la posible aparición de conductas problemáticas sobre el uso de las TIC, hay factores que exponen al usuario a padecer una conducta patológica (factores de riesgo) y factores que protegen al usuario de padecerla (factores de protección).

Estos mismos factores pueden ser modificables, como la relación con el entorno, las horas dedicadas a las TIC, actividades y ocio, consumo de sustancias, etc., o pueden ser no modificables como la edad, el sexo, características propias de la personalidad, patologías, etc.

Es importante tener en cuenta que, a pesar de que existen factores que influyen en el hecho de sufrir una adicción a las TIC, no siempre estos factores son decisivos o indican que se vata a padecer la misma. Pero aun así, se deben evitar, en la medida de lo posible, aquellos que puedan ser perjudiciales.

A través de las siguientes tablas se pueden observar los factores de riesgo (Tabla 2) y los factores de protección (Tabla 3), realizadas tras la recogida de información mediante diversos estudios.

Conducta	Factores de riesgo
Adicción al móvil	<ul style="list-style-type: none"> - Trastorno por déficit de atención e hiperactividad. - Comienzo de uso a una edad inferior a 13 años. - Sexo femenino. - Personalidad introvertida. - Neuroticismo. - Falta de responsabilidad. - Problemas de atención y problemas externalizantes. - Gran uso de internet. - Uso intensivo del móvil. - Uso intensivo de redes sociales. - Consumo de drogas, tabaco o alcohol.
Adicción a Internet	<ul style="list-style-type: none"> - Trastorno por déficit de atención e hiperactividad . - Neuroticismo. - Alexitimia. - Personalidad narcisista. - Trastornos de la ansiedad. - Baja autoestima. - Uso intensivo del móvil. - Uso intensivo de redes sociales. - Relación pobre con los padres. - Consumo de drogas, tabaco o alcohol.
Adicción a videojuegos	<ul style="list-style-type: none"> - Trastorno por déficit de atención e hiperactividad . - Sexo masculino. - Impulsividad. - IMC superior al percentil 95%. - Juegos de estrategia o lucha. - Uso intensivo de videojuegos.

Tabla 2. Listado de conductas adictivas y factores de riesgo asociados a las mismas. *Elaboración propia a partir de (4,10-21).*

Factores de protección
<ul style="list-style-type: none"> - Supervisión parental. - Restricciones de horas de uso. - Buena relación con los padres. - Autocontrol. - Pertenencia a organizaciones (actividades extraescolares). - Actividad física. - Buen rendimiento académico.

Tabla 3. Listado de factores de protección sobre las conductas adictivas relacionadas con las TIC. Elaboración propia a partir de (8,12,14,22,23).

Se ve claramente que hay un factor de riesgo común en las tres adicciones expuestas: el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Esto se debe a las propias características del TDAH, como las dificultades para tener un buen autocontrol y la baja tolerancia a la frustración (12,13).

Estas adicciones, más allá de ser dependientes del sexo, son dependientes de temperamento, comportamiento y características ambientales. La incapacidad de expresar emociones o el descontrol emocional, también se incluye como factor de riesgo, junto con trastornos de la ansiedad e incluso baja autoestima. Esto se manifiesta en el “enclaustramiento” dentro de las TIC, encontrando en ellas cierto alivio, pero provocando una gran desconexión con su alrededor (4,18,19).

Y además, se puede observar el rol fundamental de los padres para evitar las conductas patológicas de sus hijos sobre las TIC, mediante la supervisión y control del uso de las mismas, fijando límites claros, y favoreciendo así también la autonomía del adolescente (12).

3.3. Adicción a las Tecnologías de la Comunicación y la Información

Como se ha comentado anteriormente, el uso de las TIC puede aportar grandes beneficios siempre que su uso sea de manera responsable y aplicando los factores protectores mencionados.

Sin embargo, su uso también puede llevar a una adicción. Esta adicción, debido a sus características, se incluiría dentro de las adicciones comportamentales o conductuales. Las adicciones conductuales son un concepto nuevo en psiquiatría, y fueron incluidas en el DSM-V en el año 2010. Pero, a pesar de la evidencia de su existencia y su semejanza al resto de adicciones conductuales sí diagnosticadas, las diferentes adicciones a las TIC no están recogidas en diferentes manuales de diagnóstico o únicamente recogen una mínima parte de ellas.

3.3.1. Síntomas de alarma

La adicción a las TIC puede manifestarse mediante una serie de síntomas de dependencia como cambios radicales en las actividades cotidianas de la persona, pérdida de amistades o cambio en las relaciones que previamente tenían, llegando a tener, incluso, consecuencias psicológicas (4).

Hay diversos síntomas y situaciones que nos podrían indicar un uso problemático de las TIC (Tabla 4), en tanto no sean producto de una situación puntual, sino que supongan cambios que afecten directamente al usuario de las mismas.

Síntomas y situaciones alarmantes
<ul style="list-style-type: none"> - Uso intensivo del dispositivo digital. - Ocultar o mentir sobre el tiempo real de uso. - Interferencia grave con la vida. - Distanciamiento familiar. - Pérdida de amistades. - Relación con adolescentes conflictivos. - Disminución del rendimiento académico. - Pérdida de control. - Trastornos del sueño. - Escasa actividad física. - Agresividad o irritabilidad ante retirada de dispositivo. - Síntomas de abstinencia o dependencia.

Tabla 4. Listado de síntomas y situaciones que pueden indicar una posible adicción a las TIC. *Elaboración propia a partir de (4,15,19-22).*

Los síntomas que más nos deben alarmar son aquellos propios de la abstinencia, como puede ser el nerviosismo si no están conectados a la red, agresividad o irritabilidad si se interrumpe la conexión e incluso ansiedad y estrés debido a la necesidad de inmediatez (4,15).

La pérdida de control que experimenta la persona afectada lleva a consecuencias tales como el deterioro gradual de la vida escolar, familiar y social como se puede ver en la Tabla 4, anteriormente vista (19).

Se puede observar que estos trastornos tienen muchos componentes comunes a otro tipo de adicciones, y dentro de esta explicación generalizada podemos encontrar diversos diagnósticos dependiendo del causante.

3.3.2. Diagnósticos

Como se ha comentado anteriormente, esta adicción se englobaría dentro de las adicciones conductuales o comportamentales, las cuales tienen seis elementos básicos que las definen (Tabla 5).

Elementos de las adicciones conductuales/comportamentales
<ul style="list-style-type: none">- Prioridad sobre las otras actividades.- Modificación del estado de ánimo.- Tolerancia: necesidad de aumentar la cantidad de la conducta hasta alcanzar el nivel deseado.- Abstinencia.- Conflicto con otras actividades o personas debido a la conducta.- Recaída.

Tabla 5. Listado de elementos básicos de las adicciones comportamentales. Elaboración propia a partir de (24).

Además, aunque a continuación se mencionarán los diferentes diagnósticos propuestos acerca de las adicciones a las TIC, todos ellos tienen en común los criterios diagnósticos propios de adicciones conductuales/comportamentales (Tabla 6) a pesar de que luego cada diagnóstico puede tener sus matices.

Criterios diagnósticos de una adicción comportamental

- Intenso deseo, ansia o necesidad imparable de concretar la actividad placentera.
- Pérdida progresiva del control sobre la misma, llegando al descontrol.
- Descuido de las actividades habituales previas (familiares, académicas, laborales u ocio).
- Actitud defensiva o negación del problema ante advertencias de allegados.
- Progresiva focalización en torno a la adicción, con descuido o abandono de todo aquello ajeno a la conducta adictiva.
- Irritabilidad y malestar ante la imposibilidad de concretar el patrón o secuencia adictiva (abstinencia) e imposibilidad de dejar de hacerlo.
- Ocultar o mentir sobre la cantidad de tiempo dedicada a esa conducta.

Tabla 6. Listado de criterios diagnósticos de las adicciones comportamentales. Elaboración propia a partir de (25).

Partiendo de los síntomas explicados, se realizaron varios diagnósticos o propuestas de los mismos. En concreto, el DSM-V no incluye ningún diagnóstico relacionado con las TIC aunque sí que menciona que requiere ser investigado el “Trastorno por juegos en internet” (TJI). Este diagnóstico es el único propuesto por parte del DSM-V tras la cantidad de problemáticas actuales relacionadas con el uso de las TIC. Este se define por su patrón de uso persistente y recurrente de los juegos en Internet, el cual produce cambios en diversos aspectos de la vida del usuario (6,25-27).

El CIE-11 recoge el denominado “trastorno por uso de videojuegos”, similar al TJI aunque con la característica de recoger todos aquellos juegos digitales, sean en línea o no (28).

El resto de trastornos relacionado con las TIC, como puede ser la adicción a internet o la adicción al teléfono móvil o smartphone requieren aún investigación y no han sido reconocidos como diagnósticos, sin embargo sí que hay una clara evidencia de que tienen un patrón propio de las adicciones conductuales, proyectado en tiempos de conexión muy prolongados, descuidando otras áreas de la vida del usuario (25).

También se utiliza un nuevo término en este ámbito: la nomofobia. Este término se define como el miedo a estar sin el teléfono móvil, y sufrir esta fobia puede aumentar la probabilidad de realizar un uso dependiente y peligroso del mismo (29).

Pero cuando hablamos de una adicción a las TIC, no solo podemos hablar del diagnóstico propiamente dicho de esa adicción, si no que ese mismo uso excesivo del teléfono móvil, de las redes sociales, de los videojuegos, etc. aumenta las probabilidades de sufrir otros trastornos como los trastornos del sueño, ansiedad y depresión, e incluso puede causar baja autoestima (30).

Uno de los patrones más afectados por el uso problemático de las TIC es el patrón del descanso. Una actividad excesiva online puede llevar a la incapacidad de administrar el tiempo, la energía y la atención durante el día, además de producir patrones ineficaces del sueño o insomnio durante la noche, siendo común la somnolencia diurna también (16,30).

3.4. Papel de la enfermería en adicciones tecnológicas

A pesar de la reciente aparición de estos trastornos, ya hay estudios sobre cómo abordarlos. La mayoría de los estudios señalan la terapia cognitivo conductual (TCC) como la terapia más efectiva en casos de adicción a las TIC, siendo la misma la orientación psicoterapéutica con mayor evidencia empírica y experimental sobre su eficacia y efectividad en diversos problemas (31,32).

El enfoque biopsicosocial es propio de la labor de enfermería, y está muy relacionado también con la TCC, mediante la cual se realizan actividades enfocadas al desarrollo de habilidades, modificación de pensamientos, sentimientos y conductas, facilitando al paciente la adaptación al entorno y el incremento de la calidad de vida (31,32).

También se debe tener en cuenta que se puede actuar desde la prevención, tratando de evitar las conductas que aumenten las probabilidades de sufrir una adicción a las TIC, o al menos evitando que esas conductas lleguen a más. Para ello, partiendo de los factores de riesgo que pueden ser modificados, se realizarán sobre ellos intervenciones propias de enfermería (Tabla 7).

Factores de riesgo modificables	Intervenciones de enfermería
Depresión	<ul style="list-style-type: none"> - Manejo de emociones y mejora de la autoestima. - Mejora de la capacidad de afrontamiento. - Soporte emocional. - Inclusión de la familia en el proceso. - Manejo de conductas: habilidades sociales, regulación del sueño, promoción del ejercicio. - Ejercicios de relajación.
Consumo de alcohol y sustancias	<ul style="list-style-type: none"> - Tratamiento del consumo. - Prevención del consumo. - Manejo de emociones y mejora de la autoestima - Mejora de la capacidad de afrontamiento. - Manejo de conductas: autolesión, reducción de ansiedad, grupo de apoyo, asistencia para el control de la ira.
Ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> - Manejo de emociones y mejora de la autoestima. - Soporte emocional. - Ejercicios de relajación.
Problemas relacionados con el sueño	<ul style="list-style-type: none"> - Fototerapia. - Técnicas de higiene del sueño.
Obesidad	<ul style="list-style-type: none"> - Asesoramiento nutricional. - Promoción del deporte.
Relación familiar y parental	<ul style="list-style-type: none"> - Integridad de la familia en el proceso. - Apoyo familiar y terapia en familia. - "Counselling".

Tabla 7. Listado de intervenciones de enfermería sobre los factores de riesgo modificables. Elaboración propia a partir de (33).

3.5. Justificación

La problemática acerca del mal uso de las TIC está cada vez más presente en nuestra sociedad y, sin embargo, no se le da la importancia necesaria debido a la escasez de información sobre la misma, y debido también a la normalización de conductas propias de estos trastornos.

La primera toma de contacto con estas tecnologías es cada vez más temprana, siendo la etapa del comienzo de autonomía sobre ellas la adolescencia, etapa conflictiva y vulnerable a su vez, debido a diversos factores ambientales y propios de la esfera psicosocial que engloba esa etapa (34).

Queda demostrado que la familia, concretamente los padres, ejercen un rol fundamental en la protección ante las amenazas que puedan suponer las TIC. Una correcta supervisión sobre el acceso a internet y redes sociales, y restricciones de horas de uso de las TIC, aportando también cierta autonomía a medida que cumple con sus responsabilidades, puede ser decisivo para evitar la aparición de dependencia y usos patológicos de las TIC (19,22).

Por ello, es necesario fortalecer las medidas de protección para la prevención de adicciones a las diversas tecnologías que nos rodean. Los profesionales sanitarios son imprescindibles en esta labor de acompañamiento y asesoramiento, enseñando a las familias lo que supone esta problemática, cómo detectar las señales que nos pueden indicar que está presente y cómo actuar para evitar su presencia.

4. Proyecto educativo

4.1. Población y captación

4.1.1. Población diana

La población a la que va dirigido este proyecto educativo son los padres y madres de adolescentes con edades comprendidas entre los 11 y 12 años y que estén cursando sexto de primaria en el Colegio Obispo Perelló.

No se incluyen a los hijos en estas sesiones debido a que se va a enfocar en la prevención de un mal uso de las TIC, orientadas a la educación dada, y al abordaje de la problemática asociada a las mismas, y, cómo se ha visto a través de diferentes artículos comentados en el estado de la cuestión, esta labor es más eficaz si la desarrollan los padres y las madres.

Las aulas de este colegio están formadas por unos 28-32 alumnos, y por curso hay 4 aulas. Cada grupo estará formado por 8-12 personas, creando tantos grupos como demanda hubiere, pudiendo asistir padre y madre por familia, y se realizará en dos turnos para facilitar la asistencia, uno de mañana y otro de tarde.

4.1.2. Captación

La captación se realizará en el Colegio Obispo Perelló, situado en Madrid, en el distrito de Quintana/Ciudad Lineal. Se enviará un folleto informativo (Anexo 1) con toda la información acerca de las sesiones y horarios, a través de los alumnos de sexto de primaria, a las familias de los mismos para captar a los participantes. También se colocarán carteles informativos (Anexo 2) en la secretaría del colegio y en la entrada al patio.

Para inscribirse a las sesiones se deberá rellenar un formulario de inscripción (Anexo 3), con la finalidad de controlar la asistencia y el número de participantes por sesión. Este estará disponible en la secretaría del colegio, para llevar un recuento de la cantidad de plazas ya reservadas y aquellas disponibles, y poder ofertarlas de manera precisa, y cerrar los grupos lo antes posible.

4.2. Objetivos

4.2.1. Objetivos generales

Concienciar a los padres y madres del impacto de las adicciones a las TIC, además de capacitarles para llevar a cabo medidas preventivas y de detección temprana de las mismas.

4.2.2. Objetivos específicos

Al finalizar la actividad educativa, los padres y madres participantes del mismo demostrarán una serie de conocimientos, habilidades y actitudes, explicados a continuación.

Área de conocimiento

Los participantes serán capaces de:

- Identificar las diferentes TIC.
- Describir los beneficios y los riesgos del uso de las TIC en adolescentes.
- Identificar los síntomas y características de una adicción a las TIC.
- Conocer las diferentes medidas preventivas para evitar una adicción a las TIC.

Área de habilidades

Los participantes serán capaces de:

- Demostrar habilidades de afrontamiento eficaz ante un caso de adicción a las TIC.
- Demostrar habilidades de comunicación efectivas para mejorar el clima familiar.
- Ejecutar medidas preventivas para evitar que se llegue a la adicción a las TIC.
- Transmitir sus conocimientos a sus hijos adolescentes.

Área afectiva

Los participantes serán capaces de:

- Compartir dudas y preocupaciones sobre el tema con el resto.
- Escuchar de forma interesada e implicada en el tema.
- Relatar experiencias propias y escuchar las del resto.
- Valorar la información recibida y su puesta en marcha.

4.3. Contenidos

La actividad educativa se llevará a cabo en varias sesiones enfocadas en la adquisición de conocimientos teóricos, en la participación grupal de compartiendo dudas, experiencias, miedos, etc., y sesiones más prácticas con la finalidad de desarrollar habilidades.

Todo ello se resume en los siguientes puntos, de forma cronológica:

- **Introducción:** se realizará una pequeña introducción al tema, además de la presentación de los docentes, definiendo qué son las TIC y fomentando la participación de los padres haciéndoles reflexionar sobre cómo consideran que las TIC pueden afectar a las vidas de sus hijos adolescentes.
- **TICs, ¿amigas o enemigas?:** se explicarán y se compararán los riesgos y beneficios que pueden aportar las mismas, además de la situación actual en España sobre el uso de las TIC. Los participantes podrán exponer sus opiniones sobre qué les parecen las TICs, si amigas o enemigas, además de verbalizar sus miedos hacia ellas.
- **Uso de las TIC en un ambiente responsable:** se realizará un taller en el que los participantes propondrán medidas para el buen uso de las TIC, además de reconocer la importancia de su rol.
- **Adicción a las TIC:** se enumerarán los diferentes síntomas alarmantes que podrían indicarnos una adicción a las TIC, además de todos aquellos factores que pueden influir en que exista cierta predisposición a sufrir una adicción.
- **Análisis de casos:** se expondrán diferentes casos y situaciones, con la finalidad de que los participantes propongan soluciones y comenten que actitudes tomarían ante esas situaciones.
- **Cierre del taller:** los participantes verbalizarán como se sienten al respecto tras haber finalizado las sesiones, además de valorar si les ha sido útil, y de qué forma se lo transmitirían a sus hijos adolescentes.

4.4. Sesiones, técnicas de trabajo y utilización de materiales

4.4.1. Cronograma general

El proyecto educativo se dividirá en un total de tres sesiones educativas de una duración de una hora y treinta minutos cada una, realizadas entre semana dejando entre medias de cada sesión un día de descanso. Se realizará a finales del mes de septiembre, teniendo en cuenta el comienzo del nuevo curso escolar 2023. A su vez, se dividirá en turno de mañana (11:00-12:30) y de tarde (18:00-19:30) según la disponibilidad que tuviera cada participante.

El cronograma general es el siguiente:

SESIÓN	PERIODICIDAD	DURACIÓN	CONTENIDOS
1	25/09/2023 (Lunes) MAÑANA (11:00-12:30)	45 minutos	Introducción
	TARDE (18:00-19:30)	45 minutos	TICs, ¿amigas o enemigas?
2	27/09/2023 (Miércoles) MAÑANA (11:00-12:30)	45 minutos	Uso de las TIC en un ambiente responsable
	TARDE (18:00-19:30)	45 minutos	Adicción a las TIC
3	29/09/2023 (Viernes) MAÑANA (11:00-12:30)	45 minutos	Análisis de casos
	TARDE (18:00-19:30)	45 minutos	Cierre del taller

4.4.2. Número de participantes

Cada grupo estará formado por 8-12 participantes, y un total de dos grupos (uno de mañana y otro de tarde). Son grupos relativamente pequeños debido a que esto puede proporcionar un ambiente familiar, en el que se puedan sentir en confianza para poder expresar sus emociones y dudas. En caso de haber mayor demanda, se crearían más sesiones.

4.4.3. Docentes

Las actividades educativas se llevarían a cabo por dos graduados universitarios de enfermería previamente formados para ello. Además, habrá un tercer docente que será un observador, con la finalidad de evaluar también el desempeño de los docentes, además del ambiente general de los seminarios.

4.4.4. Sesiones y material

A lo largo de las tres sesiones, se utilizarán diversos materiales, en función de las técnicas educativas que se empleen. Esto se desarrolla en las siguientes tablas:

SESIÓN	CONTENIDOS	TÉCNICA	MATERIAL
1	Introducción	Técnica expositiva: charla-coloquio.	Pantalla y proyector. Ordenador. PowerPoint.
	TICs, ¿amigas o enemigas?	Técnica expositiva: charla participativa.	Pantalla y proyector. Ordenador. PowerPoint.
		Técnica de investigación en el aula: tormenta de ideas.	Pizarra.
2	Uso de las TIC en un ambiente responsable	Técnica expositiva: charla participativa.	Pantalla y proyector. Ordenador. PowerPoint.
		Técnica para el desarrollo de habilidades: role – playing.	Aula amplia y acondicionada.
	Adicción a las TIC	Técnica expositiva: charla-coloquio.	Pantalla y proyector. Ordenador. PowerPoint.
3	Análisis de casos	Técnica de análisis: casos.	Pantalla y proyector. Ordenador. Casos.
	Cierre del taller	Técnica de investigación de aula: frases incompletas.	Pizarra.

4.4.5. Lugar de celebración

Las sesiones se llevarán a cabo en el Colegio Obispo Perelló, concretamente en el aula de 6ºA de primaria.

4.5. Evaluación

La evaluación del proyecto educativo se realizará sobre la estructura, proceso y resultados de la misma. Esta evaluación será de utilidad para la mejora de determinados aspectos del proyecto educativo, si estas mejoras fueran necesaria.

4.5.1. Evaluación de la estructura y el proceso educativo

La evaluación de la estructura y el proceso educativo se realizará con la finalidad de comprobar si han sido útiles las actividades desarrolladas, además de las técnicas y materiales empleados y el contenido de cada sesión. Para ello, se realizarán evaluaciones en dos espacios de tiempo diferentes: a corto plazo (tras cada sesión) y al finalizar el proyecto.

Tras cada sesión, se pasará una evaluación cuantitativa (Anexo 4) a los todos participantes de la sesión, con una escala numérica del 1 al 5, correspondiendo el 1 a la puntuación más baja y el 5 a la puntuación más alta. Esto permitirá a los participantes valorar cada sesión.

Al finalizar el proyecto, se realizará un cuestionario de satisfacción (Anexo 5), a todos los participantes del proyecto, pudiendo conocer así el grado de satisfacción de los mismos sobre todo el proceso y dando opción a cualquier tipo de sugerencia que pueda ser útil para la mejoría del proyecto educativo.

4.5.2. Evaluación de los resultados

La evaluación de los resultados consiste en comprobar si se han conseguido los objetivos propuestos, es decir, si ha habido cambios de actitud, desarrollo de habilidades y adquisición de conocimientos. Para ello, se realizarán evaluaciones a corto plazo.

Para la evaluación de objetivos de conocimiento, se realizarán cuestionarios de conocimientos previos a la sesión y posteriores a la sesión. Estos se realizarán con la finalidad de comprobar

si los participantes son capaces de identificar las diferentes TIC, si pueden describir los diferentes riesgos y beneficios que estas aportan, identificar los síntomas que nos podrían indicar una adicción a las TIC y las características de la propia adicción, además de conocer las diferentes medidas preventivas para ello. Esta evaluación se realizará una vez dadas las sesiones 1 y 2 (Anexo 6).

Los objetivos propios del área afectiva se evaluarán en la sesión 3, a través del propio método de frases incompletas, en el que cada participante verbalizará cómo completaría él esa frase, y esto podría dar paso a un intercambio de opiniones. Esto indicará si los participantes son capaces de compartir sus dudas y preocupaciones sobre el tema, si han escuchado durante las sesiones y si son capaces de relatar experiencias propias y abrirse al resto (Anexo 7).

Finalmente, se evaluarán los objetivos actitudinales en las sesiones 2 y 3. Durante la sesión 2, mediante el role-playing, un observador evaluará las actitudes empleadas y aprendidas durante el desarrollo del rol, tales como habilidades de comunicación efectivas, de afrontamiento eficaz y cómo transmitirían sus conocimientos adquiridos a sus hijos. En la sesión 3, al exponer y preguntar cómo resolver diversos casos, se evaluará también el desarrollo de habilidades como la ejecución de medidas preventivas ante la adicción a las TIC (Anexo 8).

5. Bibliografía

1.

DeCS - Descriptores en Ciencias de la Salud [Internet]. Available from: <https://decs.bvsalud.org/E/homepagee.htm>

2.

Ortuño-Sierra J, Lucas-Molina B, Inchausti F, Fonseca-Pedrero E. Special Issue on Mental Health and Well-Being in Adolescence: Environment and Behavior. 2021 Mar 14;18(6):2975. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7998780/>

3.

Ferschmann L, Bos MGN, Herting MM, Mills KL, Tamnes CK. Contextualizing adolescent structural brain development: Environmental determinants and mental health outcomes. 2022 Apr 1;44:170–6.

4.

Fernández AMC. Estudio sobre el uso y el abuso de la tecnología en adolescentes [Internet]. Universidad de Córdoba (ESP); 2020. p. 1. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=294037>

5.

Crone EA, Konijn EA. Media use and brain development during adolescence. 2018 Feb 21;9:588. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5821838/>

6.

González MÁA. Proyecto de educación para la salud: “Riesgos en internet: adicción y ciberacoso. Nuevos retos en salud.” 2019;(62):173–89. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7639717>

7.

INE. Instituto Nacional de Estadística [Internet]. (INE). Available from: <https://www.ine.es/>

8.

Ramos-Soler I, López-Sánchez C, Torrecillas-Lacave T. Percepción de riesgo online en jóvenes y su efecto en el comportamiento digital. 2018;26(56):71–9. Available from: <https://www.revistacomunicar.com/index.php?contenido=detalles&numero=56&articulo=56-2018-07>

9.

Solera-Gómez S, Soler-Torró JM, Sancho-Cantus D, Gadea Rodríguez R, Rubia-Ortí JE de la, Camarena Pelegrí X. Pattern of mobile phone and internet use among 11-15-years-old. 2022;32(4):270–8.

10.

Díaz-López A, Maquilón-Sánchez J-J, Ruiz ABM. Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes: perfiles, supervisión y estrés tecnológico. In: Comunicar: Revista científica iberoamericana de comunicación y educación. 2020. p. 29–38.

11.

Pérez EJP, de León JMRS, Mota GR, Luque ML, Pedrero Aguilar J, Alonso SM, et al. Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): abuso de internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea y redes sociales mediante el MULTICAGE-TIC. In: Adicciones: Revista de sociodrogalcohol. 2018. p. 19–32.

12.

Vicente-Escudero JL, Saura-Garre P, López-Soler C, Martínez A, Alcántara M, Vicente-Escudero JL, et al. Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. 2019;12(2):103–12. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S198938092019000200007&lng=es&nrm=iso&tlng=es

13.

García AM, Arroyo AJ, Yanguas MR, Vila MM, Sánchez FS, Riechmann ER, et al. Adicción a Internet, videojuegos y teléfonos móviles en niños y adolescentes: un estudio de casos y controles. 2022;34(3):208–17. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8532014>

14.

Muñoz-Miralles R, Ortega-González R, López-Morón MR, Batalla-Martínez C, Manresa JM, Montellà-Jordana N, et al. The problematic use of Information and Communication Technologies (ICT) in adolescents by the cross sectional JOITIC study. 2016 Aug 22;16(1):140.

15.

Loleska S, Pop-Jordanova N. Is Smartphone Addiction in the Younger Population a Public Health Problem? 2021 Dec 30;42(3):29–36.

16.

Ferreira C, Ferreira H, Vieira MJ, Costeira M, Branco L, Dias Â, et al. Epidemiologia do Uso de Internet numa População Adolescente e Sua Relação com Hábitos de Sono. 2017 Aug 31;30(7–8):524–33. Available from: <https://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/view/8205>

17.

Kaviani F, Robards B, Young KL, Koppel S. Nomophobia: Is the Fear of Being without a Smartphone Associated with Problematic Use? 2020 Aug 19;17(17):6024.

18.

Trumello C, Vismara L, Sechi C, Ricciardi P, Marino V, Babore A. Internet Addiction: The Role of Parental Care and Mental Health in Adolescence. 2021 Dec 7;18(24):12876.

19.

Karaer Y, Akdemir D. Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. 2019 Jul 1;92:22–7.

20.

Oflu A, Yalcin SS. Video game use among secondary school students and associated factors. 2019 Dec 1;117(6):e584–91.

21.

Lara F, Gómez M, Anuncibay R, Del Rio Perez F, Burgo M, Pérez de Albéniz M. Uso y abuso de las nuevas tecnologías. 2010 Jan 1;12.

22.

Díaz-López A, Mirete-Ruiz AB, Maquilón-Sánchez J. Adolescents' Perceptions of Their Problematic Use of ICT: Relationship with Study Time and Academic Performance. 2021 Jun 21;18(12).

23.

Bravo-Sánchez A, Morán-García J, Abián P, Abián-Vicén J. Association of the Use of the Mobile Phone with Physical Fitness and Academic Performance: A Cross-Sectional Study. 2021 Jan 25;18(3):1042.

24.

Derevensky JL, Hayman V, Lynette Gilbeau null. Behavioral Addictions: Excessive Gambling, Gaming, Internet, and Smartphone Use Among Children and Adolescents. 2019 Dec 1;66(6):1163–82.

25.

Cía AH. 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. 2013;76(4):210–7. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/3720/372036946004.pdf>

26.

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association Publishing; 2013.

27.

Gentile DA, Bailey K, Bavelier D, Brockmyer JF, Cash H, Coyne SM, et al. Internet Gaming Disorder in Children and Adolescents. 2017 Nov 1;140(Suppl 2):S81–5.

28.

CIE-11 [Internet]. Available from: <https://icd.who.int/es>

29.

Woods HC, Scott H. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. 2016 Aug 1;51:41–9.

30.

Dresp-Langley B, Hutt A. Digital Addiction and Sleep. 2022 Jun 5;19(11):6910.

31.

González-Suárez M, Duarte-Clíments G. Terapia cognitivo-conductual y enfermería: a propósito de un caso. 2014;8(1):0–0. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1988-348X2014000100010&lng=es&nrm=iso&tlng=es

32.

Geisel O, Lipinski A, Kaess M. Non-Substance Addiction in Childhood and Adolescence—The Internet, Computer Games and Social Media. 2021 Jan 11;118(1–2):14–22.

33.

Özparlak A, Karakaya D. Internet Addiction in Adolescents: A Systematic Review of Nursing Studies. 2020 Mar 1;58(3):47–55.

34.

Pedrouzo SB, Peskins V, Garbocci AM, Sastre SG, Wasserman J. Screen use among young children and parental concern. 2020 Dec 1;118(6):393–8.

6. Anexos

ANEXO 1. Folleto informativo.

PREVENCIÓN Y AFRONTAMIENTO DE LA ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN Y LA INFORMACIÓN

¿EN QUÉ CONSISTE?

TALLER EDUCATIVO ORIENTADO A PADRES Y MADRES DE HIJOS CURSANDO SEXTO DE PRIMARIA, CON LA FINALIDAD DE FORMAR EN LA PREVENCIÓN Y EL AFRONTAMIENTO EFICAZ DE UN FENÓMENO CADA VEZ MÁS FRECUENTE: ADICCIÓN A LAS TIC.

INSCRIPCIÓN

PARA INSCRIBIRSE, ES NECESARIO RELLENAR EL FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN. ESTE SE SOLICITA EN LA SECRETARÍA. PUEDEN ASISTIR AMBOS PADRES.

CRONOGRAMA GENERAL

LAS SESIONES SE REALIZARÁN LOS DÍAS 25, 27 Y 29 DE SEPTIEMBRE DE 2023. HABRÁ GRUPO DE MAÑANA (11:00 - 12:30) Y GRUPO DE TARDE (18:00 - 19:30).

OBJETIVOS

CONCIENCIAR SOBRE EL IMPACTO DE LAS ADICCIONES A LAS TIC, Y FORMAR EN MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE DETECCIÓN DE LAS MISMAS.

CONTENIDOS

SESIÓN 1

INTRODUCCIÓN:

- PRESENTACIÓN.
 - DEFINICIÓN DE LAS TIC.
- TICs, ¿AMIGAS O ENEMIGAS?:
- BENEFICIOS DE LAS TIC.
 - RIESGOS DE LAS TIC.

SESIÓN 2

USO DE LAS TIC EN AMBIENTE RESPONSABLE:

- ROL PARENTAL EN EL USO DE LAS TIC.
- MEDIDAS DE PREVENCIÓN.

ADICCIÓN A LAS TIC:

- SÍNTOMAS DE ALARMA.
- FACTORES INFLUYENTES.

SESIÓN 3

ANÁLISIS DE CASOS:

- RESOLUCIÓN DE DIFERENTES CASOS ORIENTADOS A AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN.

CIERRE DEL TALLER:

- INTERCAMBIO DE OPINIONES Y MIEDOS.

ANEXO 2. Cartel informativo.

ENSEÑAR EN EL USO RESPONSABLE DE LAS TIC

SI TIENES HIJOS CURSANDO SEXTO DE PRIMARIA Y
TE INTERESA APRENDER PARA ENSEÑAR A TUS
HIJOS A UTILIZAR LAS TECNOLOGÍAS DE LA
INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN DE FORMA
ADECUADA, PÁSATE POR SECRETARÍA.



ANEXO 3. Formulario de inscripción.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

DATOS PERSONALES		
Nombre:	Apellidos:	DNI:
Teléfono:	Dirección:	Código postal:
Correo electrónico:		
Marque con una X el turno que desee	MAÑANA (11:00 – 12:30)	TARDE (18:00 – 19:30)

En Madrid, a __ de _____ del 20__

Firmado:

ANEXO 4. Cuestionario de evaluación.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

A través de este cuestionario, usted evaluará diferentes aspectos de la sesión de hoy. Marque con una X la casilla más acorde a su opinión acerca de los aspectos reflejados, siendo 1 la puntuación menos favorable y 5 la puntuación más favorable.

EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA Y PROCESO DE LA SESIÓN					
	1	2	3	4	5
Contenido de la sesión					
Materiales utilizados					
Aula y disposición					
Metodología empleada					
Duración de la sesión					
EVALUACIÓN DEL PERSONAL DOCENTE					
	1	2	3	4	5
Conocimiento y dominio de la materia					
Claridad en las explicaciones					
Actitud hacia los participantes					
Puntualidad					
Evaluación global					
OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:					

ANEXO 5. Cuestionario de satisfacción.

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

A través de este cuestionario, usted evaluará diferentes aspectos de la sesión de hoy. Conteste a las preguntas con total libertad.

¿Qué le ha parecido este curso?	
¿Considera que se han cumplido los objetivos?	
¿Le ha resultado útil?	
¿Cómo y cuánto cree que va a aplicar en su vida lo aprendido aquí?	
¿Qué le ha parecido la metodología?	
¿Se ha sentido cómodo?	
¿Qué le ha parecido los docentes, recursos, tiempo y espacio?	
¿Recomendaría esta actividad?	
Señale tres aspectos que mejoraría	
OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:	

ANEXO 6. Cuestionario PRE-POST sesión.

CUESTIONARIO PRE-POST sesión

Deberá cumplimentar el siguiente cuestionario antes de comenzar la primera sesión y al finalizar todas las sesiones, con la finalidad de valorar la efectividad de los conocimientos impartidos por el docente.

El cuestionario consta de 10 preguntas con 3 opciones de respuesta cada una, sólo una de ellas es correcta. Escoja la respuesta correcta redondeando la letra de la misma.

1. **NO es un ejemplo de TIC:**
 - a. Redes sociales.
 - b. Videojuegos.
 - c. Reloj.
2. **¿Cuál es el dispositivo más utilizado por adolescentes?**
 - a. Ordenador.
 - b. Tablet.
 - c. Teléfono móvil.
3. **¿A qué edad, en España, es común recibir el primer teléfono móvil?**
 - a. 12 años.
 - b. 13 años.
 - c. 15 años.
4. **¿Cuál es un beneficio del uso de las TIC entre los adolescentes?**
 - a. Sentimiento de pertenencia al grupo.
 - b. Socialización con desconocidos.
 - c. Fomenta la paciencia.
5. **¿Cuál es un riesgo del uso de las TIC entre los adolescentes?**
 - a. Euforia.
 - b. Insomnio.
 - c. Deprivación de la creatividad.
6. **¿Cuál es el mayor factor de riesgo?**
 - a. Sexo.
 - b. Edad.
 - c. TDAH.
7. **¿Cuál es el factor de protección principal?**
 - a. Supervisión parental.
 - b. Actividades extraescolares.
 - c. Actividad física.
8. **¿Cuál NO es un síntoma que nos puede indicar una posible adicción a las TIC?**
 - a. Distanciamiento familiar.
 - b. Pérdida de amistades.
 - c. Aumento del rendimiento académico.
9. **¿Qué se debería hacer LO PRIMERO ante la sospecha de una adicción a las TIC?**
 - a. Intentar establecer un diálogo y un clima de confianza con la persona afectada.
 - b. Prohibir el uso de dispositivos y requisárselos.
 - c. Consultar a un profesional.
10. **¿Qué conducta nos indicaría claramente que hay una adicción a las TIC presente?**
 - a. Al retirarle el dispositivo, el sujeto padece ansiedad y nerviosismo.
 - b. El sujeto ha perdido amistades recientemente.
 - c. El sujeto se encierra en su habitación a dormir durante todo el día.

ANEXO 7. Frases incompletas.

Frases incompletas

1. Tras realizar esta sesión, siento: _____
2. Siento que mi relación con mi hijo/a es: _____
3. Me gustaría que mi relación con mi hijo/a: _____
4. Poner límites me hace sentir: _____
5. Siento miedo: _____
6. Si mi hijo tuviera un problema de adicción con el móvil / las redes sociales / los videojuegos: _____
7. Me gustaría mejorar: _____
8. Las TIC: _____

ANEXO 8. Evaluación del role-playing.

ROLE-PLAYING

SITUACIÓN 1:

Ud. Es el padre / la madre de Leo, un adolescente que hoy cumple 13 años. Le ha regalado un smartphone. ¿Qué haría tras haberle regalado un smartphone?

EVALUACIÓN SITUACIÓN 1			
ÍTEMS	0	1	2
Se comunica de forma asertiva			
Realiza una escucha activa			
Ejecuta medidas preventivas (limitaciones, horarios...)			
Transmite sus conocimientos			

SITUACIÓN 2:

Su hijo Leo comienza a pasar más tiempo del debido jugando a la consola. Su rendimiento académico ha disminuido, los fines de semana ya no queda con sus amigos y se pasa más de 4 horas seguidas pegado al televisor jugando a videojuegos. Los fines de semana se acuesta sobre las 2 de la madrugada, y entre semana refiere irse a la cama a las 11 de la noche, sin embargo, alguna noche le has pillado con la consola portátil a las 2 de la madrugada.

EVALUACIÓN SITUACIÓN 2			
ÍTEMS	0	1	2
Identifica una posible adicción			
Se comunica de forma asertiva			
Realiza una escucha activa			
Establece nuevas pautas			
Propone una mayor supervisión			

0 = No lo realiza

1 = No define claramente objetivos

2 = Lo realiza con seguridad