



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Centro de Estudios de Postgrado



**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL
DE ANDALUCÍA**
Oficina de Postgrado

Trabajo Fin de Máster

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN ASISTIDA CON ANIMALES PARA ADOLESCENTES CON USO ABUSIVO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Estudiante:
Carmen Mandly Tomé

Tutoras:
María Isabel Abril
Carmen Caravaca Llamas

Septiembre, 2023

Índice

Resumen	3
Abstract	3
1. Introducción	4
1.2. Uso abusivo de las nuevas tecnologías	5
1.2. Las IAA: definición y bondades	14
2. Objetivos	18
2.1. Objetivo general.....	18
2.2. Objetivos específicos	18
3. Metodología	19
3.1. Participantes	19
3.2. Recursos materiales, humanos y animales.	19
3.3. Procedimiento	20
3.4. Plan de intervención.....	23
4. Resultados esperados.....	37
5. Discusión.....	38
6. Conclusiones	40
7. Referencias bibliográficas	41
Anexos.....	44

Resumen

Con este TFM se pretende conocer e indagar la situación actual sobre el uso abusivo de las nuevas tecnologías en adolescentes para dar las técnicas que permitan abordar de manera equilibrada los riesgos potenciales y fomentar un uso responsable y consciente de estas plataformas digitales. Se propone un futuro plan de intervención psicológica para una población con un rango de edad de entre 11 y 16 años. La base parte de un enfoque de terapia integradora en el que, además de incluir múltiples estrategias de diferentes corrientes terapéuticas, se incluya la Terapia Asistida con Animales como tratamiento eficaz para patologías relacionadas con la adicción a las nuevas tecnologías. Asimismo, se plantean sesiones que no solo pueden servir como intervención sino como prevención de un mal uso de las nuevas tecnologías. El fin último de este trabajo es dar visibilidad a la Intervención Asistida con Animales incluyéndola como propuesta de recurso en el ámbito psicológico en una problemática muy presente y en aumento cada vez más preocupante.

Abstract

This Thesis aims to investigate into the current situation in the excessive use of new technologies in adolescents. The goal is to provide techniques that enable a balanced approach to addressing potential risks and to promote responsible and mindful use of these digital platforms. A future plan for psychological intervention is proposed for individuals aged between 11 and 16 years.

This approach is based on an integrative therapy framework, which encompasses a variety of strategies from different therapeutic approaches. Also, Animal-Assisted Therapy is included as an effective treatment for pathologies related to technology addiction. Sessions are also proposed not only as intervention but also as prevention measures against the misuse of new technologies.

The ultimate purpose of this work is to shed light on Animal-Assisted Intervention, positioning it as a viable resource within the psychological field to address an increasingly concerning and prevalent issue: technology addiction.

1. Introducción

La finalidad de este trabajo final de máster reside en dar visibilidad a las Intervenciones Asistidas con Animales para avanzar en su utilización en determinados problemas de salud mental a los que nos enfrentamos en la actualidad. La propuesta es ofrecer un programa de Intervención basado en la Terapia Asistida con Animales enfocado a una población adolescente con uso abusivo de las nuevas tecnologías.

En los últimos años, el uso de las nuevas tecnologías ha ido impregnando cada uno de los ámbitos de nuestra vida hasta alcanzar prácticamente a todas las edades y situaciones sociales, educativas o laborales. Resulta evidente que son muchas las facilidades y ventajas que proporcionan, pero encontramos un problema pertinente al consumo que se realiza de las mismas. Cada vez son más numerosos los menores que dedican excesivas horas de sus días y, en definitiva, su vida, a contemplar contenido que se muestra en las pantallas de manera automática y sucesiva mediante algoritmos muy estudiados por el emisor que cumplen la función de mantenernos *enganchados* a estos dispositivos. El tiempo y fuerza de la vida deja de pertenecer a la propia persona, y la teórica libertad queda en manos de aplicaciones controladas por equipos de marketing digital que compiten en la formación de modelos consumidores sin otro horizonte que la apariencia y la búsqueda del producto en las personas. Diferentes personajes famosos como la *ex-influencer*, experta en comunicación y escritora del libro *Mi nombre es Greta Godoy*, Berta Bernad, explica los riesgos que considera que todas las redes sociales pueden tener. Como ella defiende, nos alejan de la felicidad real y afirma que pueden llegar a convertirse en una droga que engancha y multiplica problemas graves de la sociedad actual como los suicidios o los trastornos alimenticios. Además, refiere que esto se ha ido de las manos, ya que, a día de hoy, familias y educadores no son capaces de controlar el impacto que todo esto ejerce sobre las personas. Las define como unos “altavoces que nacieron para unirnos, pero nos están separando de la realidad”.

Y, ¿por qué recurrir a la intervención asistida con animales? En realidad, la intervención asistida con animales no es ni más ni menos que una intervención convencional, con la introducción del perro o caballo como elemento para ayudar a conseguir objetivos finales. En este caso se trataría concretamente de una terapia psicológica asistida con animales, una Intervención basada en la interacción y vínculo entre una persona y un animal para la consecución de unos objetivos terapéuticos marcados por un profesional sanitario experto en la introducción de animales en este contexto. El poder ayudarnos de estos animales arriba

citados tiene beneficios comprobados científicamente que se plasman a lo largo de esta investigación.

Con esta propuesta, se pretende dar un paso más y ampliar el ámbito de trabajo para que cada sujeto pueda beneficiarse de las ventajas que estas intervenciones aportan y dar a conocer aspectos relevantes de la Intervención asistida con animales, ya que se detecta mucho desconocimiento al respecto, incluso en los propios profesionales del ámbito sanitario.

A todo lo expuesto, hay que añadir que el principal problema con respecto a este ámbito de actuación reside en que gran parte de la población no es del todo consciente de la repercusión y peligro que las nuevas tecnologías pueden llegar a tener a muy corto plazo, por lo que la ética universitaria del investigador de la salud mental, no debe dejar a un lado esta línea tan novedosa, a la par que aún bastante desconocida.

1.2. Uso abusivo de las nuevas tecnologías

Inmersos casi en un cuarto del siglo XXI, por inercia se sigue empleando el término de “nuevas tecnologías” para mencionar aquellas corrientes tecnológicas que marcan un cambio de paradigma en el modelo industrial y social: la economía y la comunicación global. Las tecnologías de la investigación y de la comunicación (TIC) fueron definidas por Lorigo (2005) como los dispositivos y materiales que posibilitan avances en la comunicación, destacando ya en aquellos años que los recursos que resultaban innovadores en el momento concreto, pronto se podrían convertir en obsoletos.

Resulta lógico deducir que cada vez son más las ventajas e inconvenientes que se derivan de la utilización de las nuevas tecnologías, ya que han evolucionado a una gran velocidad en los últimos años. El Informe Mobile de Ditrendia de Rivero (2021) refleja que el 90% de los adultos del mundo tiene *Smartphone* y que el 95% lo utilizan a diario y si no este, cualquier aparato relacionado con las nuevas tecnologías. El significado de *Smartphone* lo definieron Cambra et al. (2020). Hoy es para todos, un objeto esencial, por su capacidad de entrar a cualquier plataforma y su facilitación para conectarse a cualquier recurso. Es una herramienta de conexión para los sujetos y su uso es prácticamente indispensable.

Se puede verificar fácilmente esta necesidad que se hace del uso de las nuevas tecnologías cuando se aprecian los datos publicados en el Informe Mobile en España y en el mundo de Rivero (2021). Aquí apuntaban que 7,6 millones de españoles se consideran adictos a sus dispositivos, un 61% afirma que mirar el teléfono es lo primero y lo último que hace cada día

y 3,7 millones no puede pasar más de una hora sin consultarlo. A esto se le suma que la media que las personas invierten conectadas es de 3h 22 minutos al día.

En el estudio sobre el uso problemático de internet, móvil y videojuegos en adolescentes, realizado por García-Oliva et al. (2017) se observó que un gran porcentaje de los alumnos encuestados refiere síntomas de un uso problemático de Internet, del teléfono móvil y creen que el uso que hacen de los videojuegos interfiere en su vida cotidiana. La Asociación Protégeles (2015), informó de que el 21.3% de los adolescentes presentan una adicción a la red en España y expresan que esta franja de edad se considera la más propensa a sufrir un uso abusivo porque ha nacido interiorizando la idea de que sin móvil no hay vida, lo normalizaron desde que nacieron como algo intrínseco a la realidad.

Los adolescentes se muestran de forma continua conectados con sus iguales y con el mundo exterior que les rodea a través de un aparato, lo que hace que dejen a un lado el mundo real y entren en el mundo virtual. Ello tiene graves consecuencias y puede ser peligroso y adictivo, tal y como establecen De la Villa-Moral y Suárez (2016).

Hay una vertiente crítica de autores que han puesto de relieve cómo hay grandes expertos detrás de toda esta industria de las nuevas tecnologías que no solo contribuyen al aumento de la dependencia de los usuarios sino también a que el gran público no sea consciente de los riesgos que todo ello conlleva. En este sentido Bilinkis (2019), expuso que la sociedad actual se encuentra inmersa en un mundo donde el producto es el propio sujeto que decide invertir tiempo en estar conectado.

Hay técnicos de mercado cuyo trabajo consiste en diseñar las estrategias para atraer, retener y maximizar la dependencia de las personas a determinados estímulos. Son millones los algoritmos utilizados por las empresas oligárquicas para penetrar en la vida diaria de los usuarios de redes sociales y medios de comunicación masiva al objeto de, en primer lugar de interesarlos en un nicho de mercado concreto y luego conseguir hacerlos partícipes de su consumo. Este es el umbral para el uso abusivo y, posteriormente, de la caída en la adicción. En la estructura social contemporánea esto ocurre en la población de todas las edades, mucho más en los procesos de socialización como la adolescencia, el sujeto de estudio de nuestra investigación.

Los adolescentes, con su participación en las redes sociales en la búsqueda de su identidad, confían mucha información sobre su vida personal que posteriormente se puede emplear en su contra de manera sutil mediante la manipulación de su autoestima, tal y como explican Arab y Díaz (2015). Para Bilinkis (2019), se conoce cómo es tratada la información confiada para

mediante algoritmos obtener resultados del perfil y los gustos de los sujetos. El paso siguiente es ya predecir las reacciones y persuadir al individuo para que consiga lo que ellos se proponen, pasar más tiempo conectados a estas redes. Ello implica una amenaza a los procesos de socialización comunitarios, un atentado latente a la salud mental de cada persona del mundo y un atentado manifiesto a los más vulnerables.

El documental *El Dilema Social* (2020), describe de manera explícita las múltiples estrategias que expertos de grandes compañías emplean para captar la atención, con la única intención de que los sujetos permanezcan el mayor tiempo posible conectados y conseguir de esta manera “adictos” o personas dependientes. Después de hacer un recorrido por todas estas evidencias, es lógico comprender cómo existen tantas personas que se ven inmersas en un mundo del que es difícil salir, rodeadas de acciones automáticas de las que no tienen el control y que suponen un impacto negativo en la vida cotidiana.

Desde el ámbito de la neuropsicología, el término de adicción se define según la Asociación Americana de Medicina de la Adicción (ASAM, 2022):

Una enfermedad primaria y crónica de recompensa cerebral, motivación, memoria y circuitos relacionados que afecta la neurotransmisión y las interacciones dentro de las estructuras de recompensa del cerebro, incluidos el núcleo accumbens, la corteza cingulada anterior, el cerebro anterior basal y la amígdala, de manera tal que se alteran las jerarquías motivacionales y las conductas adictivas. (ASAM).

Por su parte, la OMS, expone como adicción una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Refiere que se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, entre los cuales se incluyen factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad. Para poder hablar de dependencia física y psicológica las personas presentan tres o más de los siguientes criterios en un período de 12 meses (OMS, 2019):

- Fuerte deseo o necesidad de consumir la sustancia.
- Dificultades para controlar dicho consumo.
- Síndrome de abstinencia al interrumpir o reducir el consumo.
- Tolerancia.
- Abandono progresivo de intereses ajenos al consumo de la sustancia.

- Persistencia en el uso de la sustancia a pesar de percibir de forma clara sus efectos perjudiciales.

De manera más específica, consideran el término de adicción a las nuevas tecnologías como tal, múltiples autores, entre los que encontramos a Young (1999), quien ya en su momento, mostró las características que determinan la conducta adictiva a las nuevas tecnologías. Este investigador, describió las siguientes características: pensamiento excesivo y actividad mental sobre Internet, necesidad de usar Internet cada vez más para obtener satisfacción, falta continua de salir o disminuir el uso de Internet, sentirse inquieto, estar de mal humor y sentirse irritable y deprimido cuando no se usa Internet, estar en línea más tiempo del planeado, experimentar la pérdida de una relación importante, trabajo, educación o carrera o oportunidad debido a la adicción a Internet y mentir a familiares y otras personas sobre el uso de dispositivos conectados a Internet. En los últimos años, el concepto de adicción ha ido variando hasta llegar a emplearse para referirse a más conductas de las originadas por sustancias químicas. Uno de ellos fue el autor Echeburúa (2010), quien definió que las adicciones sin sustancia son aquellas conductas repetitivas que resultan placenteras y que producen una pérdida de control en el sujeto. Se hace énfasis en que el mecanismo neuronal que hace que se produzca el refuerzo y la dependencia es el mismo en la adicción con y sin sustancia, y en el caso de nuestro objetivo de estudio, la adicción a las nuevas tecnologías llega a originar conductas igual de adictivas y de destructivas que en los casos de adicción a sustancias.

En el libro *El Cerebro Digital* de Small y Vorgan (2008), se explica el proceso adictivo que entra en juego en las nuevas tecnologías. Todos estos procesos funcionan de la misma manera. Cada vez que se utiliza aquello que se considera adictivo, los caminos neuronales se refuerzan y con su utilización se desencadena la liberación de altas dosis de dopamina. La persona con adicción busca esta recompensa de forma compulsiva y el problema reside en que, como con la adicción a sustancias, cada vez se necesita una mayor dosis para conseguir los mismos efectos, es decir, esa sensación que produce placer.

En estudios neurológicos y de neuroimagen que realizaron Kurniasanti et al. (2019) se muestran cambios a nivel biológico en el cerebro cuando se presenta un comportamiento adictivo. Se observan cambios en la corteza temporal y en el núcleo estriado ventral, lo que produce cambios en la función ejecutiva que se encarga de la planificación y el razonamiento. Además, también aumenta el comportamiento de riesgo impulsivo en todos los aspectos y uno de ellos es el uso sin control de internet o redes sociales. A todo ello hay que sumar que se desencadena un aumento de la actividad existente en la corteza prefrontal (CPF), responsable de la toma de

decisiones. En la población objeto de estudio, los adolescentes, la CPF no se encuentra del todo desarrollada, por lo que la adicción a Internet presente en este grupo afectará a los procesos de transformación y maduración de todas estas estructuras cerebrales, con sus posibles repercusiones posteriores.

En los últimos años, son múltiples los psicólogos e investigadores que siguen estudiando el tema y compartiendo sus conclusiones. Así, Paoli (2020) expresó que hay algunos síntomas que se pueden identificar de manera temprana y que están muy relacionados con la posterior aparición de una adicción a las nuevas tecnologías. Entre ellos se encuentran los siguientes: bajada de rendimiento laboral o académico, deterioro en las relaciones sociales, cambio en los hábitos de alimentación, alteración del sueño, aislamiento social, fatiga mental, irritabilidad, apatía y desmotivación general.

Paoli (2020) propuso una diferencia entre uso, abuso y adicción que se considera relevante, ya que las actitudes desencadenadas de cada una no son las mismas. Esta autora definió el uso como el consumo normal y controlado; el abuso lo expresó como un consumo excesivo que podría presentar una amenaza; y la adicción o dependencia es lo que tiene lugar cuando ese comportamiento es una prioridad para el sujeto, tanto a nivel fisiológico, conductual como cognitivo y sale fuera del propio control de la persona e interfiere con su vida diaria.

En resumen, todos los autores expuestos deducen que lo más seguro es que la adicción no se produzca hacia el aparato en sí mismo, sino a todos los estímulos que derivan de la conexión a Internet y que el uso del smartphone nos facilita. Aunque como compartieron Arrivillaga et al. (2022), no existe acuerdo entre los investigadores, sin llegar a coincidir en saber si la adicción se produce hacia la dependencia a las utilidades del móvil o hacia el Internet en sí mismo.

Una investigación de la Universidad de Málaga realizada por estos mismos autores plantea que el uso problemático del móvil incluye diferentes variables, entre las que se encuentran el distrés psicológico y el uso conflictivo del móvil; la rumiación como mecanismo que ayuda a explicar esta relación; y, la inteligencia emocional como posible amortiguador de este efecto. Los resultados de la investigación llevan a concluir que el efecto de la inteligencia emocional es capaz de amortiguar el distrés psicológico y los adolescentes que poseen un nivel alto de inteligencia emocional, no suelen utilizar tanto el móvil de una manera problemática. Por ello se conoce que uno de los factores que puede incidir positivamente a la hora de desarrollar o no una posible adicción es la regulación emocional. Caplan et al. (2016) realizaron una investigación sobre cómo la regulación emocional puede funcionar como mediadora en el uso problemático de internet y confirman con su estudio la existencia de relación directa entre la

conducta de uso patológico y una mala regulación emocional. De ello se colige que es necesario comenzar a implementar programas de prevención basados en la educación emocional y enseñar a los adolescentes sobre la gestión y manejo de sus emociones, además de programas de intervención como el que se plantea en la presente investigación, donde se ponga el foco en el plano emocional como estrategia eficaz para paliar los efectos de las nuevas tecnologías. Con palabras textuales estos autores muestran que: “puede ser una estrategia efectiva para ayudarles a afrontar mejor las situaciones negativas de su vida y, específicamente, a no desarrollar un uso problemático del smartphone” (Arrivillaga et al., 2022)

Por otro lado, se encuentra un filósofo y escritor que ha adquirido una gran importancia en los últimos años, Chul Han (2021). Este autor expresa en diversas ocasiones que la atención consciente tiene un límite, sobre todo en determinadas edades como la adolescencia y las pantallas derivan en su propio beneficio la captación de la atención hacia algo de lo que no se es consciente.

En la misma línea, Masip (2018), describió que a nivel general se aprecia una gran falta de información sobre las nuevas tecnologías y las repercusiones que ellas desencadenan.

El sentido de pertenencia es importante para la gran mayoría de los seres humanos, ya que somos seres sociales por naturaleza, pero en la etapa de la adolescencia, se convierte en una prioridad. Es un momento de cambios que normalmente trae consigo mucha vulnerabilidad y un encuentro con el “yo”. El *smartphone* confiere a los adolescentes la libertad de acceso a todo aquello que piensan que necesitan, les hace sentir libres y así es normal que lleguen hasta el punto de no querer dejar de utilizarlo. Todo ello lo único que aporta es una falsa sensación y gratificación de libertad que se interpone en el proceso de la educación moral y en valores que es tan necesaria en estas edades. Masip (2018), afirma que el conocimiento es lo que hace al ser humano sentirse libre y las nuevas tecnologías dan la supuesto accesibilidad a todo el conocimiento del mundo, creando esa sensación de falsa libertad. Él afirma que, si no se es consciente de lo que las nuevas tecnologías crean en cada individuo, no es posible hacer un uso adecuado de ellas y lo que se puede encontrar dentro de ellas no se puede comparar con lo que hay más allá de la conectividad. De todo esto se infiere que es muy necesario educar a los adolescentes en todo esto y hacerles conscientes de los peligros. La hiperconectividad es un bien de consumo que, aunque pueda parecer ilimitado no lo es. Los adolescentes piensan inconscientemente que es deseable la idea de cambiar el mundo con un simple gesto, pero no saben todo lo que hay detrás de una supuesta pantalla o de lo que puede llegar a suponer subir una foto a una simple red social.

Hay diversos conceptos que se van a explicar a continuación para conceptualizar la variabilidad de conductas que se pueden desencadenar de un mal uso de estos aparatos y que son muy novedosos, ya que no ha sido hasta los últimos años cuando se ha tenido que diferenciar una denominación específica.

- *Nomofobia*: Este término proviene de “*no mobile phone phobia*”, es decir, el pánico a no poder comunicarse a través del móvil. Bhattacharya et al. (2019) lo definen como una condición psicológica basada en el miedo a no tener el móvil o miedo a perderse algo (de “fomo” “*fear of missing out*”). Rodríguez-García et al. (2020) expresaron que este miedo afecta negativamente a la personalidad, la autoestima, la ansiedad, el estrés, el rendimiento académico y otros problemas de salud tanto física como mental. Todo ello lleva a conocer que la sociedad se muestra ante un problema de salud global, que no solo afecta a una persona, sino a la población general.
- *Phubbing*: Se describe como la necesidad de mirar el móvil, aunque se esté haciendo cualquier otra actividad o conversando con una persona cara a cara según Paoli (2020). El término se crea por la unión de las palabras *phone* (teléfono) y *snubbing* (despreciar). Los autores Al-Saggaf y O'Donnell (2019) revelaron que este fenómeno ejerce un gran impacto en personas de todas las edades que ha transformado las normas de comunicación habituales. Se plantearon por qué esta conducta que se percibe como maleducada, ofensiva o una violación de las normas sociales por parte de la gran mayoría de las personas, se sigue manteniendo, y revelaron en su investigación que las respuestas generales eran por aburrimiento, por el miedo a perderse algo, o por falta de control. A esto se le suma, la actual tendencia a realizar más de una tarea al mismo tiempo o la necesidad de refuerzo positivo inmediato.
- *Sexting*: Se define como el envío de mensajes sexuales, eróticos o pornográficos a través de los móviles. Las edades a las que los niños y preadolescentes se inician en estas actividades son cada vez más tempranas.
- *Grooming*: Este concepto abarca todas las conductas emprendidas por un adulto a través de internet con el fin de aprovecharse deliberadamente de un menor, en otras palabras, podría ser un engaño pederasta o ciberacoso. La Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo, 2018) publicó un estudio con datos realmente preocupantes, entre los años 2006 y 2017 los casos de ciberacoso habían aumentado en un 410%. Todo ello no es relevante solo por la conducta en sí misma, sino por las secuelas psicológicas que deja en el niño o adolescente.

- *Tecnoestrés*, se define como una enfermedad de adaptación causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías de manera saludable. Ya lo expuso en su momento por primera vez el psiquiatra Brod (1984) en su libro *The Human Cost Of The Computer Revolution*. En aquellos tiempos, este término, incluía exclusivamente el uso del ordenador, aunque ahora se ha multiplicado de forma exponencial. Más tarde, se definió el término de tecnoestrés por Rosen y Weil (1997) quienes lo consideraban como cualquier impacto negativo en los planos cognitivo, emocional, fisiológico, actitudinal y conductual causado de forma directa o indirecta por las nuevas tecnologías.

El punto positivo de todo esto es que, a pesar de los graves problemas que la hiperconectividad lleva consigo, es que el móvil es un aparato del que se puede aprender a hacer un uso correcto, mientras que el resto de las drogas no dan esta opción. Estos aparatos fueron creados para facilitar la vida de las personas y si se encontrase el equilibrio en esta sociedad inteligente, los beneficios podrían ser muchos. Por todo ello, muchos autores como Menéndez y Moral (2020), vieron necesario expandir las repercusiones y beneficios que todo esto conlleva a través de la educación para poner al alcance de todos los conocimientos que se saben, pero que no interesa promulgar. Es de vital importancia poner el foco en que el aprendizaje para la vida se puede encontrar más allá de las pantallas y trasladar a las generaciones más jóvenes que lo real siempre va a ser muy superior a lo virtual.

El desarrollo y la forma de convivir actual en la adolescencia llevan a desembocar en una nula regulación emocional y control de impulsos y a hacer reflexionar sobre la necesidad de replantear la forma de actuar del presente. El modelo social se basa en un refuerzo positivo constante hasta la consecución de todo en cuestión de segundos, por lo que en el momento en el que las expectativas no resultan al sujeto en la forma que se le hace creer que es lo deseable, su frustración aparecerá y en ocasiones, podrá generar graves conflictos. La vida ahora se podría resumir en inmediatez y refuerzo positivo constante, por lo que en línea con Masip (2018) y Paoli (2020), la psicología debe establecer los límites y participar en procesos de aprendizaje e intervención basados en la regulación y autocontrol para conseguir vivir en comunidad de manera adaptativa.

A todo ello hay que sumar la falsa identidad creada por la gran mayoría de los adolescentes en las redes sociales. Ellos toman a *influencers* famosos como ejemplos, y así se encuentran a miles de personas que buscan aceptación en la pantalla. Crean una imagen falsa para ser admitidos en una sociedad irreal, un mundo de perfeccionismo en el que todos nos vemos inmersos de una u otra forma. Los adolescentes, que se encuentran en búsqueda de su propia

identidad, creen ciertos estos ideales con todo lo que ello produce. Entre algunos aspectos se encuentran el sentirse mal con uno mismo y con lo que son, tanto físicamente como aquello que conforma su personalidad, el miedo a no sentirse queridos o aceptados por sus supuestos amigos o el querer aparentar algo que no son. Este círculo hace que entren en la dinámica de crear una falsa identidad, o de convertirse en uno más como sus ideales, compartiendo una imagen y vida irreal que no coincide con cómo son ni con cómo se sienten y que únicamente produce que su autoestima se vea afectada y su rendimiento en todos los ámbitos disminuya.

En todos estos casos, pueden llegar a encontrar en esta conducta un refugio, un “hogar” donde sentirse queridos y comprendidos, sin ser conscientes de que no es algo real. Una vez que se recibe un “me gusta”, se procesa la información como si fuera una recompensa, activando el circuito de recompensa cerebral y liberando dopamina. Este neurotransmisor encargado de la búsqueda de placer, genera en las personas una tendencia a repetir los comportamientos para buscar continuamente esa sensación. Se entra así en el bucle de la búsqueda de placer que fácilmente traspasa la fina línea hacia el lado del uso abusivo o la adicción.

Además de todo lo expuesto, hay que añadir que a raíz de la pandemia Covid-19 y su consecuente confinamiento, la forma de relacionarse cambió de manera drástica en apenas unas semanas, viéndose afectadas personas de todas las edades, pero más en concreto los adolescentes, que como ya se ha explicado, son más vulnerables porque se encuentran en un periodo de búsqueda de aprobación y necesidad de pertenencia al grupo. Potas et al. (2022) expresan que el aislamiento social, los toques de queda y la distancia con todo aquello que era normal en el día a día hizo que el uso de las nuevas tecnologías aumentara drásticamente como medio para la interacción e integración social ante la imposibilidad de poder relacionarse de otra manera. El uso excesivo de estas herramientas tecnológicas durante el COVID-19 demostró multiplicar por dos o más la probabilidad de que se convierta en un factor de riesgo para la adicción, especialmente a medida que aumenta la duración del uso que se hace de ellas. A partir de este momento, son múltiples las medidas que se plantean tomar al respecto en diferentes espacios donde los adolescentes están implicados, pero sobre las que aún queda mucho por investigar y avanzar.

Un ejemplo de ello es el de la ministra de Educación de Suecia, Lotta Edholm, quien pidió que diferentes expertos estudiaran y analizaran el Plan de Digitalización aprobado en 2022 para que se pudieran aplicar cambios que fortalezcan el aprendizaje y el uso correcto de las nuevas tecnologías en el aula.

Otro caso es el de la escritora L'Ecuyer (2021) quien expresó que la razón por la que las pantallas acortan la atención es porque lo que ocurre en ellas siempre es más rápido que lo que sucede en el mundo real, por lo que la mente se acostumbra a esa velocidad de manera que cuando vuelve a lo real, se aburre y no es capaz de prestar atención durante un largo periodo de tiempo. Además, L'Ecuyer (2021) también manifiesta en su libro que después de la pandemia este fenómeno se ha visto acentuado. Ella defiende que los más pequeños tienen la necesidad de vivir experiencias sensoriales y crecer con un vínculo y apego sólido basado en las interacciones humanas positivas, algo imposible de conseguir a través de una pantalla, pero muy viable en la relación que se establece entre humanos y animales.

En línea con todo lo que se ha ido exponiendo hasta el momento, es evidente la gran conexión que existe entre el mundo real, fuera de las pantallas y de la inmediatez constante con el mundo animal y por ende, con la intervención asistida con animales. Algunos autores como Fine y Ferrell (2021) manifiestan que hay indicios sobre por qué el vínculo humano-animal aporta un valor positivo a esta interacción. Todo ello relega a un segundo plano la utilización de las nuevas tecnologías, ya que la creación del vínculo humano- animal es incompatible con el uso de las pantallas.

Así es como se plantea que son múltiples los aspectos sobre la adicción a las nuevas tecnologías que se deben ir trabajando desde el ámbito de la psicología, pero que se presenta aún más fácil y eficaz con la introducción de un perro o un caballo como elemento motivador y facilitador de la terapia.

1.2. Las IAA: definición y bondades

1.2.1. Descripción de las IAA

La intervención asistida con animales (IAA) no es ni más ni menos que una intervención convencional, con la introducción de un animal, normalmente un perro o un caballo en ella. El poder ayudarnos de estos animales tiene grandes beneficios comprobados científicamente que se plasmarán a lo largo de esta investigación, pero con esta propuesta, se pretende dar un paso más y seguir ampliando el ámbito de trabajo para que cada persona pueda nutrirse de las ventajas que estas intervenciones pueden aportar.

Las IAA son intervenciones en las que se introduce un animal como parte del tratamiento con la finalidad de promover la consecución de los objetivos establecidos. Tal y como expresan Snyder et al. (2010), para llevar a cabo una IAA es fundamental en primer lugar, la selección del animal que requiere una elección minuciosa y un entrenamiento detallado y específico. Este

animal y el guía trabajan juntos como un equipo, por lo que dicha persona debe demostrar un trato apropiado, actuar como un protector del animal y sobre todo, conocer a su compañero para poder identificar e interpretar las claves que respetan el bienestar animal.

Según los autores Martos et al. (2015) existen diferentes tipos de IAA, en función de lo que se busque conseguir con esta práctica. Concretamente se pueden clasificar en: Terapia Asistida por Animales (TAA), Educación Asistida por Animales (EAA), o Actividad Asistida por Animales (AAA). Para este trabajo, se pondrá el foco en la TAA, ya que se parte de la base de realizar una Intervención desde el ámbito clínico con objetivos terapéuticos claramente definidos, específicamente desde la perspectiva psicológica. En continuación con lo que describen estos autores, la TAA es una intervención asistida con animales en la que de manera intencional se incorpora un animal, perro o caballo, como parte integral del proceso de tratamiento, terapia en este caso, con el objetivo directo de promover la mejoría en las funciones físicas, psicosociales y/o cognitivas de las personas tratadas. Deben existir unos objetivos terapéuticos claramente definidos y medidas de cambio, y siempre está dirigida por un profesional de la salud. La principal importancia de esta práctica reside en el animal como elemento motivador que hace que para el usuario sea más fácil y dinámica la consecución de estos objetivos.

Para comprender de dónde nace la intervención asistida con animales y por qué resulta útil introducir un animal en una terapia, es coherente partir de la base y del origen para explicar los beneficios del vínculo humano- animal. Son muchos los autores y autoras que se han sumado a compartir conocimientos acerca de los fundamentos que sustentan este vínculo que se podría definir como la relación física, emocional y motivacional, que se forja entre un animal y una persona o grupo. En resumen, vienen a ser la biofilia, el aprendizaje, el apego y el apoyo social. Así, O'Haire (2010) expresó en su investigación que la interacción con animales de compañía mejora notablemente el estado de salud y el bienestar humano, al igual que Archer (1997), quien ya demostraba cómo el afecto mutuo que se produce entre los animales de compañía y sus dueños es respaldado por los sentimientos de amor y placer que se experimentan de esta interacción.

Del mismo modo, Walsh (2009) describió cómo los animales de compañía ofrecen numerosos beneficios fisiológicos, psicológicos y relacionales de gran importancia. Este autor defiende que la contribución de los animales al bienestar, la sanación y el crecimiento positivo en programas de asistencia tiene un fuerte potencial para las intervenciones clínicas y

comunitarias, así como iniciativas de prevención. Además, en línea con las antiguas culturas indígenas, indica que los animales pueden enseñarnos el significado del sentido de conexión y la naturaleza, desde los ritmos naturales a lo largo del ciclo de vida, hasta la alegría de disfrutar y amar plenamente el presente. Y además, Friedman (2009), defendió que los propietarios de animales de compañía tienen tasas de supervivencia más altas en casos de enfermedad coronaria y gozan de una mejor salud mental y física que aquellos que no comparten su vida con ellos.

Por todo esto se aprecian claras evidencias de que las intervenciones asistidas con animales pueden tener éxito en la mejora de la salud mental y en la calidad de vida de las personas. Ya en su día Levinson (1969) describía la gran importancia que habían tenido los animales para las personas y viceversa, expresando que hay tantas razones para creer que las necesidades psicológicas del hombre fueron la causa primordial para la domesticación de los animales como para creer que el hombre necesitó usar animales para fines materiales, como el ahorro de mano de obra y la obtención de comida para satisfacer el hambre.

1.2.2. IAC

Las Intervenciones Asistidas con Caballos (IAC) son un conjunto de actividades terapéuticas, educativas y lúdicas que tienen como objetivo principal la rehabilitación y capacitación de personas a través del trabajo con caballos y su entorno.

La Terapia Asistida con Caballos (TAC) es la práctica de un tratamiento terapéutico con la introducción del caballo en el proceso, que actúa como elemento motivador, además de los beneficios que proporciona por sí mismo el movimiento del propio paso del caballo. Martínez (2023) describe que se considera un método con el que se pueden intervenir diversas patologías, aunque ya desde hace miles de años se conocen parte de los beneficios que los caballos podían transmitir. Es una técnica terapéutica que se lleva a cabo con el fin de la rehabilitar tanto trastornos físicos como emocionales, beneficiándonos del propio movimiento que proporciona el caballo. Dentro de la Terapia Asistida con Caballos se diferencian algunos tipos, estos son:

- Hipoterapia: Es el tratamiento fisioterapéutico y psicomotriz con una base neurofisiológica, realizado sobre el caballo, donde el paciente no tiene ni mando ni control sobre el mismo. Un guía es el que se encarga del caballo. Dentro de esta se encuentra la modalidad de la monta gemela o hipoterapia pasiva, que es la metodología en la cual el terapeuta monta junto al usuario para garantizar la higiene postural del jinete y facilitar el trabajo terapéutico.
- Equitación terapéutica: Es un tipo de intervención que se caracteriza por utilizar el caballo y todo su entorno al completo como herramienta de trabajo con la intención de conseguir una mayor implicación en el proceso terapéutico. Aquí se puede intervenir en el área emocional-conductual, cognitiva, de lenguaje o socialización.
- Equitación adaptada: se basa en la práctica del deporte de la equitación con una adaptación debido a cualquier limitación cognitiva, sensorial o física. Con ella se pretende desarrollar al máximo las habilidades del jinete en lo que respecta al manejo y la monta del caballo.
- Volteo terapéutico: Es una metodología en la que se realizan ejercicios gimnásticos sobre el caballo, tanto parado como en movimiento.
- Pie a tierra: Es el conjunto de actividades terapéuticas que se realizan en el entorno del caballo, pero sin necesidad de montar en él. Se trabaja con el caballo desde el suelo. Estas pueden ser actividades de cepillado, de llevar de reata, o doma natural entre otras.

La TAC en sí misma, se nutre de la propia biomecánica del caballo, que se basa en los siguientes principios básicos, como indican los autores López et al. (2015):

- Transmisión de la temperatura corporal: La temperatura del caballo es mayor que la de los humanos, siendo esta de 38° en estado normal y alcanzando hasta los 40° en movimiento. El calor que proporciona el caballo cuando se monta, hace que se caliente la musculatura, fomenta la vasodilatación de grandes venas y arterias, haciendo que el flujo sanguíneo funcione mejor y como consecuencia, se produce de forma automática la regulación del tono muscular. Actúa como un regulador emocional, estimula la percepción táctil que produce un equilibrio corporal a través de esa sensación de bienestar.
- Transmisión de impulsos rítmicos: el paso del caballo cuando se monta proporciona una velocidad de 90 – 110 pulsos rítmicos por minuto. Estos se transmiten a la cintura pélvica, la columna vertebral y los miembros inferiores del jinete, provocando

reacciones de equilibrio y enderezamiento del tronco del paciente que estimula el aprendizaje a nivel motórico.

- Transmisión de un patrón de locomoción equivalente al patrón fisiológico humano: El patrón tridimensional se produce en cuanto el paciente se sube al caballo. El paso del caballo emite un patrón con secuencia anterior posterior, cráneo-cauda y latero-medial que permite trabajar lateralidad, bilateralidad, equilibrio y motricidad.

Los beneficios de la TAC se plasman en múltiples áreas (López et al., 2015):

- Área psicomotora: mejora el equilibrio, psicomotricidad fina y gruesa, fortalece la musculatura, mejora la coordinación, reflejos y planificación motora, relajación muscular, reduce los patrones de movimiento anormales y mejora el estado físico en general
- Área psicológica y cognitiva: Mejora y potencia la autoestima, mejora el autocontrol de las emociones, fomenta el sentimiento de pertenencia, estimula la autoconfianza, favorece la capacidad de atención, trabaja la memoria, estimula las funciones ejecutivas en general.
- Área social: fomenta las relaciones con personas fuera del entorno familiar, fomenta el respeto hacia los animales y el entorno natural, relaciones de amistad, relaciones sociales con iguales y con animales.

En definitiva, el trabajo con animales proporciona múltiples ventajas a la hora de trabajar aspectos psicológicos en adolescentes que no se pueden conseguir de otra manera, tales como la autoestima, la confianza o la seguridad en uno mismo, como se verá más detenidamente en el plan de intervención propuesto.

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

Justificar y desarrollar un plan de intervención asistida con animales (perros y caballos) centrado en adolescentes que presentan un uso abusivo de las nuevas tecnologías.

2.2. Objetivos específicos

- 1.1. Proponer la Terapia Asistida con Animales como método eficaz al objeto de realizar una intervención en el ámbito de la psicología sanitaria.
- 1.2. Considerar la IAA una Intervención válida equivalente a la terapia convencional en el ámbito de la psicología

1.3. Diseñar un plan de intervención asistida con perros y caballos con el fin de tratar los efectos del uso abusivo de las nuevas tecnologías en población adolescente

1.4. Dar visibilidad a este tipo de intervenciones.

3. Metodología

3.1. Participantes

Se pretende que se puedan beneficiar de este plan de intervención aquellos adolescentes de entre 12 y 16 años de género masculino y femenino residentes en la provincia de Málaga y que realicen un uso abusivo de las nuevas tecnologías.

Se ha escogido una población comprendida entre los 12 y los 16 años, ya que cada vez es más frecuente encontrar adolescentes con diferentes trastornos de la conducta en este rango de edad. Además, este es un periodo muy vulnerable en el que se consolida la personalidad y es el momento donde se forja la autoestima.

Como criterio de exclusión, se mantendrán fuera del estudio aquellos adolescentes que cuenten con un diagnóstico previo de adicción comportamental, diferente a las nuevas tecnologías, así como aquellos que estén diagnosticados con un trastorno psiquiátrico grave y/o incapacitante (ej. psicosis).

3.2. Recursos materiales, humanos y animales.

Los recursos materiales, humanos y animales serán:

- Animales: Dos caballos y dos perros correctamente entrenados para el trabajo de terapia, habituados a estímulos fuertes y acostumbrados al trato con personas, sobre todo con niños y adolescentes.
 - Caballo 1: Hechicera. Yegua española de 12 años, color marrón y blanco, capa ruana. Habituada a trabajo en terapia con adolescentes y a clases de equitación con jinetes principiantes y avanzados. Muy receptiva en el trabajo pie a tierra.
 - Caballo 2: Minero. Caballo de 18 años, capa torda, color blanco. Habitudo a realizar sesiones de terapia con niños/as y adolescentes. Muy acostumbrado a la monta a gemela y trabajo pie a tierra.
 - Perro 1: Neo. Macho de 7 años. Golden Retriever, color blanco. Trabaja en intervenciones desde hace 3 años con niños con neurodiversidad, temperamento tranquilo en reposo y activo cuando se le incita a ello. Acostumbrado al contacto con caballos.

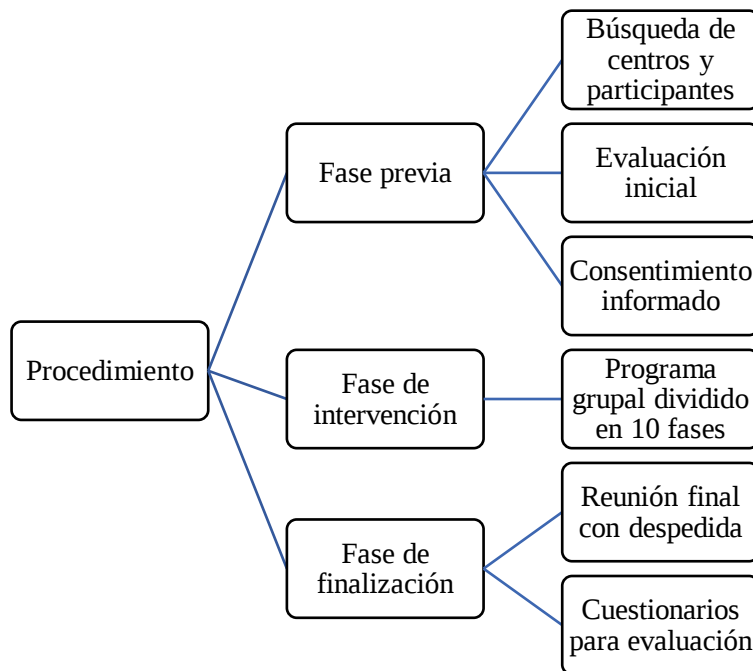
- Perro 2: Bica. Hembra de 2 años, cruce de bodeguera. Comenzó su entrenamiento para ser perra de terapia hace 1 año. Muy enérgica pero obediente, acostumbrada al contacto con niños desde bebé y con caballos.
- Humanos: Personal sanitario y guía equino y canino para las intervenciones
 - Psicóloga general sanitaria experta en IAA que llevará a cabo el diseño y realización del programa de intervención.
 - 2 guías caninos
 - 2 guías equinos
 - 1 veterinario encargado de comprobar que todos los animales participantes cuenten con un buen estado de salud y que pueda estar disponible en caso de que haya alguna emergencia
 - 1 profesional del ámbito ecuestre (técnico deportivo) para supervisar las actividades realizadas con los caballos, principalmente en el momento de la monta.
- Espacial: Centro hípico en entorno natural con pista exterior y otra cubierta para poder seguir con el programa, aunque haya fenómenos climatológicos adversos.
- Equipamiento para los caballos: silla, sudadero, montura, cinchuelo, riendas, cabezada de cuadra, protectores, material de higiene y cuidado, cuerda, cubo.
- Material para los perros: correa, arnés, collar, peto, cama para espacio de calma, bebedero.
- Otros materiales: todos aquellos que hagan falta específicamente para realizar todas las dinámicas (lápiz, folios, manualidades).

3.3. Procedimiento

El procedimiento se dividirá en 3 fases que se detallan a continuación:

Figura 1

Esquema del procedimiento de intervención



1. Fase previa

En primer lugar, se accederá a centros de psicología expertos en trastornos de conducta o adicciones y adolescentes, o centros que puedan tener pacientes interesados en participar en este programa de intervención. Una vez encontrados, se realizará una encuesta psicosocial en la que se recogerán algunos datos previos para evaluar la participación o no en la intervención, que servirá como screening. En ella se preguntará por la edad de los participantes, el género, lugar de residencia, voluntad para participar, horas al día de uso de las pantallas, afectación de este uso a su vida diaria y una pregunta dicotómica referente al diagnóstico previo de adicción o trastorno grave.

Una vez obtenidas estas respuestas, se realizará una selección entre los participantes, a los cuales se volverá a contactar para ponernos en contacto con sus padres tutores. Se les hará completar un consentimiento informado y a adolescentes que continúen en el programa, se les pasarán dos cuestionarios con el fin de evaluar posteriormente la eficacia del tratamiento.

- Cuestionario Multicage-TIC. Este cuestionario fue publicado por Pedrero-Pérez et al. (2018) para evaluar la adicción a las nuevas tecnologías. Está formado por 20 ítems a los que hay que responder con respuesta dicotómica sí/no. Se compone de 5 escalas, para cada una de las cuales se presentan 4 ítems. Estos interrogan sobre problemas

relacionados con lo siguiente: uso de internet, uso del móvil, videojuegos, mensajería instantánea y redes sociales. Está basado en el MULTICAGE CAD-4, cuestionario de cribado de conductas compulsivas, con y sin sustancias de Pedrero-Pérez et al. (2007), este instrumento mostró una fiabilidad satisfactoria (α de Cronbach $> 0,7$ para todas las escalas, correlación test-retest $r = 0,89$). Fue adaptado a las nuevas tecnologías por Pedrero-Pérez et al. (2018), presentando una fiabilidad mayor de α de Cronbach $> 0,7$ en todas las escalas.

Como modo de cribado para que participen o no en la intervención, se ha establecido que puntúen como conducta adictiva de al menos una de las escalas de las que forman el cuestionario.

- Cuestionario AF-5. Este cuestionario fue traducido al castellano por García y Musitu (1999), aunque la edición empleada para este TFM será la cuarta de estos mismos autores. Este cuestionario evalúa diferentes dimensiones del autoconcepto en niños, adolescentes y adultos. Estas son: social, académica/profesional, emocional, familiar y física. El autoconcepto se define como la totalidad de pensamientos y sentimientos de un individuo que hacen referencia a sí mismo como un objeto según Rosenberg (1979). La finalidad de emplear este test en la investigación es tener un punto de partida sobre la visión propia del autoconcepto de manera que se pueda comprobar si se produce una diferencia en la manera en la que se visualizan a sí mismos los adolescentes una vez concluida la intervención.

Este cuestionario ha mostrado una gran fiabilidad y validez en todas las investigaciones en las que se ha introducido, incluso considerándose como medida criterios para validar otros instrumentos relativos a la autoestima y autoconcepto, en base a lo expresado por Esnaola et al. (2011). Desde la primera publicación son múltiples las investigaciones que respaldan la fiabilidad satisfactoria del AF-5 en gran diversidad de grupos y edades.

2. Fase de Intervención

En esta fase se llevará a cabo el programa de intervención propiamente dicho, definido en el siguiente apartado.

3. Fase de finalización

Una vez completado y finalizado el programa, se realizará una reunión con los padres de los menores participantes en la que se preguntará sobre la eficacia que ellos consideran que haya

tenido la Intervención. Además, se pasará de nuevo el cuestionario Multicage-TIC para comprobar las posibles diferencias obtenidas en las puntuaciones.

Por su parte, también volverán a rellenar el cuestionario AF-5 relativo al autoconcepto que ya hicieron en la fase previa para comprobar si existen diferencias significativas tras la aplicación de la intervención.

3.4. Plan de intervención

A continuación, se pasará a describir el plan de intervención de manera específica con todas sus fases y los objetivos específicos de cada sesión. La idea es crear un lugar en la naturaleza donde los adolescentes puedan sentirse libres, donde se trabaje con ellos además de las emociones, diferentes aspectos como la empatía, el respeto, la humildad y la cooperación, sin olvidar por supuesto las dinámicas en las que se trate el uso abusivo de las nuevas tecnologías. La intervención se realizará en grupos reducidos de 6 pacientes como máximo que tendrán que comprometerse a completar todas las sesiones terapéuticas.

La finalidad de la intervención es trabajar en el autoconocimiento para poder desarrollar estrategias útiles de regulación emocional, además de descubrir en qué consiste el vínculo humano-animal para extrapolarlo al día a día de los adolescentes y construir una base sólida en sus relaciones interpersonales.

De ahí se pueden extraer los siguientes objetivos generales y específicos de intervención

Objetivos generales:

- Fomentar las competencias y potencialidades individuales en los participantes.
- Limitar el uso del móvil durante la actividad y dotar de técnicas para disminuir su consumo en casa.
- Partir del vínculo humano-animal para crear una red de apoyo y comprender el funcionamiento del mundo virtual.
- Enseñar educación emocional (qué son, cuáles, cuándo aparecen, por qué y para qué)
- Dotar de estrategias de regulación emocional
- Desarrollar habilidades sociales con el fin de disminuir el aislamiento social.
- Fomentar la inclusión a través del trabajo en equipo
- Trabajar el autoconcepto y la autoestima
- Fomentar la autonomía e independencia en la realización de actividades del día a día

- Dotar de técnicas de relajación basadas en el mindfulness.
- Comprender el bienestar animal como un todo de forma holística e incidir en todas las áreas: física, mental, psicológica y social.

Objetivos específicos:

- Instruir de forma dinámica sobre las consecuencias del uso del móvil y crear conciencia a través del diálogo socrático a los participantes de aquello que suponen las nuevas tecnologías y más concretamente el uso del móvil y las redes sociales en nuestro día a día para que comprendan la importancia de la vida más allá del mundo virtual.
- Mejora de la autoestima y la confianza tanto en uno mismo como en los demás.
- Trabajar de la tolerancia a la frustración, flexibilidad mental, superación de miedos e inseguridades o necesidad de control.
- Fomentar interacciones saludables para compartir experiencias y aprendizajes fuera de la zona de confort y más allá de las pantallas.
- Comprensión de la empatía, con la idea de que todos somos diferentes y únicos, lo que nos hace ser especiales.
- Conocer la existencia de rutinas saludables y necesarias en lo que respecta al cuidado de los animales, así como de uno mismo, creando estrategias y proponiendo alternativas entre todos para la vida compartida.
- Trabajar las funciones ejecutivas, resolución de conflictos, aceptación normas sociales, aumento de tiempo en la obtención de la gratificación
- Mindfulness con la finalidad de reducir la ansiedad, ser consciente de las emociones propias y ajenas, mejorar la autoconciencia y vivir el momento presente sin necesidad de estímulos externos.
- Potenciar el bienestar en la naturaleza para que sea una fuente de aprendizaje y disfrute

Figura 2

Resumen de la estructura del plan de intervención

Número de sesiones	11 en total
Frecuencia	1 vez por semana
Duración total de la intervención	2 meses y medio
Duración sesión	1 hora y 30 minutos

El número de sesiones que se han establecido para este programa es de once en total, de las cuales, diez serán de intervención y una de finalización que servirá como despedida y para completar los cuestionarios. La frecuencia de las sesiones será de una vez a la semana, en horario de tarde con una duración de una hora y media cada día. Así se alargará en un total de dos meses y medio.

En todas las sesiones habrá un momento de inicio donde los participantes expresarán cómo se sienten y una despedida final donde volverán a identificar sus emociones y se completarán 5 minutos de *mindfulness* antes de terminar. La estructura será la siguiente:

- o Inicio: 10 minutos. Saludo y expresar sus emociones.
- o Intervención: 55 minutos. Actividad planteada para la sesión
- o Cierre: 10 minutos. Conclusiones y *mindfulness*.
- o Feedback a los padres: 10 minutos

Figura 3

Calendarización de la intervención

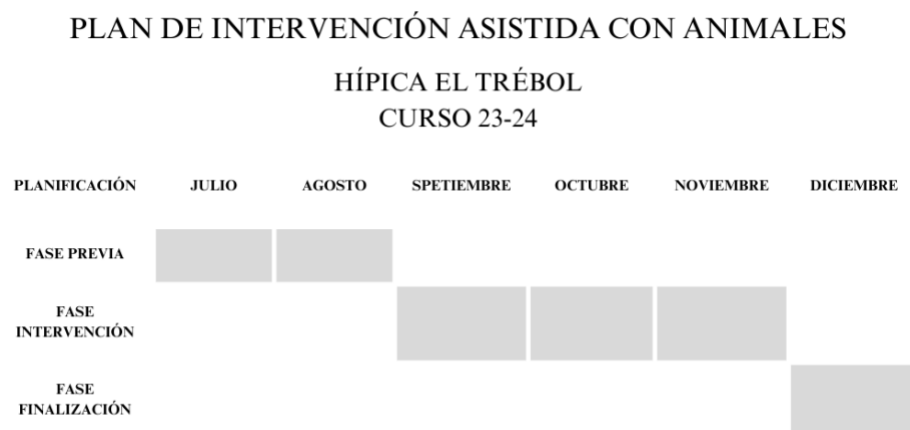
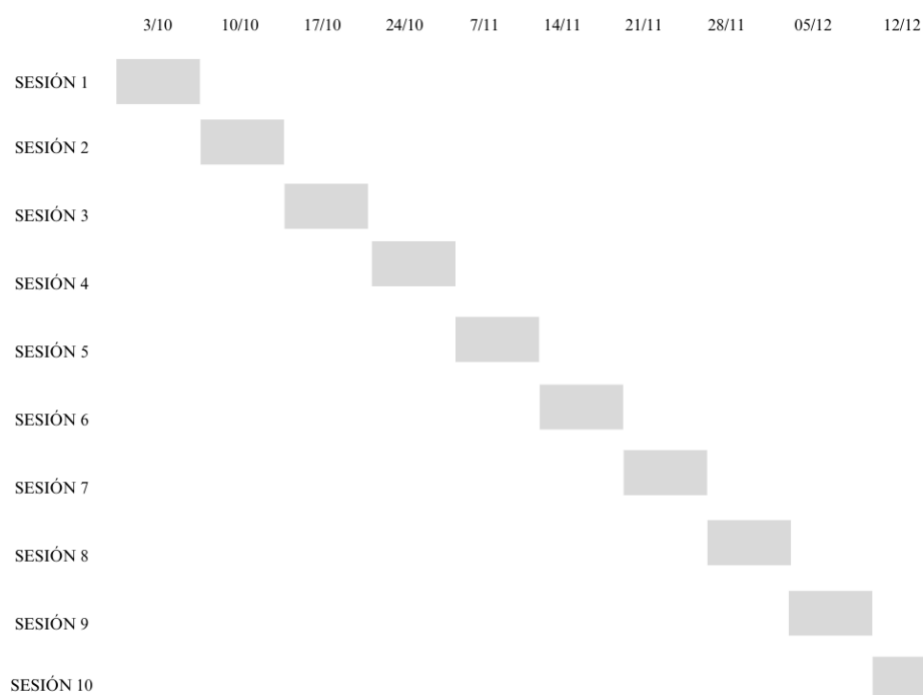


Figura 4

Planificación de las sesiones de la intervención.



Descripción de las sesiones

La planificación de cada una de las sesiones de la intervención se detalla a continuación en tablas separadas para cada una de ellas.

Tabla 1.
Primera sesión

¿Por qué animales?

Objetivo general	Conocer al grupo y los animales, crear un buen clima de trabajo basado en la confianza.
------------------	---

Recursos y materiales	- Instalaciones con caballos - Guía canino y perro - Guía equino y caballo - Cepillos - Comida perro y caballo
-----------------------	--

Dinámica:

- 1- Llegada. Se realizará una presentación del grupo.
- 2- Paseo: Se dará un paseo por las instalaciones mientras se invita a reflexionar en qué pueden ayudar los caballos y perros para el proceso terapéutico y cómo piensan que son estos animales.
- 3- ¿Cómo se comportan?: Una vez hayan reflexionado ellos, se hará una ronda de ideas y se explicarán las características principales de estos animales. Se pondrá el foco en los caballos para explicar que son animales presa, con todo lo que ello conlleva, así como su naturaleza, quiénes son los líderes y lo que esto implica, las diferencias de las conductas de cada uno, algunas más invasivas y otras menos, etc. Se buscará que lo extrapolen a la forma de funcionamiento de la sociedad.
Se explicará también cómo son los perros y las características individuales de los dos que formarán parte del equipo.
- 4- Confianza: A partir de aquí se comenzarán a explicar los conceptos de confianza y seguridad en uno mismo y en los demás.
- 5- Cepillado: Se establecerá la primera conexión con los caballos y los perros a través de actividades relativas al cepillado y darles de comer.
- 6- Reflexión: Por último, se hará una reflexión conjunta, se les invitará a compartir sus impresiones, emociones o pensamientos sobre los caballos y la interacción inicial con el grupo.
- 7- Despedida y cierre

Tabla 2.
Segunda sesión

Personas de carne y hueso	
Objetivo	Fomento de la comunicación y las habilidades sociales sin pantallas general
Recursos y materiales	- Instalaciones con caballos - Guía canino y perro - Guía equino y caballo - Cepillos - Comida
Dinámica:	
1- Charla con preguntas. Se les pedirá a todos que miren al perro que estará tumbado en medio de un círculo y se buscará hacerles comprender la importancia de la escucha activa y las relaciones cara a cara para crear lazos y llegar a establecer relaciones reales de amistad. Se hará énfasis en la diferencia entre la falsa amistad de las redes sociales y la amistad de la vida real. 2- Recorrido pie a tierra: Se trabajará con actividades en equipo que requieran colaboración y comunicación, concretamente se hará un recorrido pie a tierra por parejas. Uno de los dos tendrá que llevar al caballo con los ojos tapados, mientras que el otro debe guiarle desde la calma y la asertividad. Después se invierten los roles. 3- Comunicación no verbal: Observar las señales corporales de los caballos y perro y discutir cómo se relacionan con nuestras propias expresiones no verbales y emociones, en qué se parecen y qué se diferencian y cómo sus expresiones nos pueden ayudar a nosotros a comprender la importancia de prestar atención al comportamiento de los demás en el día a día. 4- Tarea para casa: Se le manda como tarea para casa un diario en el que cada día tendrán que escribir algo que les haya gustado o por lo que se sientan agradecidos. 5- Despedida y cierre	

Tabla 3.
Tercera sesión

Las emociones importan	
Objetivo general	Trabajar la gestión emocional a través de la expresión creativa
Recursos y materiales	- Instalaciones - Guía canino y perro - Pintura, lienzo y arcilla - Peto para el perro - Emocionario
Dinámica:	
1- Diario: Se pregunta si alguno quiere decir algo y se comparte lo apuntado en su diario. 2- Actividad de expresión artística: Proporcionar materiales artísticos (pintura, arcilla, lienzo). Se propone que puedan crear su propia obra de arte inspirada en los caballos o perros y en lo que estos reflejan en sus propias emociones. 3- Educación emocional: sentados en círculo en el suelo. Se hace una pequeña introducción sobre la utilidad de nuestras emociones. Se le coloca un peto al perro con velcro donde se pegan las diferentes emociones escritas en cuadrados pequeños. En base a lo que hayan ido dibujando se van sacando esas emociones. Cada uno por turnos tendrá que escoger una, cogerla del peto del perro, que irá pasando por turnos por cada uno de ellos, y buscarla en el <i>emocionario</i> para leerla en alto. Después se realizan preguntas sobre ellas y sobre lo que nos aporta cada una. Todos tendrán que decir un momento en el que han sentido esa emoción. 4- Animal y emoción: Se trabaja sobre qué aportan los animales a la identificación emocional y cómo nos pueden hacer darnos cuenta de la importancia de ser conscientes de lo que sentimos en cada momento. 5- Despedida y cierre. Como despedida tendrán que expresar cómo se sienten y cómo se han sentido durante la sesión. Podrán ayudarse de la rueda de las emociones.	

Tabla 4.
Cuarta sesión

Equilibrio en el mundo digital	
Objetivo general	Conocer la importancia de la gestión del tiempo y el establecimiento de límites
Recursos y materiales	- Instalaciones - Guía canino y perro - Pintura, lienzo y arcilla - Peto para el perro - Emocionario
Dinámica:	
1- Se pedirá a los adolescentes que anoten y compartan las distracciones y desafíos más comunes a los que se enfrentan en la gestión de su tiempo del día a día con el uso del móvil. 2- Reflexión dinámica: Se propondrá una reflexión profunda sobre cuánto tiempo dedican a cada actividad y cómo se sienten emocional y físicamente después de pasar mucho tiempo frente a las pantallas Presente técnicas como la planificación diaria, la priorización de tareas, la organización del espacio de estudio y el uso de herramientas de gestión del tiempo. 3- Reflexión con Neo: Se colocan en círculo, el perro en medio con el peto puesto en el que hay bolsillos. Cada adolescente escribirá en un papel una acción específica que puede realizar para establecer límites en el uso de las pantallas. Todos los papeles los irán introduciendo uno a uno en el peto del perro y se mezclarán. Después Neo va pasando por cada uno de ellos y deberán coger un papel al azar de la caja y lo tendrá que leer en voz alta. Se invita a reflexionar cómo planean aplicar ese límite en su vida diaria y qué estrategias utilizarán para cumplirlo. 4- Pautas para casa: Se mandarán las pautas para casa a los padres después de haberlas explicado a ellos. No pantallas más de 1 hora al día de ningún tipo. Se habrá hablado anteriormente con los centros escolares para pedir que no manden nada a través de la plataforma virtual.	

Tabla 5.

Quinta sesión

Con una buena autogestión, la vida se vive mejor

Objetivo general	- Trabajar la autorregulación y tolerancia a la frustración. - Aportar estrategias efectivas de regulación emocional y técnicas de relajación
Recursos y materiales	- Instalaciones - Guía equino y caballo - Folios, colores - Semáforo emocional - Obstáculos - Cartas de situaciones hipotéticas - Altavoz para música

Dinámica:

- 1- Llegada y saludo a los caballos.
 - 2- Objetualizo mi enfado. Se dará a los adolescentes una hoja de papel y se les pedirá que dibujen qué es lo que sienten cuando hay frustración o rabia, tendrán que representarla con colores, forma, caras. Es una actividad completamente libre.
 - 3- Presentación de estrategias de regulación emocional: Se explicará la importancia de las diferentes técnicas y se preguntará si conocen alguna.
 - 4- Semáforo emocional: en qué consiste y la importancia de tenerlo presente en cada momento de nuestra vida que nos sintamos sobrepasados.
 - 5- Pie a tierra con semáforo: recorrido de obstáculos en la pista. Lo que se pretende es que comprendan bien la dinámica del semáforo emocional. Se pondrán por parejas. Uno hará de guía del caballo y el otro de semáforo. Cuando esté rojo no se podrá pasar al siguiente obstáculo, comprendiendo que si lo hace saldrá mal. En cada uno de los obstáculos se colocan unas tarjetas donde hay redactadas escenarios hipotéticos de situaciones de la vida cotidiana y se les pide que practiquen cómo expresarían su frustración de manera asertiva en cada situación.
 - 6- Mindfulness: técnica de respiración profunda tumbado encima de la grupa del caballo a pelo. Se pondrá música relajante y se invitará a que conecten con el momento presente.
-

Tabla 6.*Sexta sesión*

Todos somos cebollas

Objetivo Trabajar el autoconcepto y autoestima general

Recursos - Instalaciones
y - Guía equino y caballo
materiales - Obstáculos
 - Pelota de ping pong
 - Papel de seda blanco
 - Rotulador permanente

Dinámica:

- 1- Se establecerá una conexión emocional con el caballo asignado, hablándole suavemente, acariciándolo y cuidándolo
 - 2- Se explicará la diferencia entre autoconcepto y autoestima.
 - 3- Cada adolescente tendrá que pensar en 5 minutos en silencio sobre lo que cree que es y buscar cómo es su autoestima. Además, se les invita a reflexionar sobre la actividad anterior en la que tuvieron que guiar a los caballos sin haber antes trabajado este aspecto.
 - 4- Recorrido pie a tierra y monta: Tendrán que guiar al caballo a través de un circuito de obstáculos y llevarlo a un punto designado. Tendrán que hacerlo con confianza y seguridad en sí mismos, ya que si no el caballo no les seguirá. Se anima a cada participante a destacar las habilidades que utilizaron durante la actividad y cómo se sintieron al superar los desafíos.
 - 5- Cebolla interior. Se explicará la dinámica y cada paciente podrá ocupar el espacio que quiera y sentarse debajo de los árboles, tumbados en el suelo, etc. Se dejará un tiempo de reflexión en el que cada uno debe pensar qué es lo que más valora de sí mismo, o qué es lo que mejor le define, y posteriormente cuáles otras son sus cualidades. Así, lo que considere como cualidad principal deberá escribirlo en la
-

pelota de ping pong y posteriormente tendrá que recubrirla con los papeles de seda blancos, donde escribirá el resto de los adjetivos que le definan y sean positivos. De esta manera quedará en el interior la esencia de la persona, cubierta por capas que también son admirables, pero que a veces no dejan ver lo importante. Se trabaja el encontrar la fortaleza interior de cada uno, reflexionar sobre lo que cada uno es y lo que les gusta de ellos mismos, centrar la atención en que, aunque a veces haya capas que recubran ese interior, siempre estará con ellos mismos y los acompañará de por vida.

Tabla 7.

Séptima sesión

Lo esencial es invisible a los ojos

Objetivo general	Conocer la diferencia entre lo que soy y lo que muestro ser
------------------	---

Recursos y materiales	- Instalaciones - Guía equino y caballos - Caja - Espejo
-----------------------	---

Dinámica:

- 1- Saludo y contacto. En primer lugar, tendrán que fijarse en los caballos de la manada en silencio, qué ven en ellos, qué es lo que más les gusta y qué le transmiten. Se pondrá énfasis en que no se fijan en lo que aparentan o en lo físico.
 - 2- Tesoro secreto. Se sientan en círculo y se repartirá una caja diciendo que dentro de ella hay un tesoro muy grande, en ella habrá un espejo, los adolescentes abrirán la caja pensando que habrá otra cosa y cuando la abran se encontrarán con ellos mismos. No podrán decir nada a sus compañeros hasta que todos la hayan abierto.
-

-
- 3- Se preguntará qué les hace pensar esto, quienes creen que son y qué es lo que realmente importa en ellos. Se hace la diferencia entre lo que yo veo en mí y lo que quiero que los demás vean.
 - 4- Se da una charla sobre la importancia de conservar la esencia individual y de saber que somos válidos por lo que somos y no por lo que subimos a las redes sociales o por lo que hacemos de cara a los demás.
 - 5- Se vuelve donde están los caballos, se pregunta si piensan que a ellos le importa lo que publiquen en las redes o la imagen que den. Los animales nos quieren por lo que somos.
 - 6- Despedida y cierre con una palabra de lo que se quedan de la sesión
-

Tabla 8.

Octava sesión

Mi diferencia me hace especial

Objetivo general	Explorar quién soy, generar autoconocimiento y potenciar las fortalezas
------------------	---

Recursos y materiales	- Instalaciones - Guía equino y caballos - Guía canino y perro - Papel - Boli - Tarjetas autoestima - Dado de colores
-----------------------	---

Dinámica:

- 1- Cada uno se pondrá un papel en la espalda, como ya habrán trabajado todo esto anteriormente, les será sencillo encontrar adjetivos que describan de forma positiva a cada uno de ellos. Todos deberán escribir 2 aspectos positivos del resto.
-

-
- 2- Luego harán lo mismo con los caballos y los perros de intervención, qué aporta cada uno, en qué se diferencian entre ellos y después entre ellos mismos como personas.
 - 3- Generar aceptación hacia aquello que cada uno es de manera individual.
 - 4- Diálogo socrático de la diferencia entre lo que vemos en redes sociales o en internet y la realidad y el amor incondicional que se produce a través de lo que no se ve.
 - 5- Dinámica de tarjetas para trabajar la autoestima con juego con dado de colores. Las tarjetas se irán sacando de una en una de una caja y el dado se tirará con ayuda del perro, que tendrá que cogerlo y llevárselo a cada uno. Según el color que toque tendrán que coger una tarjeta de ese color, leerla en voz alta y responder a la pregunta.
-

Tabla 9.

Novena sesión

Me reconcilio conmigo mismo

Objetivo general	Aprender a ser autocompasivos y comprender el autocuidado
------------------	---

Recursos y materiales	- Instalaciones - Guía equino y caballos - Guía canino y perro
-----------------------	--

Dinámica:

- 1- Saludo y reflexión. Después de las sesiones anteriores cada uno habrá descubierto su potencial y sabrá lo que le viene bien y lo que no. Se habla sobre las emociones que están sintiendo y qué le están aportando.
- 2- Mindfulness. Meditación guiada sobre la importancia de hacer consciente lo inconsciente, todos tenemos sentimientos, es natural, hay que cuidarlos.

- 3- Educación de pantallas. Hacerles comprender que las pantallas nos desconectan de nuestra propia realidad, alejándonos del mundo consciente y de las personas que más queremos y nos quieren
- 4- Dejar espacio para que expresen lo que están aprendiendo, cómo gestionan ahora su tiempo y dar pautas para todas las posibles dudas que puedan tener.
- 5- Tiempo libre con un caballo y un perro, podrán elegir si quieren cepillarlos o pasearlos.

Tabla 10.

Décima sesión

Me necesito, me abrazo, me relajo

Objetivo general	Superar retos y dificultades. Sentirse capaces
------------------	--

Recursos y materiales	- Instalaciones - Guía equino y 2 caballos - Material para la monta
-----------------------	---

Dinámica:

- 1- Llegada, saludo y preparación de los caballos
- 2- Montar a caballo con las riendas. Se darán cuenta de que no todo sale a la primera de forma fácil. A veces las cosas son más difíciles de lo que pensamos.
- 3- Tolerancia a la frustración con las técnicas de regulación emocional ya aprendidas. Se repasarán y se tendrán que llevar a cabo en el caballo.
- 4- Se les explicará que es necesario que se comprendan a ellos mismos. Se validan las emociones y se les dice que, aunque a veces es posible que se sientas saturados o piensen que no pueden más, son ellos los que tienen que hablarse bien a sí mismos y en el momento en el que hagan algo de la manera que saben que no es la más adecuada, en lugar de culparse y centrarse en lo negativo, sacar un aprendizaje.
- 5- Compartir reflexión final, con qué se quedan de la sesión.
- 6- Despedida y dar de comer a los caballos.

Tabla 11.

Sesión final

Lo que se recuerda, nunca muere

Objetivo general Despedida y cierre. Reflexión de lo aprendido en las sesiones

Recursos y materiales

- Instalaciones
- Guía equino y caballos
- Guía canino y perros
- Folios

Dinámica:

- 1- Llegada y saludo. Cada uno traerá una carta de despedida para los caballos y perros que no tendrá que leer a los demás, será opcional. Si se quiere compartir se leerá en voz alta y si no se podrán acercar a los animales para leérsela a ellos.
 - 2- Además, le traerán preparado una comida especial de despedida, que le podrán dar al que ellos quieran.
 - 3- Realización de los cuestionarios de fin del programa. Multiacage-TIC y AF-5.
 - 4- El que termine puede hacer un dibujo en una piedra o en un folio para dejarlo allí colocado como decoración del centro.
 - 5- Despedida con familias, convivencia y merienda compartida.
-

4. Resultados esperados

Este plan de intervención no se ha podido implementar debido principalmente a las limitaciones de tiempo y recursos económicos.

Aun así, se pretende que el día que se lleve a cabo la población participante consiga obtener unas mayores puntuaciones en áreas relativas al conocimiento y comprensión de sí misma con el objetivo de poder descubrir de manera coherente el mundo que le rodea y vivir en consonancia con una realidad en continuo cambio y evolución.

Los resultados que se esperan encontrar son puntuaciones más bajas en el cuestionario Multicage-TIC, relativo al uso abusivo de las nuevas tecnologías y asimismo, se espera obtener en el cuestionario relativo al autoconcepto, AF-5, unas puntuaciones que indiquen un mayor conocimiento de sí mismo y una mejor autoestima.

5. Discusión

Acorde con los objetivos planteados para este Trabajo Final de Máster se podría recalcar que esta propuesta de intervención da un paso en la investigación actual y propone un desarrollo novedoso de la IAA. El fin es lograr los medios necesarios para poder desarrollar esta intervención y arrojar datos en esta línea para seguir profundizando en ella.

En el capítulo XXI del libro del Principito, este le pregunta al zorro qué es domesticar y le responde el zorro: “Es algo demasiado olvidado. Significa crear lazos”. (Saint-Exupéry, 1946)

En su glosa del Principito, el sociólogo Byung Chul-Han (2021) describe cómo desde que las tecnologías de la comunicación inundan nuestras vidas, el crear lazos ya es algo completamente inexistente.

El desarrollo de este TFM ha ido desvelando con el apoyo de la lectura de la bibliografía, ciertas conductas hoy socialmente preocupantes. Se estima que la psicología clínica puede aportar conocimientos y análisis específicos a conductas que mantiene la población adolescente con respecto al impacto recibido por el vertiginoso desarrollo actual de las nuevas tecnologías. El hecho de querer buscar información relevante al respecto nos llevó a prestar especial atención a la relación de las personas entre sí y extender esta observación a la que la que mantienen con los animales en su día a día. En ella se descubre que el vínculo humano y cercano tiende a hacerse más difícil, al tiempo que con los animales es mucho más común y se produce de manera casi innata, algo lógico y esperable cuando se tienen en cuenta los fundamentos que sostienen el vínculo humano-animal descritos en la introducción.

Es posible que la idea de “crear lazos” comience a ser olvidada entre las personas, pero no en el mundo animal, con los que mantenemos tan estrecha vinculación. Ellos necesitan de las personas para vivir, principalmente los animales domésticos, protagonistas de nuestro trabajo que nos enseñan cada día el verdadero significado de lo que el Zorro en el Principito ya sugería. Se hace necesario domesticar aquello que nos importa para poder establecer relaciones reales y duraderas en el seno de una sociedad en vertiginosa evolución.

La estructura social actual ha llevado a basar todo en la inmediatez y refuerzo positivo constante, lo que supone una nula tolerancia a la frustración en cuanto algo no salga como es esperado. De nuevo encontramos que los animales están en disposición de hacernos comprender que no todo es inmediato y que la vida no se basa en altas dosis de información inútil que nos hace mantener nuestra atención ajena al resto del mundo.

Son muchas las áreas en las que el uso abusivo de las redes sociales, móviles o videojuegos se ven perjudicadas y no solo es a nivel de la conducta en sí misma. Todo esto va generando un déficit en las relaciones sociales de calidad, conflictos en el ambiente familiar, situaciones insostenibles en aulas de los centros y un sinfín de aspectos más, pero ya no solo a nivel social, sino que de una forma u otra esto afecta a cada área del día a día de los adolescentes, ya que todo se encuentra en continua relación. Se conoce que el uso del móvil incide en el sueño, tanto por la luz como por las ondas emitidas y esto a su vez en el cansancio y consiguiente en el aprendizaje, lo cual llevará al rendimiento académico y a un comportamiento más irascible.

Las consecuencias son graves, llegando a ser los efectos y la sintomatología tan importantes como cualquier otra adicción a sustancias. El problema es que aún se percibe gran desinformación con respecto a las repercusiones, aunque cada vez existe un mayor conocimiento de lo que todo esto puede generar. El fundador de Netflix, Reed Hastings, dio una respuesta peculiar en 2017 al periodista interesado en conocer el mayor enemigo de su plataforma: *“Mi mayor enemigo es el sueño”*, una afirmación que ha dado mucho que hablar hasta hoy. Se aprecia claramente cómo diferentes compañías confirman que su objetivo consiste en maximizar los beneficios sin importar las consecuencias para la salud global. Así, es de vital importancia hacer saber a la población general y aún más a la población objeto de estudio, que la adicción a las nuevas tecnologías crea un grave problema para el desarrollo de las personas.

Masip (2018) define el concepto de analfabetos digitales y defiende que es un error denominar a los adolescentes como “nativos digitales” ya que realmente no tienen la más mínima idea de lo que supone el uso de las nuevas tecnologías. Además, añade que el origen de la libertad es el conocimiento, y ahora su libertad se basa en un objeto con acceso ilimitado, por lo que caer en dar libertad a través de las pantallas es un grave error para la salud mental de las personas.

El principal problema reside en los adolescentes y niños y niñas de edades tempranas, pero la base del aprendizaje es el aprendizaje vicario. Cuando todo lo que se ve a nuestro alrededor son pantallas y personas con la atención capturada por estos aparatos, se normaliza como algo real,

cayendo en la falsa interpretación de que es una necesidad y sin comprender que la necesidad la hemos creado nosotros mismos y es falsa. (Maneja, 2021)

Son miles los aspectos en los que somos actores activos en esta automatización de nuestra vida diaria. Las redes sociales cada día van más allá y tratan de analizar y captar la máxima información posible sobre la vida de las personas sin ser más que meros productos inconscientes de la realidad.

Llegamos al extremo de tener que crear en los móviles un nuevo “modo de aviso al caminar”, donde el aparato se bloquea de forma automática si reconoce que alguien va caminando mientras utiliza el móvil o la nueva forma que Instagram ha creado para pasar sus fotos de manera automática, facilitando que podamos estar tumbados en la cama sin necesitar ni siquiera mover nuestro dedo para pasar las fotos en la misma publicación.

La nueva red social de moda entre los adolescentes ya no es el Instagram o el Snapchat, ahora utilizan el *Bereal*. Una vez al día a la hora que la red social estima oportuno salta una notificación al móvil del usuario, que debe subir una foto doble, por delante y por detrás realizada en ese mismo instante. Así, el control es absoluto, deben postearla justo cuando la red lo manda y, además, controlan aquello que tienen a su alrededor, ya que deben emplear la cámara interna de selfie y la externa al mismo tiempo. Una vez más, un claro ejemplo de la falsa libertad a la que nos exponemos casi de manera instintiva y automática.

La desconexión humana para conectar con algo irreal está presente de forma constante e integral en nuestro día a día. Se desvirtúa lo que eres, deja de existir la esencia quedando solo apariencia. De todo ello se recalca la importancia del autoconocimiento, punto que ha sido clave en nuestro plan de intervención.

La aproximación con las IAA en este ámbito no es más que un intento de visibilizar su utilización, así como de promulgar su eficacia y proporcionar un aporte profesional y adecuado a estas intervenciones, llevándolas más allá de lo conocido o realizado hasta ahora, sobre todo en el ámbito de la psicología y de las adicciones comportamentales.

6. Conclusiones

Este trabajo sienta las bases para una propuesta de intervención con idea de seguir investigando en esta línea. Se llevará a cabo con el objetivo de aportar nuevos conocimientos al campo de las Intervenciones Asistidas con Animales. Las limitaciones de tiempo y recursos en el marco

de este TFM han impedido una implementación completa de nuestras ideas y propuestas. Sin embargo, consideramos que la perspectiva de ejecutar esta investigación en un futuro cercano representa una valiosa oportunidad para contribuir de manera significativa al avance del conocimiento en este ámbito, a la vez que en la especialidad del tratamiento en adicciones a las nuevas tecnologías. Los resultados obtenidos hasta el momento en las múltiples investigaciones descritas durante la introducción nos han proporcionado una visión inicial y prometedora, desde la cual, esperamos que este TFM continúe y fructifique en contribuciones valiosas para la comunidad académica y científica.

7. Referencias bibliográficas

- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders. DSM-5*. (5th edn.) <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Arab, L., & Díaz, G. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.
- Arrivillaga, C.; Rey, L. & Extremera, N. (2022). Psychological distress, rumination and problematic smartphone use among Spanish adolescents: An emotional intelligence-based conditional process analysis. *Journal of Affective Disorders*, 296: 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.021>
- ASAM. American Society of Addiction Medicine (2022). Physician Sees Addiction as Disease that Affects the Individual and the Family. <https://www.asam.org/>
- Asociación Protégeles (2015). “Seguridad infantil y costumbres de los menores en el empleo de la telefonía móvil”.
- Bernad, B. (2019). *Mi nombre es Greta Godoy*. Editorial Planeta, S.A.
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of family medicine and primary care*, 8(4), 1297.
- Bilinkis, S. (2019). *Guía para sobrevivir al presente: atrapados en la era digital*. Editorial Sudamericana.
- Brod, C. (1984). *Technostress: The human cost of the computer revolution reading*. MA: Addison-Wesley, 13, 242.

- Cambra, U., Díaz, V., Martínez, L., & González, J. (2020). Smartphone: en comunicación, algo más que una adicción. *Revista Latina de Comunicación Social*, (75), 367-381. <https://www.doi.org/10.4185/RLCS>
- Chul Han, B. (2021) *No-cosas: Quiebras del mundo de hoy*. Taurus. Grupo Editorial España.
- De la Villa-Moral, M. & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7, 69-78. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rips.2016.03.001>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.
- Esnaola, I., Rodríguez, A., & Goñi, E. (2011). Propiedades psicométricas del cuestionario de Autoconcepto AF5. *Anales de Psicología*, 27(1), 109-117.
- Fine, H., & Ferrell, J. (2021). Conceptualizing the human–animal bond and animal-assisted interventions. *The welfare of animals in animal-assisted interventions: Foundations and best practice methods* (pp. 21-41). Cham: Springer International Publishing.
- Friedmann E. y Son, H. (2009) The human-companion animal bond: How humans benefit. *The Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, 39, 293-326.
- Fundacion ANAR (2018). Evolución de la violencia en la Infancia y en España según las víctimas.
- García, F., Gracia, E., & Zeleznova, A. (2013). Validation of the English version of the five-factor self-concept questionnaire. *Psicothema*, 25 (4), 549–555.
- García, F., & Musitu, G. (1999). AF5. *Autoconcepto forma*, 5, 9-20.
- García-Oliva, C., Piqueras, J. A., & Marzo, J. C. (2017). Uso problemático de internet, el móvil y los videojuegos en una muestra de adolescentes alicantinos. *Salud y drogas*, 17(2), 189-200.
- Gutiérrez, A., Fernández, D., Gonzalvo, I., & Bilbao, P. (2014). El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. *Adicciones*, 26(4), 282-290.
- IAHAIO (2013). International Association of Human-Animal Interaction Organizations. The IAHAIO definitions for animal assisted intervention and animal assisted activity and guidelines for wellness of animals involved.
- L'Ecuyer, C. (2021). *Ces écrans qui absorbent nos enfants: plaidoyer pour un retour à la réalité*. Editions Eyrolles.

- Levinson, B. (1969). Pet-oriented child psychotherapy. *Springfield, Illinois*: Charles C Thomas, Bannerstone House.
- López, L., & Moreno-Rodríguez, E. (2015). Hipoterapia como técnica de habilitación y rehabilitación. *Universidad y Salud*, 17(2), 271-279.
- Lorido, M. (2005). Nuevas tecnologías y educación. *Cuadernos de Psicopedagogía*, 5(9).
- Maneja, G. (2021). La adicción a las pantallas: cuando nos engañan y nos manipulan como quieren. *El Nacional*. Recuperado de: https://www.elnacional.cat/es/sociedad/adiccion-pantallas-moviles-nuevas-tecnologias_574854_102.html
- Masip, M. (2018). *Desconecta*. Libros Cúpula
- Menéndez, M., & Moral Jiménez, M. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Health & Addictions/Salud y Drogas*, 20(1).
- O'Haire, M. (2010). Companion animals and human health: Benefits, challenges, and the road ahead. *Journal of Veterinary Behavior*, 5(5), 226-234.
- Orlowski, J. (2020). *El Dilema Social*. Netflix.
- Paoli, G. (2020). *Salud Digital. Claves para un uso saludable de la tecnología*. JL Servicios Editoriales.
- Pedrero-Pérez, E., Monje, M., Alonso, F., Girón, M., López, M., & Romero, J. (2007). Validación de un instrumento para la detección de trastornos de control de impulsos y adicciones: el MULTICAGE CAD-4. *Trastornos Adictivos*, 9(4), 269-278. [https://doi.org/10.1016/S1575-0973\(07\)75656-8](https://doi.org/10.1016/S1575-0973(07)75656-8)
- Potas, N., Açıklan, Ş., Erçetin, Ş., Koçtürk, N., Neyişci, N., Çevik, M., & Görgülü, D. (2022). Technology addiction of adolescents in the COVID-19 era: Mediating effect of attitude on awareness and behavior. *Current Psychology*, 41(4), 1687-1703.
- Rivero, F. (2021). Informe ditrendia: Mobile en España y en el Mundo 2018. *Informe técnico, Ditrendia*.
- Rodríguez-García, A., Moreno-Guerrero, J., & López Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 580.
- Saint-Exupéry, A. (1946). *Le Petit Prince*. Éditions Gallimard. 66-68
- Small, G., & Vorgan, G. (2008). *El cerebro digital: cómo las nuevas tecnologías están cambiando nuestra mente*. Ediciones Urano.

- Snyder, M., & Lindquist, R. (2010). Terapias complementarias y alternativas en enfermería. *Manual Moderno*, 207, 216-229.
- Vicente-Escudero, J. L., Saura-Garre, P., López-Soler, C., Martínez, A., & Alcántara, M. (2019). Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Escritos de Psicología (Internet)*, 12(2), 103-112.
- Walsh, F. (2009). Human-animal bonds I: The relational significance of companion animals. *Family process*, 48(4), 462-480.
- Weil, M. & Rosen, L. (1997). *Technostress: Coping with Technology Work Home Play*, 13, 239-245. New York
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.

Anexos

Escala MULTICAGE-TIC

Respuesta dicotómica: SÍ o NO

- 1 ¿Dedica más tiempo del que cree que debería a estar conectado a Internet con objetivos distintos a los de su trabajo?
- 2 ¿Se han quejado sus familiares de las horas que dedica a Internet?
- 3 ¿Le cuesta trabajo permanecer alejado de Internet varios días seguidos?

- 4 ¿Tiene problemas para controlar el impulso de conectarse a Internet o ha intentado sin éxito reducir el tiempo que dedica a estar conectado?
- 5 ¿Utiliza el teléfono móvil más a menudo o por más tiempo del que debiera?
- 6 ¿Le han comentado en alguna ocasión, sus familiares o amigos, que utiliza mucho el móvil para hablar o enviar mensajes?
- 7 Si algún día no tiene su móvil ¿se siente incómodo o como si le faltara algo muy importante?
- 8 ¿Ha intentado reducir el uso de su móvil sin conseguirlo de forma satisfactoria?
- 9 ¿Dedica más tiempo del que cree que debería a jugar a la videoconsola o juegos de ordenador o del móvil?
- 10 ¿Se queja su familia de que pasa demasiado tiempo jugando con la videoconsola o el ordenador o el móvil?
- 11 ¿Le cuesta trabajo estar varios días sin usar su videoconsola o sus juegos de ordenador o el móvil?
- 12 ¿Ha intentado sin éxito reducir el tiempo que dedica a jugar con su videoconsola o su ordenador o su móvil?
- 13 ¿Dedica más tiempo del que cree que debería a chatear con sus contactos por WhatsApp (u otro programa similar) a través del móvil?
- 14 ¿Le han dicho sus familiares o amigos que pasa demasiado tiempo chateando a través del WhatsApp (u otro programa similar)?
- 15 ¿Le cuesta trabajo pasar tiempo sin consultar el WhatsApp (u otro programa similar) para comprobar si hay nuevos mensajes?
- 16 ¿Ha intentado alguna vez sin éxito reducir el tiempo que dedica al WhatsApp (u otro programa similar)?
- 17 ¿Dedica más tiempo del que cree que debería a participar en redes sociales, como Facebook, Twitter, Instagram o similares?
- 18 ¿Le han dicho sus familiares o amigos que pasa demasiado tiempo consultando y comunicándose a través del Facebook (o Twitter, o Instagram o similares)?
- 19 ¿Le cuesta trabajo pasar tiempo sin consultar el Facebook (o Twitter, o Instagram o similares) para comprobar si hay nueva información?
- 20 ¿Ha intentado alguna vez sin éxito reducir el tiempo que dedica al Facebook (o Twitter, o Instagram o similares)?

Cuestionario de Autoconcepto AF5

García, y Musitu, G. (1995). Autoconcepto Forma 5. AF5. Madrid: TEA, Ediciones.

Nombre y Apellidos:

Sexo:

Centro:

Curso:

Edad:

Fecha de aplicación:

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de frases. Lea cada una de ellas cuidadosamente y conteste con un valor entre 01 y 99 según su grado de acuerdo con cada frase. Escoja el grado que más se ajuste a su criterio. Contesto con la máxima sinceridad.

CONTESTE DE 01 A 99 EN LAS CASILLAS CORRESPONDIENTES A CADA PREGUNTA		
1. Hago bien los trabajos escolares (profesionales).		
2. Hago fácilmente amigos.		
3. Tengo miedo de algunas cosas.		
4. Soy muy criticado en casa.		
5. Me cuido físicamente.		
6. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador (estudiante).		
7. Soy una persona amigable.		
8. Muchas cosas me ponen nervioso.		
9. Me siento feliz en casa.		
10. Me buscan para realizar actividades deportivas.		
11. Trabajo mucho en clase.		
12. Es difícil para mí hacer amigos.		
13. Me asusto con facilidad.		
14. Mi familia está decepcionada de mí.		
15. Me considero elegante.		
16. Mis superiores (profesores) me estiman.		
17. Soy una persona alegre.		
18. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		
19. Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas.		
20. Me gusta como soy físicamente.		
21. Soy un buen trabajador (estudiante).		
22. Me cuesta hablar con desconocidos.		
23. Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor		
24. Mis padres me dan confianza		
25. Soy bueno haciendo deportes		
26. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador		
27. Tengo muchos amigos		
28. Me siento nervioso		
29. Me siento querido por mis padres		
30. Soy una persona atractiva		