



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

## **Programa para la prevención de ciberadicciones en adolescentes**

Program for the prevention of  
cyber addictions in adolescents

Autor

María Carbó Cortés

Director/es

José Raúl Pérez Sanz

**Facultad de Ciencias de la Salud**

Curso académico 2021-2022

## ÍNDICE

<b>1. RESUMEN</b> .....	3
<b>2. ABSTRACT</b> .....	4
<b>3. INTRODUCCIÓN</b> .....	5
<b>4. JUSTIFICACIÓN</b> .....	10
<b>5. OBJETIVOS</b> .....	10
<b>6. METODOLOGÍA</b> .....	11
<b>7. DESARROLLO DEL PROGRAMA</b> .....	13
7.1. Diagnósticos.....	13
7.2. Descripción de propuesta de programa.....	16
7. 2.1. Población diana.....	16
7. 2.2. Estrategia de captación.....	16
7.2.3. Sesiones.....	16
7.2.4. Cronograma del programa.....	21
7.2.5. Recursos humanos, materiales y estructurales.....	22
7.2.6 Redes de apoyo.....	22
<b>8. EVALUACIÓN</b> .....	22
<b>9. CONCLUSIONES</b> .....	23
<b>10. BIBLIOGRAFÍA</b> .....	24
<b>11. ANEXOS</b> .....	28

## 1. RESUMEN

---

**Introducción:** La tecnología ha sufrido un desarrollo exponencial y continúa creciendo. Un mal uso puede tener repercusiones negativas en la salud. Los jóvenes son el grupo que mayor uso hace de dispositivos exponiéndose a riesgos, el mayor de ellos, la adicción, con una pérdida en la capacidad de control. La mejor actuación frente a esta nueva problemática social es la prevención.

**Objetivo:** Diseñar un programa de salud, dirigido a adolescentes, mediante el cual se concencie de los riesgos de un mal uso de las TIC y prevenga ciberadicciones.

**Metodología:** Se ha realizado una búsqueda bibliográfica recurriendo a bases de datos, plataformas y se contactó con la asociación CMAPA. Con esta información se planeó el programa.

**Conclusiones:** En un mundo cada vez más conectado a internet y con mayor número de adolescentes con adicción al uso de las TIC, el papel de la enfermería es crucial para concienciar sobre los riesgos y promover conductas y hábitos de vida saludables, uso saludable de las nuevas tecnologías y alternativas de ocio sanas.

**Palabras clave:** Adicción, Nuevas tecnologías, Prevención, Jóvenes.

## 2. ABSTRACT

---

**Introduction:** Technology has undergone exponential development and continues to grow. Misuse can have negative repercussions on health. Young people are the group that makes the greatest use of technological devices, this added to their immaturity exposes them to considerable risks. The greatest risk is addiction, which involves a loss in the ability to control. The best action against this new social problem is prevention.

**Objective:** Design a health program, aimed at adolescents, through which they become aware of the risks of misuse of ICT and prevent cyber addictions.

**Methodology:** A bibliographic search has been carried out using databases, platforms and the CMAPA association was contacted. With this information the program was planned.

**Conclusions:** In a world increasingly connected to the Internet and with a greater number of adolescents addicted to the use of ICTs, the role of nursing is crucial to raise awareness about the risks and promote healthy behaviors and lifestyle habits, healthy use of new technologies and healthy leisure alternatives.

**Keywords:** Addiction, New technologies, Prevention, Young people.

### 3. INTRODUCCIÓN

---

Nuestra sociedad está hiperconectada. Las tecnologías de la información y comunicación (TIC) han sufrido un desarrollo exponencial en los últimos años y continúan en constante evolución. (1)

El uso de estas tecnologías constituye grandes ventajas y múltiples oportunidades, pero sin el debido control pueden llegar a transformarse en un comportamiento inevitable que deteriore la salud, desencadenando una conducta adictiva. Esta conducta potencialmente patológica se engloba dentro de las llamadas "adicciones sin sustancias". (1,2)

La OMS define **adicción** como "enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales." (3)

En 1990 aparece por primera vez el concepto de adicción a las nuevas tecnologías; el interés en este tema ha crecido junto con su influencia. No se ha consensado una definición universal ni aparece en los manuales diagnósticos de enfermedades y trastornos mentales como tal. Lo que si se ha incluido tanto en el CIE-11 como en es DSM-V es el "Internet Gaming Disorder" (IGD) que se refiere a juegos multijugador online, una de las actividades que más problemática genera en la red. (4,5,6,7)

La Estrategia Nacional sobre adicciones sí que ha incorporado las conductas adictivas a las nuevas tecnologías, especialmente a edades tempranas. Marcando como objetivos "promover una conciencia social de riesgos y daños provocados por las adicciones", "promover conductas y hábitos de vida saludables, uso saludable de las nuevas tecnologías y alternativas de ocio sanas". (8,9)

Las conductas que genera la adicción a las TIC son similares a las de otras adicciones. Gossop y Grant toman como punto de partida para definir las:

- Una compulsión para llevar a cabo una conducta.
- Incapacidad para controlar la conducta.
- Malestar si la conducta se impide o abandona.
- Aun siendo el sujeto consciente de su nocividad, la conducta persiste.

(8,10,11)

Los españoles pasan una media de cinco horas al día conectados a las TIC y consultan el móvil 150 veces al día. Alrededor del 80% afirma haber sentido cómo el móvil vibraba dentro de su bolsillo, descubriendo al comprobarlo que no había recibido ninguna llamada o mensaje. Hay quién ha desarrollado incluso una fobia irracional a salir de casa sin el smartphone: nomofobia. (12)

**Tabla 1.** Resumen de datos de uso de TIC por edad con datos del INE. Realización propia. (13)

	Personas que han utilizado el teléfono móvil en los últimos 3 meses	Personas que han utilizado Internet en los últimos 3 meses	Personas que han utilizado Internet diariamente (al menos 5 días)	Personas que han comprado a través de Internet en los últimos 3 meses
15-24 años	99.7%	99.7%	96.9%	64.6%
25-34 años	99.7%	99.3%	95.9%	74.3%
35-44 años	99.7%	98.4%	94.1%	68.7%
45-54 años	99.7%	98.0%	89.6%	58.3%
55-64 años	99.1%	91.0%	78.5%	39.1%
65-74 años	96.6%	73.3%	56.3%	23.0%

La situación de pandemia vivida los últimos años ha aumentado todavía más el consumo digital. Tras las primeras directrices de quedarse en casa, Verizon, informó de un aumento del 75% en la actividad de juegos en línea. Plataformas de transmisión en vivo como YouTube Gaming y Twitch notificaron un aumento del 10 % en la audiencia. (14)

Internet se ha convertido en algo tan imprescindible como la electricidad. Las TIC han revolucionado el estilo de vida de los adultos, pero sin duda, el cambio más importante se ha producido en los **adolescentes**. "La tecnología está en su ADN", son "nativos" digitales. (1,12,15)

Para comprender mejor esta nueva realidad social es necesario entender las distintas generaciones respecto al mundo digital.

- Generación X (nacidos entre 1960-1980), cuyo contacto con la tecnología ha sido principalmente la TV y las primeras consolas.

- Generación Y o "millennials" (nacidos entre 1980-1994). Tienen un contacto con las nuevas tecnologías más avanzado (ordenador personal, correo electrónico, primeros teléfonos móviles, ...).
- Generación Z o "nativos digitales" (desde 1994 hasta hoy) interaccionan con las TIC es desde prácticamente su nacimiento. (16)

El uso problemático de las TIC afectará con mayor frecuencia a la generación Z; esto se debe a que los jóvenes han nacido ya con estas tecnologías, integrándolas en su día a día, por lo tanto, son los que mayor uso les dan y los más vulnerables a la aparición de conductas adictivas. La pérdida de control se ve favorecida por la facilidad de acceso, la inmediatez, la diversidad de contenidos y estímulos, la "desconexión" de la realidad o el anonimato que estos nuevos medios tecnológicos proporcionan entre otras cosas. (2,17)

El primer contacto con estos dispositivos ocurre cada vez a edades más tempranas. La edad media de inicio en el acceso a internet está alrededor de los 7 años, la realidad es que a los 2 o 3 años ya acceden a los terminales de sus padres, quienes sin apenas supervisión los usan como "niñeras". (16)

Los teléfonos móviles de la mayoría de los adolescentes les permiten "estar conectados" (tener a su disposición conexión y acceso a múltiples aplicaciones) las 24 horas del día, por lo que su vida ONLINE y OFFLINE van de la mano. (1)

Han cambiado su forma de socializar. Las redes sociales superan a la comunicación unidireccional en Internet al permitir la interacción directa, y en tiempo real, con una o muchas personas simultáneamente y en cualquier lugar. Para los jóvenes lo importante no es estar juntos, sino establecer una relación diaria mediante redes. No estar conectado supone quedar "excluido" de la sociedad. (1,4,15,16)

Dentro de esta nueva práctica social, las redes sociales cubren prácticamente sus necesidades psicológicas básicas: hacerse visibles, reafirmar su identidad ante el grupo, divertirse o estar conectados a los amigos. (16)

Existen iniciativas como Healthy Jeart, una aplicación para teléfonos inteligentes y tabletas, que tiene como objetivo la promoción de hábitos saludables a nivel físico, social y psicológico, afirmando que desde este medio

es más fácil motivar y captar la atención de los jóvenes. Esto se podría extrapolar a conocimientos enfermeros que se pueden divulgar mediante las redes sociales. (15,18)

Las tecnologías y dispositivos de los que se habla son útiles y productivos, por lo tanto, sus **riesgos y problemas** derivaran de un mal uso. (19)

En el caso de las TIC, es difícil establecer los límites entre el buen y mal uso. Esto se debe a las continuas actualizaciones, la "normalización" de su uso y presencia en todas las áreas de la vida. (4,20)

El uso deja de ser positivo cuando se dejan de lado las actividades propias de la vida cotidiana como son: estudiar, hacer deporte o relacionarse con amigos y familiares. Existen algunas señales que puede ponernos en alerta sobre la pérdida de control en su uso. (21)

**Tabla 2.** Señales que podrían alertar de una ciberadicción. Realización propia. (22)

<b>Señales de alarma</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Privación de sueño (menos de 5 horas).</li><li>• Pensamiento constante en la red, incluso sin estar conectado e irritabilidad.</li><li>• Descuido de otras actividades importantes.</li><li>• Intentos frustrados de limitar el tiempo de conexión, pérdida de la noción del tiempo en la red.</li><li>• Engaño sobre el tiempo real que se está conectado.</li><li>• Aislamiento social y bajada del rendimiento escolar.</li><li>• Sensación de euforia y activación anómalas al emplear dispositivos tecnológicos.</li><li>• Preocupación y quejas respecto al uso de personas cercanas.</li></ul>

Si bien los riesgos para los menores siempre han existido por su inmadurez y exposición, como se ha comentado anteriormente; hoy en día con la incorporación de las TIC a la vida cotidiana estos riesgos se materializan en nuevas modalidades. Los adolescentes disponen de un acceso inagotable e incontrolado de contenido inadecuado (pornográficos, violentos, racistas o sexistas). (2,23)

Existe una nueva plataforma para numerosas conductas de riesgo con un gran alcance y consecuencias más amplificadas. Este es el caso, por ejemplo,



del cyberbullying (daño deliberado y repetido a través del uso de dispositivos electrónicos), el sexting (envío de contenidos eróticos o pornográficos por medio de teléfonos móviles), el grooming o las apuestas online. (2,23)

Una adicción puede producir consecuencias tanto a nivel físico (obesidad, trastornos musculo-esqueléticos o visuales) como psicosocial (aislamiento, agresividad, falta de desarrollo de competencias psicosociales, percepción deformada de la realidad), fracaso escolar, etc. Dando un paso más allá hay quien llega incluso a referirse a la posibilidad de desarrollar una adicción a sustancias como tabaco, alcohol y otras drogas, y al abuso de "comida basura". (1,21,23)

El mejor tratamiento a esta nueva problemática social es el preventivo. Por ello, se prioriza el desarrollo de factores de protección, se potencian programas preventivos específicos orientados principalmente en las siguientes áreas: información y formación de los padres, educadores y jóvenes; Uso adecuado de sistemas de seguridad e instrumentos de control, etc. (17,24,25)

El control sobre el tiempo de utilización es fundamental a la hora de evitar crear el "hábito", fomentar y enseñar al uso responsable, establecer y consensuar las normas de uso y supervisión. Es fundamental explicar en detalle el significado de los datos personales y los riesgos de compartirlos. Por otro lado, es vital la supervisión y control por los padres de los contenidos/páginas visitadas/juegos sobre todo en edades tempranas. (17)

La integración de las TIC en el aula ayuda a desarrollar las competencias tecnológica y digital de los estudiantes desde edades tempranas para su formación crítica ante el uso y participación en las redes sociales, lo que evitaría estas actitudes. Este papel podría asumirse por las enfermeras escolares presentes ya en muchas instituciones, ya que una intervención a tiempo y una correcta educación en edades clave para puede conseguir un correcto uso de las tecnologías para exprimir las oportunidades que estas brindan y prevenir futuras complicaciones derivadas de un uso incorrecto. (21,26)

## 4. JUSTIFICACIÓN

---

La tecnología está presente en todos los ámbitos de la vida. No se trata de una moda, sino que ha llegado para quedarse. Como consecuencia de su uso inadecuado y práctica excesiva, surge un problema de cada vez mayor relevancia en la salud pública. La dependencia a las nuevas tecnologías acarrea una serie de problemas para los adolescentes que la padecen, por ello nace el interés de estudio e investigación de esta dependencia.

Se trata de un problema relativamente novedoso del que enfermería debe hacerse cargo junto con otros profesionales de la salud, informando, sensibilizando y desarrollando hábitos y conductas adecuadas en el uso de las nuevas tecnologías, por parte de los menores. Entendiendo que la **prevención y la educación** son el principal recurso para reducir los problemas sociales y de salud asociados al mal uso de las TIC. Se deben centrar los esfuerzos en transmitir a los menores los riesgos asociados al uso de las TIC, para desarrollar una ciudadanía digital responsable.

## 5. OBJETIVOS

---

**Tabla 3.** Objetivos del trabajo y objetivos del programa. Realización propia.

<b>OBJETIVOS DEL TRABAJO</b>	Objetivo general	Diseñar un programa de salud, dirigido a adolescentes, mediante el cual se conciencie de los riesgos de un mal uso de las TIC y prevenga ciberadicciones.
	Objetivos específicos	Localizar la bibliografía disponible sobre el uso de las TIC y su problemática actual.
		Definir los riesgos y consecuencias de un uso inadecuado de las TIC.
		Implantar medios físicos, económicos y humanos necesarios para el programa.
	Argumentar sobre la importancia de la prevención en este campo.	

<b>OBJETIVOS DEL PROGRAMA</b>	Objetivo general	Concienciar de la problemática que provoca un uso inadecuado las TIC.
	Objetivos Específicos	Presentar el concepto adicción a nuevas tecnologías.
		Señalar los riesgos de un mal uso de dispositivos tecnológicos.
		Capacitar a los alumnos de estrategias de protección frente a adicciones.
		Examinar el uso actual que hacen los alumnos de las tecnologías.
		Supervisar el aprendizaje llevado a cabo durante el programa.

## 6. METODOLOGÍA

El diseño de este proyecto se enfoca en crear un programa para la prevención de ciberadicciones, dirigido a la población adolescente. Para la actualización del tema se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos como Cuiden Plus, Dialnet, Pubmed y Sciencedirect cuyos resultados quedan reflejados en la tabla 3.

**Tabla 4.** Bases de datos utilizadas en la revisión bibliográfica. Realización propia.

<b>Bases de datos</b>	Palabras clave	Artículos encontrados	Artículos leídos	Artículos utilizados
Cuiden	"Adicción" "Nuevas tecnologías"	10	8	6
Dialnet	"Adicción" "Nuevas tecnologías" "Prevención"	16	10	7

Pubmed	"Cyber addiction" "health effects" "youths"	6	4	4
Science Direct	"Redes sociales" "adicción" "riesgos" "jóvenes"	1	1	1

Del mismo modo se consultaron plataformas oficiales como Google Académico, la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Estrategia Nacional sobre adicciones del Ministerio de Sanidad y el INE, sumándose a la lectura de artículos de revistas científicas en internet.

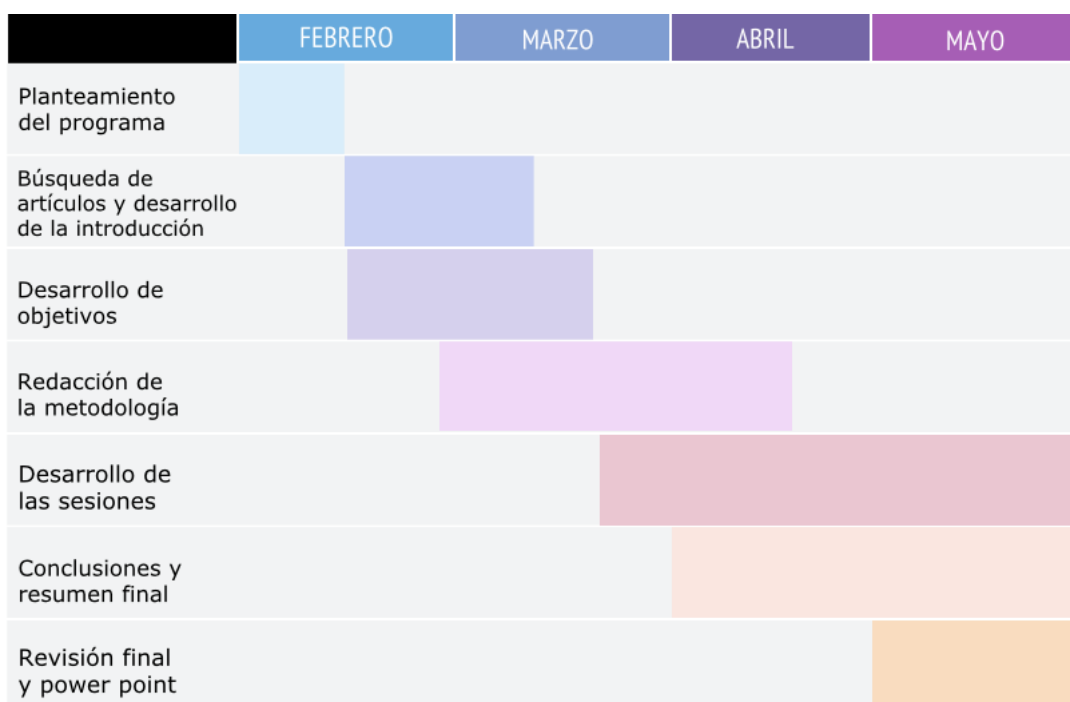
Por otro lado, se consultaron el DSM-5 y el CIE-11 para verificar la presencia del IGD en sus índices y se contactó con CMAPA (Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones) que ofreció información y orientación acerca del tema. Para la redacción de los diagnósticos de enfermería se ha utilizado la herramienta NNNConsult.

Para acotar la búsqueda se han utilizado una serie de criterios de inclusión y exclusión, se aplicaron los operadores booleanos AND (y), OR (o) y se han seleccionado algunas palabras clave para acabar seleccionando 27 referencias.

Los filtros empleados para la búsqueda de artículos son: artículos en inglés o en español, texto completo disponible y publicados preferiblemente en los últimos 5 años. Se han utilizado algunos artículos más antiguos debido a su relevancia para el trabajo, para obtener una visión más global del tema. Se han excluido artículos relacionados con otros temas y aquellos que no fuesen de acceso gratuito desde la página web de la biblioteca Unizar.

A continuación, mediante un diagrama de Gantt se expone la organización y duración del presente trabajo fin de grado.

**Tabla 5 .** Diagrama de Gantt del trabajo. Realización propia.



## 7. DESARROLLO DEL PROGRAMA

### 7.1. DIAGNÓSTICOS DE ENFERMERÍA

El uso de las nuevas tecnologías ha sufrido un crecimiento exponencial y con ello lo ha hecho su problemática. La adolescencia se convierte en una etapa clave, puesto son los jóvenes los que mayor uso dan a estas tecnologías y los más vulnerables a la aparición de conductas adictivas. Es fundamental conseguir una correcta educación que los prevenga de riesgos y ayude a mantener una relación sana con ellas.

A través de este programa se pretende cambiar la concepción que tienen los adolescentes sobre las tecnologías y conseguir un consumo más responsable de las mismas.

A continuación, se han seleccionado diferentes diagnósticos de enfermería que se pueden desencadenar por un mal uso de las TIC, para ello, se ha utilizado la taxonomía NANDA, NOC y NIC. Al tratarse de un programa preventivo estos diagnósticos serán precisamente lo que queremos evitar.

**Tabla 6.** Diagnósticos de enfermería. Realización propia.

<b>NANDA</b>	<b>Definición</b>	<b>NOC</b>	<b>NIC</b>
[00126] Conocimientos deficientes	Carencia de información cognitiva relacionada con un tema específico, o su adquisición.	[1805] Conocimiento: conducta sanitaria	[5604] Enseñanza: grupo
			[5520] Facilitar el aprendizaje
		[1855] Conocimiento: estilo de vida saludable	[5540] Potenciación de la disposición de aprendizaje
[00052] Deterioro de la interacción social	Cantidad insuficiente o excesiva, o calidad ineficaz de intercambio social.	[1502] Habilidades de interacción social	[5100] Potenciación de la socialización
			[4362] Modificación de la conducta: habilidades sociales
		[0109] Desarrollo infantil: adolescencia	[6610] Identificación de riesgos
			[5390] Potenciación de la autoconciencia
		[1604] Participación en actividades de ocio	[5360] Terapia de entretenimiento
			[5440] Aumentar los sistemas de apoyo

[00097] Disminución de la implicación en actividades recreativas	Reducción de la estimulación, interés o participación en las actividades recreativas o de tiempo libre	[1503] Implicación social	[5000] Elaboración de relaciones complejas
			[4340] Entrenamiento de la asertividad
		[1209] Motivación	[4480] Facilitar la autorresponsabilidad
			[8340] Fomentar la resiliencia
			[4350] Manejo de la conducta
[00188] Tendencia a adoptar conductas de riesgo para la salud	Deterioro de la capacidad para modificar el estilo de vida y/o las acciones de manera que mejoren el nivel de bienestar.	[1603] Conducta de búsqueda de la salud	[5520] Facilitar el aprendizaje
			[4500] Prevención del consumo de sustancias nocivas
		[1902] Control del riesgo	[5510] Educación para la salud
			[4470] Ayuda en la modificación de sí mismo

## **7.2. DESCRIPCIÓN DE PROPUESTA DE PROGRAMA**

### **7.2.1 Población diana**

El programa se realizará en el colegio Nuestra Señora del Carmen abarcando los cursos de 1º, 2º y 3º de educación secundaria, correspondiendo con un intervalo de edad entre 13 y 16 años. Se basará en prevención primaria, centrando la información en factores de riesgo y peligros.

La intervención a estas edades es clave para prevenir complicaciones más adelante, además los alumnos implicados pueden hacer de portavoces en sus casas o con compañeros de otros cursos transmitiendo la información.

### **7.2.2 Estrategia de captación**

Las sesiones se llevarán a cabo en las horas de tutoría disponibles en cada curso. Para ello se realizará una petición al centro requiriendo su colaboración, así como una solicitud para usar el material del colegio.

Como un método informativo y para comenzar a captar la atención de los jóvenes se entregarán trípticos en las clases (Anexo 1) y colgarán posters (Anexo 2) en los pasillos, a su vez los profesores serán los encargados de anunciarlo a los alumnos durante las clases. Se creará un correo electrónico mediante el cual los jóvenes podrán resolver las dudas que pudiesen surgir.

Al tratarse de menores se informará a sus padres/tutores legales y deberán firmar un consentimiento informado (Anexo 3).

### **7.2.3 Sesiones**

Tras determinar los diagnósticos se decide realizar un programa. Este constará de 4 sesiones teórico- prácticas, cada una de ellas tratará un aspecto relacionado con el uso inadecuado de las tecnologías. Se realizará una sesión semanal, en la hora de tutoría, de manera que la duración del programa será de 4 semanas.



## SESIÓN 1

Con esta sesión da inicio el programa; será la primera toma de contacto con los alumnos. Se tratará de llamar su atención y conseguir que se impliquen. Para ello se comenzarán explicando brevemente las sesiones del programa y sus objetivos. Tendrá una duración total de 50-60 min.

<b>Objetivo de la sesión:</b>	Presentar el concepto adicción a nuevas tecnologías.	
<b>Actividades</b>	<b>Duración</b>	<b>Explicación</b>
Cuestionario conocimientos previos	10 min.	Mediante la app Kahoot se harán preguntas sobre las tecnologías y adicciones, con el fin de averiguar los conocimientos que poseen antes del comienzo de las sesiones. (Anexo 4)
Presentación de conceptos generales	15 min.	Se proyectará una presentación power point que explique el crecimiento del mundo tecnológico y sus oportunidades/inconvenientes. Se definirá el concepto adicción contextualizándolo en el mundo digital y advertirán algunas señales de alarma para detectar la pérdida de control al usar sus dispositivos.
Debate	20 min.	Se divide a la clase en dos grupos: uno deberá defender las ventajas de las TIC y el otro los inconvenientes. Esto permite reforzar la información aportada en la presentación y la reflexión de los alumnos.
Preguntas y otros.	5 min.	En cada sesión se dejarán los últimos minutos para dar la oportunidad a los alumnos de que se involucren y participen preguntando dudas que les han podido surgir o compartiendo experiencias personales/noticias.

## SESIÓN 2

Se empleará la segunda sesión para advertir a los alumnos de las consecuencias en las que puede derivar un mal uso de sus dispositivos. Además, se estudiará el uso que estos alumnos hacen de sus dispositivos tecnológicos.

<b>Objetivo de la sesión:</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Señalar los riesgos de un mal uso de dispositivos tecnológicos.</li><li>- Examinar el uso actual de las tecnologías que hacen los alumnos.</li></ul>
<b>Actividades</b>	<b>Duración</b>	<b>Explicación</b>
Cuestionario	15 min.	Se entregará a cada alumno un cuestionario con preguntas sobre su uso actual de las TIC (Anexo 5), se rellenará de forma anónima. Posteriormente se recogerán los formularios y se volverán a repartir de manera aleatoria. Se les pedirá a los estudiantes que observen las respuestas del cuestionario que se les haya repartido. Entre todos se comentarán los resultados.
Presentación	15 min.	Se hablará brevemente de los factores de riesgo y problemas físicos y mentales en los que deriva una ciberadicción.
Decálogo	10 min.	Se aporta un modelo de decálogo para un uso correcto de las TIC. Se recalcará en el aula la importancia de establecer límites como mejor aliado. (Anexo 6)
Explicación de autorregistro	5 min.	El autorregistro forma parte de las técnicas cognitivo-conductuales, se invitará a los alumnos a registrar su uso de las tecnologías hasta la siguiente sesión

		¿Cuándo utiliza el móvil, el ordenador o la consola? ¿Por cuánto tiempo? . Con esto se trata de conseguir que tomen conciencia de cómo es la conducta, cuándo la lleva a cabo, en qué situaciones, cuánto tiempo, y cuáles son los pensamientos y emociones implicados en este proceso.
Preguntas y otros	5 min.	

### SESIÓN 3

Después de haber enmarcado correctamente a qué nos referimos cuando hablamos de adicción y sus riesgos, esta tercera sesión se centrará en los factores protectores frente a esta situación. Se explicarán brevemente los conceptos de autoestima y autoconcepto, así como los beneficios de un estilo de vida saludable.

En la siguiente tabla se detallan las actividades que se realizarán.

<b>Objetivo de la sesión:</b>		Capacitar a los alumnos de estrategias de protección frente a adicciones.
<b>Actividades</b>	<b>Duración</b>	<b>Explicación</b>
Mural autoconocimiento	15 min.	<p>En la dinámica, cada alumno escribirá en un papel una característica que desearía tener, otra que cambiaría y una sobre su estilo de vida.</p> <p>Se creará un mural con las características de todos los alumnos dividido en "tomar" y "dejar" como si de una tienda se tratara. Deberán poner en común las razones de sus elecciones; enfatizando los motivos de las "descartadas".</p>

Propuesta hábitos saludables	15 min.	Se dividirá la clase en 4 grupos con subtemas (ocio, alimentación, deporte y familia) y como si se tratase de una Lluvia de ideas, cada uno propondrá hábitos saludables; fomentando el deporte, las relaciones interpersonales, etc.
Comunicación	15 min.	El lenguaje de los jóvenes está repleto de abreviaturas y acrónimos derivados del uso de aplicaciones como Whatsapp, esto en ocasiones dificulta la comunicación con su entorno. Por grupos se les pedirá que anoten esta jerga en hojas, con el objetivo de crear un "diccionario" para repartir entre su entorno facilitando la comunicación.
Preguntas y otros	5 min.	

#### SESIÓN 4

No se puede saber que ocurrirá en el futuro, pero dado que el ser humano es un ser social y que las nuevas tecnologías han llegado para quedarse, resulta perfectamente lógico que los jóvenes utilicen de forma tan intensiva las redes sociales (RRSS) y que lo sigan haciendo en los próximos años. Por ello en esta sesión se hablará de estas nuevas plataformas como medio de socialización y los innumerables peligros a los que se exponen al emplearlas.

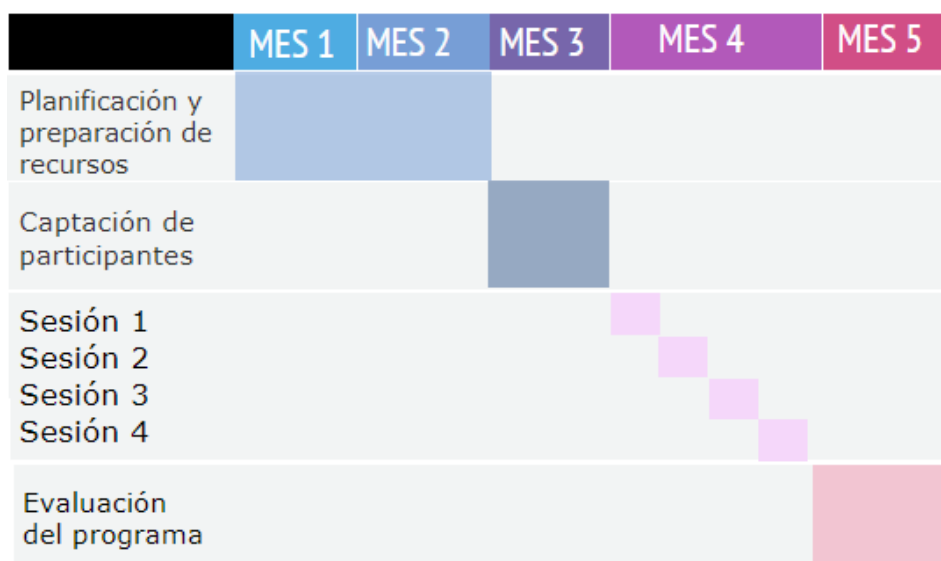
**Objetivo de la sesión:**

- Señalar los peligros de las redes sociales.
- Supervisar el aprendizaje llevado a cabo durante el programa.

<b>Actividades</b>	<b>Duración</b>	<b>Explicación</b>
Redes sociales e influencers	15 min.	Se expondrá como hacer un buen uso de las RRSS y los riesgos de estas (idealización de la vida de otras personas, falta de privacidad, sexting, grooming, estafas...).
Ciberbullying	15 min.	Se formarán grupos que deberán investigar sobre el tema y seleccionar los que más les llamen la atención para luego comentarlo con el resto de la clase.
Scape room con todo lo aprendido	30 min.	Un juego en el cual los adolescentes deberán descubrir una serie de pruebas y así resolver el caso. Además, deberán aplicar los conocimientos adquiridos durante el programa, ya que alguna prueba tendrá una pregunta asociada que deberán responder correctamente.

#### 7.2.4 Cronograma del programa.

**Tabla 7.** Diagrama de Gantt del programa. Realización propia.



### 7.2.5 Recursos humanos, materiales y estructurales

El programa será impartido por una enfermera previamente formada en el tema, que dirigirá las sesiones. También se contará con el apoyo de los educadores del centro, que deberán continuar con lo aprendido una vez finalizado el programa.

El espacio disponible para llevar a cabo las sesiones serán las propias aulas cedidas por el centro. Además, se seguirá la normativa COVID que considere el centro y adecuada al momento de realización.

Respecto a los materiales, será necesario hacer fotocopias para la captación y algunas sesiones. Se empleará un ordenador, un proyector y material de escritura cedidos por el centro.

**Tabla 8.** Presupuesto. Realización propia.

	Recursos	Costes fraccionados	Coste total
Recursos humanos	Enfermera	50€x15h	750€
Recursos materiales	75 bolígrafos Ordenador Proyector Impresiones	Cedido por el centro  0,25€ x 1100	0  275€
Recursos estructurales	Aula del colegio	Prestada	0
Total			1025€

### 7.2.6 Redes de apoyo

Se contará con la colaboración de CMAPA, que además de aportar información, será un referente al que poder derivar a adolescentes y sus familias en caso de detectar un problema ya existente de adicción.

También se contará con el apoyo de Cruz roja, que dispone de planes de promoción y educación para la salud que engloban el aspecto de las tecnologías.

## 8. EVALUACIÓN

---

Con esta parte del programa se pretende evaluar la pertinencia y adecuación de la información aportada y los recursos utilizados para llevarlo a cabo.

El programa será pertinente en cuanto a la información si los conocimientos han sido adquiridos por los participantes mediante una explicación sencilla, didáctica y dinámica; y si los recursos tanto humanos como materiales han sido adecuados y accesibles. Los resultados serán los esperados si se logra que los participantes del programa tengan la información necesaria sobre las adicciones y sus riesgos y cuenten con estrategias para hacerle frente.

Para medir los conocimientos que tienen y adquieren los participantes se realizarán diferentes cuestionarios y fichas, además de juegos interactivos. A todo esto, sumaremos un análisis SWOT, también conocido como análisis DAFO, en el que se estudiarán las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades que surjan tras llevarlo a cabo.

Por otra parte, para medir la satisfacción de los participantes, al finalizar las sesiones se entregará un cuestionario de satisfacción (Anexo 7), también a los profesores que hayan acompañado durante las sesiones para que puedan añadir cualquier sugerencia o propuestas de mejora.

## 9. CONCLUSIONES

---

**PRIMERA.** La adicción a nuevas tecnologías es un problema actual, esto se debe en parte al desconocimiento de los riesgos y consecuencias de su mal uso. Con el presente programa se incrementan los conocimientos acerca de su correcto uso, así como los peligros.

**SEGUNDA.** Los jóvenes tienen una débil percepción de riesgo, lo que les hace más vulnerables. El diseño de actividades interactivas y atractivas es un buen método para promocionar estilos de vida saludables y conseguir un uso adecuado de las TIC.

**TERCERA.** Mediante este programa de salud se conseguirá desarrollar estrategias de protección frente adicciones y capacidad de autoevaluación sobre el uso que hacen de los dispositivos tecnológicos.

## 10. BIBLIOGRAFÍA

---

1. Castilla Toribio MY, Cayetano Rodríguez N, Páez Viciano A. Adicción sin sustancias: los jóvenes y el móvil. Rev Paraninfo Digital [Internet]. 2014; Disponible en: [http://cuiden.fundacionindex.com.cuarzo.unizar.es:9090/cuiden/exte ndida.php?cdid=727691\\_1](http://cuiden.fundacionindex.com.cuarzo.unizar.es:9090/cuiden/exte ndida.php?cdid=727691_1)
2. Romero CS, González EÁ. Actitudes nocivas y riesgos para los menores a través de los dispositivos móviles. Revista de Estudios y Experiencias en Educación [Internet]. 2018;3:147-61. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6479015>
3. Hernández López Y, Avila Solis MA, Sivila Jiménez E. Dispositivos móviles-adicciones tecnológicas. 2022 ;Disponible en: <https://repositorio.uho.edu.cu/handle/uho/8102>
4. Rosales AS, De Miguel N, Pérez V. Abordaje de adicciones a nuevas tecnologías: Una propuesta de prevención en contexto escolar y tratamiento de rehabilitación. Pap psicol [Internet]. 2018 ;39(2):120-6. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7171325>
5. Sussman CJ, Harper JM, Stahl JL, Weigle P. Internet and Video Game Addictions: Diagnosis, Epidemiology, and Neurobiology. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am [Internet]. 2018 Apr;27(2):307-326. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29502753/>
6. Asociación Americana de Psiquiatría, Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2013 Disponible en: <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
7. CIE-11 [Internet]. Who.int. Disponible en: <https://icd.who.int/es>



8. Pascual Martínez A, Vega Díaz C, Castaño García P, Vázquez Díaz C, Castaño García, T, Cernuda Martínez J. *Programa psicoeducativo para los adolescentes adictos a las nuevas tecnologías* . Rev Presencia [Internet]. 2017; V13.  
 Disponible en: [http://cuiden.fundacionindex.com.cuarzo.unizar.es:9090/cuiden/exte ndida.php?cdid=702393\\_1](http://cuiden.fundacionindex.com.cuarzo.unizar.es:9090/cuiden/exte ndida.php?cdid=702393_1)
9. Palacios M. *La Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024* . 2020. J. Belarmino Bobes, M. Casas y M. Gutiérrez, pp.399-407. Disponible en : [https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/docs/180209 E STRATEGIA N.ADICCIONES 2017-2024 aprobada CM.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/docs/180209_E STRATEGIA N.ADICCIONES 2017-2024 aprobada CM.pdf)
10. Pascual Martínez A, Vega Díaz C, Vázquez Díaz C, Castaño García P, Castaño García T, Cernuda Martínez JA. Adicciones a nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. *Metas enfermedad* [Internet]. 2017;20:57-64. Disponible en: [http://cuiden.fundacionindex.com.cuarzo.unizar.es:9090/cuiden/exte ndida.php?cdid=701564\\_1](http://cuiden.fundacionindex.com.cuarzo.unizar.es:9090/cuiden/exte ndida.php?cdid=701564_1)
11. Rubio MB, Martínez IA, Santamaría EM, Borque LB, Pardos BG, Rubio ÁM. La adicción a las TIC. Un problema de la actualidad. *Revista Sanitaria de Investigación* [Internet]. 2021 ;2(11):412. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8210572>
12. Roca G. *Las Nuevas tecnologías en niños y adolescentes: guía para educar saludablemente en una sociedad digital*. 2015. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Mariona-Grane/publication/290325283\\_Infancia\\_y\\_pantallas\\_crecer\\_con\\_las\\_TIC\\_Infancia\\_i\\_pantalles\\_creixer\\_amb\\_les\\_TIC\\_Children\\_and\\_screens\\_grow\\_up\\_with\\_ICT/links/569628ce08aeab58a9a59af5/Infancia-y-pantallas-crecer-con-las-TIC-Infancia-i-pantalles-creixer-amb-les-TIC-Children-and-screens-grow-up-with-ICT.pdf#page=113](https://www.researchgate.net/profile/Mariona-Grane/publication/290325283_Infancia_y_pantallas_crecer_con_las_TIC_Infancia_i_pantalles_creixer_amb_les_TIC_Children_and_screens_grow_up_with_ICT/links/569628ce08aeab58a9a59af5/Infancia-y-pantallas-crecer-con-las-TIC-Infancia-i-pantalles-creixer-amb-les-TIC-Children-and-screens-grow-up-with-ICT.pdf#page=113)
13. INE. 2022. INE. Instituto Nacional de Estadística . [en línea] Disponible en: <https://www.ine.es/>
14. King DL, Delfabbro PH, Billieux J, Potenza MN. Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *J Behav Addict* [Internet]. 2020 Apr 29;9(2):184-186. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32352927/>

15. Ibáñez-Cubillas P, Díaz-Martín C, Pérez-Torregrosa AB. Social networks and childhood. New agents of socialization. *Procedia Soc Behav Sci* [Internet]. 2017;237:64–9. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042817300265>
16. González MÁA. Proyecto de educación para la salud: “Riesgos en internet: adicción y ciberacoso. Nuevos retos en salud”. Documentos de trabajo social: Revista de trabajo y acción social [Internet]. 2019;(62):173–89. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7639717>
17. 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. [https://www.aepap.org/sites/default/files/pags.131-142\\_ciberadicciones.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/pags.131-142_ciberadicciones.pdf)
18. Palacios-Gálvez M, Yot-Domínguez C, Merino-Godoy A. Healthy Jeart: promoción de la salud en la adolescencia a través de dispositivos móviles. *Revista Española de Salud Pública* [Internet]. 2020; 94: 202003010. Disponible en: [http://cuiden.fundacionindex.com.cuarzo.unizar.es:9090/cuiden/exte ndida.php?cdid=760518\\_1](http://cuiden.fundacionindex.com.cuarzo.unizar.es:9090/cuiden/exte ndida.php?cdid=760518_1)
19. Ferguson CJ. Everything in Moderation: Moderate Use of Screens Unassociated with Child Behavior Problems. *Psychiatr Q* [Internet]. 2017 Dec;88(4):797-805. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28168645/>
20. Angustias Olivencia Carrión M. Las TIC y la discapacidad: oportunidad de inclusión o factor de exclusión. Universidad de Granada; 2018. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=151394>
21. Torres Quesada M, Panzuela Villén F, Jiménez Martínez MJ. Uso y abuso de las nuevas tecnologías por los adolescentes. *Rev Paraninfo Digital* [Internet]. 2014. Disponible en: [http://cuiden.fundacionindex.com.cuarzo.unizar.es:9090/cuiden/exte ndida.php?cdid=727608\\_1](http://cuiden.fundacionindex.com.cuarzo.unizar.es:9090/cuiden/exte ndida.php?cdid=727608_1)

22. de Corral P, Echeburúa E. Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones* [Internet]. 2010;22(2):91-95. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
23. Ferreiro SG. Consumo de drogas y uso problemático de Internet en adolescentes. Universidade de Santiago de Compostela; 2018. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=147757>
24. Gómez, RG. Uso de pantallas en la infancia. *Presencia* [Internet]. 2021; vol. 17, p. e13244i-e13244i. Disponible en: <http://cuiden.fundacionindex.com/cuiden/extendida.php?cdid=7641701>
25. Fernández Bendito VV, de la Morena Gómez A, Gormaz MJC, López MV, Enguita CG. El valor social de la NeuroComunicación en las campañas de prevención y tratamiento de las Ciberadicciones. *RUE: Revista universitaria europea* [Internet]. 2020 ;(33):123-52. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7851205>
26. Ferreri F, Bourla A, Mouchabac S, Karila L. e-Addictology: An Overview of New Technologies for Assessing and Intervening in Addictive Behaviors. *Front Psychiatry* [ Internet]. 2018 Mar 1;9:51. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29545756/>
27. Herramienta online para la consulta y diseño de Planes de Cuidados de Enfermería [Internet]. NNNConsult. Elsevier; 2015. Disponible en: <https://www.nnnconsult.com>

## 11. ANEXOS

### Anexo 1: Tríptico de captación.

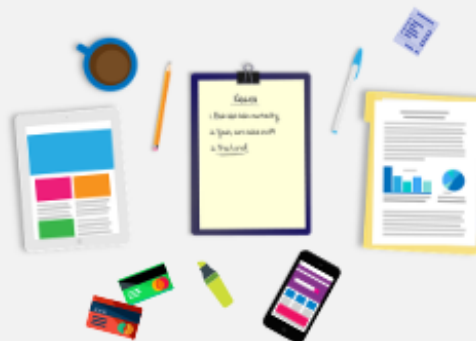


### Anexo 2: Poster de captación.



# CIBERADICCIONES

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN



### ¿QUE ES UNA CIBERADICCIÓN?

"Enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia"  
Se caracteriza por:

- Una compulsión para llevar a cabo una conducta.
- Incapacidad para controlar la conducta.
- Malestar si la conducta se impide o abandona.
- Aun siendo el sujeto consciente de su nocividad, la conducta persiste

96,9%

Utilizan el móvil a diario

21%

entre 14-18 años sufren una adicción

### MEDIDAS DE CONTROL



1. Acordar un horario concreto y moderado de conexión a Internet

2. Moderar el uso de juegos en la red. Usar Internet para otras tareas más interesantes.

3. Respetar el tiempo de otras actividades

4. Concretar las tareas que se van a realizar antes de conectarse y tratar de mantener la atención en ellas hasta su terminación.

5. Cuidar las relaciones personales y familiares

### CONSECUENCIAS

- FÍSICAS
- PSICOLÓGICAS
- SOCIALES

**Anexo 3:** Consentimiento que deben firmar los alumnos.

Consentimiento informado para padres:

D./Dña \_\_\_\_\_

con domicilio en \_\_\_\_\_ C/ \_\_\_\_\_

CP \_\_\_\_\_, con NIF \_\_\_\_\_, padre/madre/tutor del/la menor

\_\_\_\_\_

MANIFIESTA:

Que consiente la participación en el programa de educación para la salud de su hijo/hija \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_ años.

Firmado: \_\_\_\_\_

**Anexo 4:** Kahoot ¿Cuánto sabes de Tecnologías de la Información y Comunicación?

1. ¿Qué es un Hacker?
  - a) Persona con grandes conocimientos de informática
  - b) Un virus muy peligroso
  - c) Un delincuente informático
  
2. ¿Cuál es la red social más usada del mundo?
  - a) Instagram
  - b) Facebook
  - c) Twitter
  - d) Youtube
  
3. Para qué sirve un Código QR
  - a) Un conjunto de módulos en blanco y negro para obtener información.
  - b) Un conjunto de módulos en blanco y negro para pagar en comercios.
  - c) Un conjunto de módulos para descargar una aplicación.
  
4. Qué es el spam
  - a) Un virus informático
  - b) Correos no solicitados
  - c) Un lenguaje de programación
  - d) Una marca de ordenadores
  
5. Qué hace el ordenador si pulsas Control + Z:
  - a) Deshacer
  - b) Rehacer
  - c) Pegar
  - d) Eliminar
  
6. ¿Qué significa la abreviatura WWW?
  - a) World Wailer Web
  - b) Wireless World Web
  - c) World Wide Web
  
7. Para qué sirve un hashtag
  - a) Para clasificar contenido en las redes sociales
  - b) Para bloquear a una persona
  - c) Para eliminar un contenido
  - d) Es un servidor de publicidad online
  
8. Con qué aplicación realizarías una videoconferencia
  - a) Con Zoom
  - b) Con Teams
  - c) Con las dos anteriores
  - d) Con ninguna de las anteriores

**Anexo 5:** Cuestionario sesión 2.

1. Desde que te levantas ¿Cuánto tardas en conectarte a Internet?
2. Normalmente ¿cuánto tiempo ha pasado desde la última vez que has usado internet hasta que te acuestas?
3. ¿En qué medida crees que se han reducido tus compras “físicamente” debido a que ahora compras por Internet?
4. ¿En qué medida crees que has reducido el contacto físico con tus amigos por el uso de las redes sociales a través de Internet?
5. ¿Para qué usas internet?
6. ¿Qué opinan del tiempo que le dedicas a Internet las personas que viven contigo?
7. ¿Con qué frecuencia el exceso de tiempo que le has dedicado a Internet te ha causado un problema?
8. ¿Qué sientes cuando te quedas sin Internet?
9. ¿Con qué frecuencia miras Internet sin ningún objetivo concreto?
10. ¿Cuántas horas al día pasas navegando por Internet?



**Anexo 6:** Decálogo para un buen uso de las TIC.



**Anexo 7:** Cuestionario de satisfacción.

Curso: \_\_\_\_\_

A continuación, encontrarás una serie de cuestiones, por favor, expresa tu opinión valorando cada uno de los aspectos del programa que se mencionan marcando con una cruz donde consideres:

Evaluación	Muy deficiente	Deficiente	Moderada	Buena	Muy buena
Actividades					
Los temas tratados son adecuados.					
Las actividades realizadas se adecúan al tipo de participantes.					
Las sesiones resultan útiles					
Las técnicas de aprendizaje son didácticas.					
La información se explica de forma sencilla y comprensible.					
Valora en conjunto todo el programa.					

¿Consideras que se podría mejorar el programa? ¿Cómo?

¿Echas en falta información en el programa? ¿Qué información consideras importante y no aparece?