



UNIVERSIDAD DE JAÉN

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

PROGRAMA DE PREVENCIÓN PARA LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

Alumno/a: Eva Expósito García

Tutor/a: Prof. D. Manuel Miguel Ramos Álvarez

Dpto.: Psicología

Índice

<u>1.</u>	<u>INTRODUCCIÓN</u>	<u>4</u>
<u>2.</u>	<u>DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES</u>	<u>8</u>
<u>3.</u>	<u>PROGRAMA DE ACCIONES DE INTERVENCIÓN</u>	<u>11</u>
<u>4.</u>	<u>MONITORIZACIÓN DEL PROCESO</u>	<u>23</u>
<u>5.</u>	<u>ANÁLISIS DE RESULTADOS PREVISTOS</u>	<u>25</u>
<u>6.</u>	<u>CONCLUSIONES. EVALUABILIDAD DEL PROGRAMA</u>	<u>26</u>
<u>7.</u>	<u>REFERENCIAS</u>	<u>28</u>
<u>8.</u>	<u>ANEXOS</u>	<u>31</u>

RESUMEN

Las redes sociales son aplicaciones web que tienen como fin la comunicación entre individuos. Estas personas pueden conocerse previamente de manera presencial o hacerlo directamente a través de la red. Cuando se hablaba de adicciones solo se hacía referencia a las generadas por el consumo abusivo de sustancias químicas como las anfetaminas, el tabaco y el alcohol, en la era moderna, se atribuyen el concepto de adicción a la relación de dependencia que puede surgir por realizar con frecuencia y de forma abusiva cualquier actividad placentera. El uso excesivo de internet puede llegar a desencadenar una adicción, y son los adolescentes y jóvenes quienes corren el mayor riesgo de generar una adicción a internet, puesto que aún se encuentran en desarrollo y en una etapa donde su personalidad aún no se ha formado, por este motivo suelen ser más vulnerables a los cambios. Se realiza la siguiente propuesta con el objetivo de desarrollar un programa de intervención para la prevención en la adicción a las redes sociales en adolescentes desde la perspectiva de la psicología. Se propone realizar un estudio experimental, donde se formaran dos grupos diferenciados; el control y experimental al cual se le aplicara el contenido de la propuesta, para posteriormente contrastar los resultados obtenidos. Se le aplicaran como instrumentos de evaluación la escala de riesgo de adicción adolescente a las redes sociales e internet, entrevistas y la observación. De lo anterior se concluye que la intervención es factible debido a su bajo costo, efectividad, eficiencia y eficacia en la prevención de las adicciones a las redes sociales en los adolescentes.

Palabras clave:

“redes sociales e internet”, “adicciones”, “propuestas de intervención”, “psicología de las adicciones”, “redes sociales y evaluación psicológica”.

ABSTRACT

Social networks on the internet are web applications that promote contact between individuals. These people can meet previously or do it through the network and they are based on the links between their users. When dealing with addictions, reference was made only to those generated by the consumption of substances such as amphetamines, cocaine, cannabis sativa, tobacco and alcohol, at present, the various specialists attribute the concept of addiction to the dependency relationship that It can arise from frequent activity of any kind. Excessive use of the internet can lead to an addiction, and adolescents and young adults are most at risk of generating an internet addiction, since they are at the stage where their personality is being formed, and are usually more vulnerable to the changes. The following proposal is made with the aim of developing an intervention program for the prevention of addiction to social networks in adolescents from the perspective of psychology. It is proposed to carry out an experimental study, where two groups will be formed; the control and experimental to which the content of the proposal will be applied, to later contrast the results obtained. The scale of risk of adolescent addiction to social networks and the internet, interviews and observation will be applied as assessment instruments. From the above it is concluded that the intervention is feasible due to its low cost, effectiveness, efficiency and effectiveness in the prevention of addictions to social networks in adolescents.

keywords:

"social networks and the internet", "addictions", "intervention proposals", "addiction psychology", "social networks and psychological evaluation".

1. Introducción

Según Deza y Díaz (2016) nuestra sociedad, se caracteriza por el uso abusivo de las denominadas tecnologías de la información y comunicaciones¹. Debido a la facilidad de su uso nos ha llevado a compartir mucha información sin apenas interactuar con los demás y esto puede ocasionar determinadas consecuencias sobre todo entre la población más joven, ya que dejar de interactuar con otras personas puede traer consecuencias como un déficit en el desarrollo de las habilidades sociales. Por otro lado el uso de las redes sociales también tiene grandes utilidades beneficiosas para los seres humanos y estas son la fácil comunicación entre amigos, la recogida de información, compartir información de nuestro interés con amigos o compañeros de trabajo, entre otras.

Relativo a lo anterior, para Alvarado y colaboradores (2015) las redes sociales en internet son aplicaciones web que nos proporcionan gran facilidad y rapidez a los individuos para contactar unos con otros sin necesidad de estar en contacto directo o conocerse previamente. Por ello las redes sociales han adquirido una gran importancia en los últimos tiempos puesto que permiten la comunicación virtual del individuo con otras personas, así como la familiarización de la tecnología que se maneja actualmente. Jasso y colaboradores (2017) plantean que esta nueva forma de comunicarnos a ocasionado cambios en los hábitos de la vida cotidiana de los jóvenes y adolescente ya que le dan un uso excesivo y de manera habitual.

Las redes sociales son muy beneficiosas para las personas, pero también se ha convertido en uno de los problemas que más afecta a los jóvenes y adolescentes en las últimas décadas, la conducta adictiva.

Siguiendo con las ideas anteriores, Reyna (2017) explica que, anteriormente, al hablar de adicciones únicamente nos referíamos a las generadas por el abuso y consumo excesivo de sustancias químicas adictivas, sin embargo, en la actualidad el concepto de adicción se define como la relación de dependencia que surge como consecuencia de la frecuente realización de cualquier actividad placentera. Las adicciones que no son generadas por el consumo abusivo

¹ TIC's

de sustancias se conocen como adicciones psicológicas o no químicas. Todas cumplen criterios parecidos para su posterior diagnóstico.

Con relación a lo anterior, según Arab y Díaz (2015) hablamos de millones de personas en todo el mundo, especialmente la población más joven, que han introducido en su día a día el uso excesivo de las nuevas tecnologías e internet. Sin embargo, el abuso de las redes sociales ha estado más relacionado con el desarrollo de conductas adictivas, creándose el concepto de Conducta Adictiva a Internet, el cual no logró consenso entre los expertos antes de la publicación del DSM 5. Las principales preocupaciones se han centrado en el peligro que conlleva establecer relaciones con extraños, en el riesgo de adicción y en el aumento de la probabilidad de ser víctima de ciberacoso. Desde otra perspectiva, internet se considera como una oportunidad para mantener y afianzar relaciones con amigos y hacer nuevas amistades, entre otros.

Sin embargo, para Hernández y Castañeda (2018) el uso excesivo de internet puede ser el detonante para que se desencadene una adicción, y son los adolescentes y jóvenes quienes tienen el porcentaje más elevado para generar una adicción a internet, ya que se encuentran en una etapa evolutiva en la que su personalidad se encuentra en formación, y tienen una alta vulnerabilidad ante los cambios, sin embargo, no solo existe el problema de adicción, sino que también pueden enfrentarse a innumerables riesgos como son el contactar con personas que puedan poner en peligro su estilo de vida, sufrir acoso, entre otras.

Ante esto, se justifica la necesidad de la creación de un programa de prevención para evitar y controlar la adicción a las redes sociales de los jóvenes con la intención de disminuir los efectos nocivos de esta herramienta universal, mundial y de fácil acceso como lo son las redes sociales.

1.1 Justificación de la propuesta

Se justifica la necesidad del diseño de un programa de prevención por lo expuesto según Ramos y colaboradores (2017) donde los jóvenes y adolescentes tienen un elevado interés por las redes sociales como herramienta principal para la información y la comunicación entre ellos, este uso excesivo de las redes sociales está en crecimiento lo que conlleva a que los volúmenes de información aumenten cada día mas y continúen

construyendo grandes centros de datos, pues lo que se pronostica es que en el futuro habrá un importante crecimiento de ellos. Por lo tanto, las redes sociales han marcado un gran impacto en la era moderna, sin embargo, esto no exime a esta tecnología de los riesgos en los que se puede incurrir por el exceso en su uso a nivel personal y colectivo. Con respecto a lo anterior, se plantea un escenario donde el uso de las redes sociales por parte de los jóvenes y adolescentes en el futuro aumentará y con ello el número de adicciones y efectos adversos, por ello, la aplicación de un programa de intervención fomentará la conciencia sobre su uso.

Para Araujo (2016) citando a Andreassen (2015) conectarse a las redes sociales forma parte de la conducta normal y cotidiana de la vida moderna. Las redes sociales nos sirven para atender el carácter social del ser humano y esto es el motivo de su gran popularización y su uso excesivo sobre todo entre la población más joven. La necesidad de compañía de los seres humanos puede ser satisfecha por las redes sociales y éstas a su vez, pueden satisfacer necesidades tan importantes como lo son las necesidades de seguridad y logro. Sin embargo, a pesar de los múltiples beneficios evidentes de la utilización de las redes sociales, su uso excesivo puede generar conductas inadecuadas en los jóvenes y adolescentes, que pueden conllevar a las adicciones por su uso.

Además, según Gavilanes (2015) la prevención primaria implica la detección de la problemática, proporcionar información y buscar posibles alternativas para el problema, con el propósito de mejorar la calidad de vida y el bienestar de los jóvenes con el uso adecuado de las redes sociales. Sin embargo, nuestro comportamiento, está influenciado por factores tanto internos como externos, la conducta humana son las acciones del hombre al interactuar con el medio, manifestándose como una búsqueda de equilibrio; por ellas se integran nuestras necesidades con las posibilidades que nos presenta el medio, este el motivo por el que las acciones no son siempre visibles sino que se manifiestan de dos dimensiones la exterior y la interior; donde la dimensión de la conducta observable es conocida como externa y la interna se refiere a las conductas que no se ven. La conducta se manifiesta en tres áreas, en las expresiones del cuerpo, en las relaciones sociales y en las expresiones mentales. Dicho esto se ve justificada la propuesta de intervención ya que las redes sociales se comportan como factores de riesgos externos que tienden a modificar la conducta humana, afectando la dinámica social de esa persona mediante el uso excesivo de las redes sociales.

La creciente preocupación sustentada por el aumento de la adicción a las redes sociales sobre todo en adolescentes en la últimas décadas justifica la investigación por la necesidad de diseñar propuestas de intervención para evitar y manejar las adicciones en los adolescentes sobre el uso de las redes sociales, con esto, se pretende dar luz sobre el tema para que mediante la psicología se puedan establecer protocolos de intervención para tal fin y con esto disminuir la incidencia por estas causas. Es necesaria la construcción del constructo teórico para el conocimiento de las redes sociales y sus efectos, ya que la tendencia indica que su uso aumentara en los próximos años.

1.2 Objetivos de la propuesta

1.2.1 Objetivos general

Desarrollar un programa de intervención para prevenir los síntomas, el desarrollo y el mantenimiento de la adicción a las redes sociales en adolescentes desde la perspectiva de la psicología.

1.2.2 Objetivos específicos

- Determinar el estado actual de las necesidades individuales y grupales en torno a la adicción a las redes sociales y el uso abusivo que se ejerce sobre ellas.
- Establecer el programa de acciones de intervención para la adicción a las redes sociales, mediante dinámicas que puedan llamar la atención de los adolescentes en las que se realice el aprendizaje en habilidades sociales, el control del estrés y la ansiedad y la sensibilización y concienciación ante la adicción a las redes sociales.
- Evaluar la factibilidad de aplicación de la propuesta de intervención y sus posibles resultados, intentando así llegar a la sensibilización y concienciación del peligro que puede ocasionar el uso excesivo de las redes sociales así como sus consecuencias ocasionando déficit en el desarrollo de las habilidades sociales.

2. Diagnóstico de necesidades

Las redes sociales han cobrado mucha importancia por lo que se ha realizado un uso abusivo de ellas y esto ha sido uno de los aspectos con mayor incidencia en lo referente a la adicción a las redes sociales. Se ha observado que existe un aumento del uso de estos dispositivos lo que ha provocado una serie de modificaciones conductuales que están relacionadas con las adicciones de los seres humanos. En la mayor parte del mundo internet es un bien de fácil acceso por lo que existe una excesiva utilización de estas TIC's. Como consecuencia se exponen una serie de antecedentes que presentan el panorama sobre las necesidades actuales para la implementación y creación de este tipo de planes de intervención.

Explica Iglesias (2016) que los adolescentes actuales han desarrollado una nueva forma de ver e interpretar el mundo. En un corto periodo de tiempo (algo menor de dos décadas) se ha llevado a cabo un gran avance tecnológico que nos ha proporcionado una gran facilidad y rapidez para conectarnos a la red, el desarrollo de Internet y con ello de tecnologías para su uso desde cualquier lugar y en cualquier momento abrió un amplio abanico de posibilidades con la consecuencia de que en tu día a día puedes llevar a cabo una gran multitud de conexiones. Tras abrirse camino esta nueva “realidad virtual” se ha observado la gran acogida que ha tenido especialmente por adolescentes y jóvenes. Aproximadamente 19 millones de españoles están conectados con una media de 150 consultas diarias al teléfono móvil que cubre ya el 70 % de las comunicaciones. Esto afecta a edades muy tempranas: A los 10 años tienen móvil el 30 %, a los 12 años el 70 % y a los 14 años el 83%.

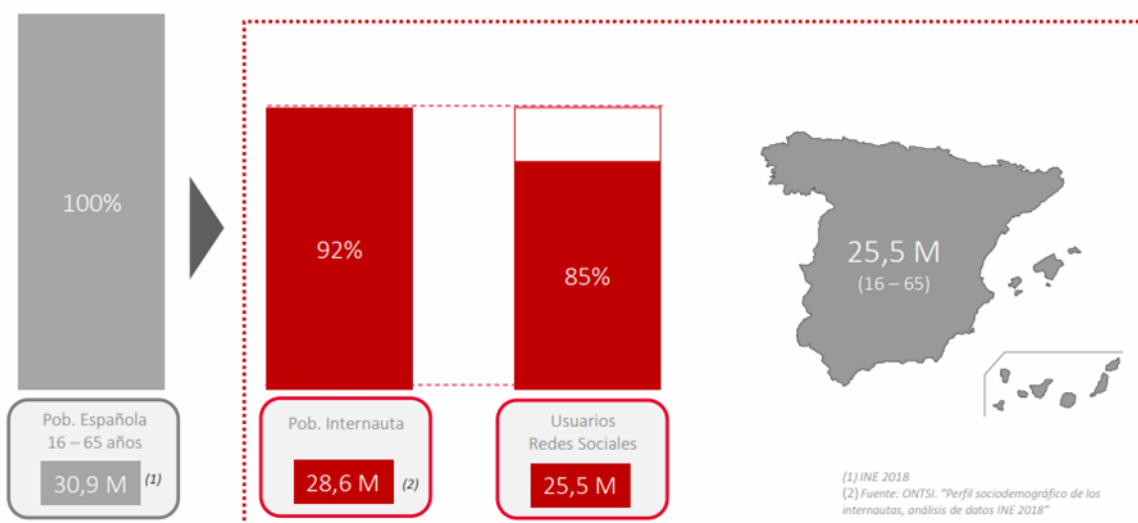
En concordancia a lo anterior, según el Observatorio de la Juventud en España (2016) plantea las siguientes cifras de adolescentes en el país:

Programa de prevención para la adicción a las redes sociales

	TOTAL		
	Ambos Sexos	Varones	Mujeres
TOTAL	46.624.382	22.890.383	23.733.999
De 0 a 4 años	2.230.847	1.147.833	1.083.014
De 5 a 9 años	2.482.175	1.275.954	1.206.221
De 10 a 14 años	2.306.902	1.183.541	1.123.361
De 15 a 19 años	2.155.056	1.108.717	1.046.339
De 20 a 24 años	2.354.598	1.199.353	1.155.245
De 25 a 29 años	2.695.630	1.350.302	1.345.328
De 30 a 34 años	3.328.153	1.678.351	1.649.802
De 35 a 39 años	3.989.889	2.037.837	1.952.052
De 40 a 44 años	3.909.699	1.993.988	1.915.711
De 45 a 49 años	3.699.662	1.863.013	1.836.649
De 50 a 54 años	3.412.600	1.696.724	1.715.876
De 55 a 59 años	2.979.243	1.463.284	1.515.959
De 60 a 64 años	2.505.943	1.215.214	1.290.729
De 65 a 69 años	2.354.952	1.116.301	1.238.651
De 70 a 74 años	1.944.885	897.943	1.046.942
De 75 a 79 años	1.548.072	668.968	879.104
De 80 a 84 años	1.423.331	569.374	853.957
De 85 a 89 años	854.272	298.677	555.595
De 90 a 94 años	355.574	104.062	251.512
De 95 a 99 años	78.412	17.972	60.440
100 y más años	14.487	2.975	11.512

Fuente: Observatorio de la Juventud en España (2016). En la gráfica se observa la población en general con énfasis en los adolescentes para el 2015 en España, hasta ese momento entre los 15 y 24 años el país tenía un total de 4.509.654 personas en ese rango de edad.

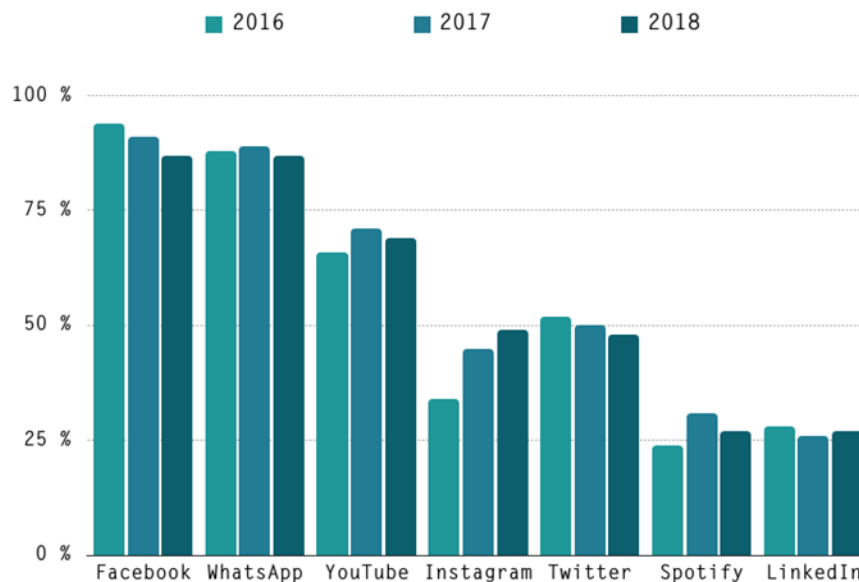
Ante lo anterior, el estudio anual realizado por Iab.spain (2019) permitió cuantificar y caracterizar el uso de las redes sociales en España, en el que se contemplan los siguientes resultados:



Programa de prevención para la adicción a las redes sociales

Fuente: Iab.spain (2019) en la gráfica se observa que el 85% de los internautas que utilizan las redes sociales están entre los 16 y 65 años, lo que representa 25,5 millones de personas con acceso a internet.

Al analizar el uso de las redes sociales en España, según Sánchez (2018) se encuentran los siguientes resultados:



Fuente: Sánchez (2018) en la gráfica se observa que la red social de mayor uso en el país es el facebook, seguido por WhatsApp, lo que sugiere que las estrategias de intervención deben enfocarse para atraer a los adolescentes usuarios de las redes descritas.

Con respecto a los datos anteriores, se han llevado a cabo investigaciones para relacionar el uso de las redes sociales con la adicción en los jóvenes y adolescentes, encontrando los siguientes resultados.

Gavilanes (2015) en su proyecto de desarrollo e investigación, se intenta determinar el nivel de adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en adolescentes de etapas tempranas. A partir de los resultados se vio la necesidad de desarrollar una guía de intervención primaria orientada a disminuir los niveles de afectación psicológica de este fenómeno social.

El estudio realizado por Araujo (2016) tenía como objetivo la evaluación de la intensidad de tres dimensiones de adicción a las redes sociales: obsesión por las redes sociales; falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales. Los resultados indicaron bajos niveles en todos los indicadores evaluados.

Para Padilla y Ortega (2017) el objetivo de su investigación fue determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la sintomatología depresiva. Los resultados encontraron una correlación significativa entre las dimensiones de adicción a redes sociales y la sintomatología depresiva. Existe una relación directa en el aumento de los niveles de ambas variables en la muestra estudiada.

Plantean Rojas y colaboradores (2018) en España se realizó un estudio que pretende revisar y analizar la evidencia actual sobre la adicción a internet y el uso de redes sociales en la población adolescente. Los resultados obtenidos demostraron la evidencia de un uso excesivo de internet en población adolescente y demuestra la presencia de diferentes consecuencias y factores de riesgo asociados a esta problemática.

Con respecto a los estudios anteriores se puede concluir que existe un importante número de investigaciones científicas que indican las consecuencias, factores de riesgo y comorbilidades asociadas a la adicción a internet y su relación con redes sociales. Sin embargo, no es el único concepto utilizado para explicar este comportamiento lo que dificulta su definición.

Por todo lo anterior, la realidad actual es que los adolescentes son el grupo de edad que mayor uso hace de las redes sociales y la principal utilidad que da es la comunicación e intercambio de información. Las investigaciones han demostrado que el internet tiende a generar adicción en estas personas y que el diseño de propuestas de intervención ha mostrado su efectividad ante esta situación. Sin embargo, la intervención planteada se realizará enfocada en este target demográfico, buscando la aceptación de los mismos y buscando generar conciencia sobre la gravedad del uso excesivo que hacen de las redes sociales e internet.

3. Programa de acciones de intervención

Según Machaca y Meneses (2019) en consecuencia a los distintos motivos por lo cual los jóvenes y adolescentes en la actualidad están desarrollando adicciones a las redes sociales, no se posee en este momento un modelo teórico único para poder explicar el desarrollo de este fenómeno, entre estos factores se tienen los siguientes:

- Factores psicológicos como la ansiedad, el estrés y los problemas de autoestima, los adolescentes prefieren utilizar este tipo de interacción social a distancia que realizarlo personalmente y así se hace evidente la problemática de las habilidades sociales.
- La necesidad de aceptación social, la baja cantidad y calidad de las relaciones interpersonales y la evasión del contacto social es una consecuencia directa por el uso abusivo de las redes sociales debido a la presión social que esta ejerce sobre los adolescentes.
- Las personas con debilidades en la comunicación, las redes sociales le ofrecen recompensas inmediatas que provocan satisfacción en este tipo de personas, esto solo consigue agravar el problema y hacer cada vez más evidente el déficit en comunicación social
- La reiteración del acceso a internet y las redes sociales es generado por el carácter reforzante sobre la conducta de experiencias agradables, lo que consigue que cada vez haya más adicción mediante el aprendizaje.
- La presión y cultura social. Las redes sociales en la actualidad ejercen una gran presión social sobre los adolescentes ya que parece que si no estás en ellas no existes.

Por lo anterior, se plantea que el análisis de las redes sociales debe realizarse mediante la combinación de los siguientes modelos teóricos:

- Modelo Cognitivo conductual:

El uso de las redes sociales surge como un efecto de las cogniciones desadaptadas. Es uno de los marcos teóricos más validados empíricamente por las asociaciones y universidades de psicología más importantes como la APA. Este enfoque considera toda conducta adaptativa o no, se puede aprender. Mediante la observación a los demás, la experiencia, el lenguaje, procesos de condicionamiento

Programa de prevención para la adicción a las redes sociales

clásico u operante, etc. Durante su vida, las personas desarrollan aprendizajes que se incorporan a sus biografías y que pueden llegar a ser problemáticos.

- Modelo de las habilidades sociales

Este modelo define las habilidades cognitivas cuyas consecuencias son adaptativas para el sujeto ya que se ha comprobado que los adolescentes presentan un déficit en las habilidades de auto presentación y este es el motivo de su preferencia por la interacción social a distancia.

- Teorías del aprendizaje:

Describen la manera en que los seres humanos aprenden nuevas ideas y conceptos. Las redes sociales y el uso de la tecnología han evolucionado tanto que su efecto se traduce en un aumento de su utilización.

- Modelo de adicción de Griffiths:

Explica que la adicción resulta de la interacción de factores conductuales disposicionales, socioculturales y de refuerzo e intenta demostrar que muchos de los comportamientos que son altamente reforzantes se pueden asimilar a los que provocan las sustancias químicas, así, ambos están incluidos en el proceso adictivo.

Por lo anterior, la presente intervención para la prevención a la adicción de las redes sociales estará desarrollada mediante charlas de concienciación que tendrán la siguiente temática:

- Las redes sociales y el acceso a internet.
- De las aplicaciones de las redes sociales y acceso a internet como disparadores de la adicción.

Programa de prevención para la adicción a las redes sociales

- De las emociones ante el uso de las redes sociales. En esta parte del contenido el adolescente explicara sus sentimientos y emociones cuando utiliza o no este tipo de tecnología.
- Pensamientos generados, se enfocará en los pensamientos suscitados ante la pérdida repentina por el uso de las redes.
- Sucesos vitales. Este contenido abordara como las redes sociales han sustituido las interacciones sociales, la comunicación entre las personas, la utilización de estos medios como forma de evadir problemas o situaciones de la realidad.

A continuación, quedan explicadas las actividades incluidas en este programa, así como el cronograma. Este programa tiene una duración de dos meses, en los que se realizaran dos sesiones por semana a excepción de la última semana que solo habrá una sesión y de forma individual.

Mayo	Junio
Semana 1 – Sesión 1 y 2	Semana 1 – Sesión 9 y 10
Semana 2 – Sesión 3 y 4	Semana 2 – Sesión 11 y 12
Semana 3 – Sesión 5 y 6	Semana 3 – Sesión 13 y 14
Semana 4 – Sesión 7 y 8	Semana 4 – Sesión 15 y recomendaciones.
CRONOGRAMA DE LAS SESIONES	

Fuente: Elaboración propia

Sesión	Duración	Población a la que va dirigida	Metas	Modalidad de aplicación
1. “Este soy yo” y “empieza lo que acabo”	Una hora y media	Adolescentes	Con esta actividad se pretende que se	Presencial y grupal

			presenten y así ir conociéndose entre todos y que puedan trabajar habilidades sociales como la comunicación y la autopresentación.	
2. “Entrevista”	Max una hora	Adolescentes	Entrevista con el usuario para conocerle mejor y poder evaluar su uso de las redes sociales.	Presencial e individual
3. “Role playing”	Una hora y media	Adolescentes	Trabajar el autoconcepto	Presencial y grupal
4. “charla informativa”	Una hora	Adolescentes	Concienciar y sensibilizar sobre la “realidad virtual”	Presencial y grupal
5. “Relajación”	Una hora	Adolescentes	Aprendizaje de las técnicas de relajación para adquirir habilidades en cuanto al manejo de estrés y ansiedad.	Presencial e individual
6. “Qué guapa soy y que culito tengo”	Una hora y media	Adolescentes	Trabajar el autoestima	Presencial y grupal
7. “¿Qué siento?”	Una hora y	Adolescentes	Sensibilizar ante	Presencial

	media		la adicción a las redes sociales y fomentar la expresión de los propios sentimientos	y grupal
8. “¿Qué siento?	Una hora y media	Adolescentes	Sensibilizar ante la adicción a las redes sociales y fomentar la expresión de los propios sentimientos	Presencial y grupal
9. “Autoestima	Una hora	Adolescentes	Se trabajará la aceptación de los defectos y el reconocimiento del valor de las virtudes	Presencial e individual.
10. “ Lo que me estoy perdiendo”	Una hora y medio	Adolescentes	Sensibilizar ante la adicción de las redes sociales.	Presencial y grupal
11. “¿Qué puedo hacer?”	Una hora y media	Adolescentes	Aprender a fijar metas y cumplirlas.	Presencial y grupal
12. “Mi, yo, conmigo”	Una hora y media	Adolescentes	Adquirir un compromiso con ellos mismos para la creación de nuevos hábitos.	Presencial y grupal
13. “Debate”	Una hora	Adolescentes	Sensibilización antes la adicción	Presencial y grupal

14. “Relajación	Una hora	Adolescentes	a las redes sociales. Aprendizaje de las técnicas de relajación para adquirir habilidades en cuanto al manejo de estrés y ansiedad.	Presencial y grupal.
15. “Final	Una hora	Adolescentes	Se hará un repaso general de todo lo aprendido, promoviendo el dialogo sobre todo lo ocurrido durante el programa de prevención durante los últimos dos meses tanto en las sesiones individuales como grupales, y se le darán unas últimas recomendaciones y pautas de actuación.	Presencial e individual.

Fuente: Elaboración propia

Recomendaciones:

A continuación expondremos una serie de recomendaciones o pautas a seguir por los Adolescentes a los que van destinado el presente programa de prevención en adicción a las redes sociales:

1. Limitar el uso de aparatos electrónicos, así como establecer un horario para el uso de las redes sociales.
2. Fomentar la relación con otras personas de manera presencial por ejemplo quedar con tus amigos en el parque en lugar de pasar horas hablando y compartiendo likes a través de redes sociales.
3. Realizar aficiones tales como salir a pasear, el cine y otras actividades culturales.
4. Practicar deportes y realizar multitud de actividades en equipo.
5. Mantener conversaciones con familiares y amigo y establecer el dialogo.
6. Trabajar en tu autoestima y autoconcepto.
7. Realizar actividades al aire libre.

Costes

	Costes	Total en los dos meses
Psicólogo	50 euros la hora (15 sesiones)	750 euros
Materiales Fungibles		
Folios	3 euros el paquete	3 euros
Bolígrafos (X30)	1.50/boli	45 euros
Post-it (3 paquetes)	0.50/paquete	1.50 euros
Fotocopias	0.02/copia	3 euros
Espacios (despachos, aulas, mesas, etc)	Cedido por el centro	
Cuestionario usado	Por determinar según el precio de licencia de los test en el momento	
		<u>TOTAL: 802.5 euros</u>

Fuente: Elaboración propia

3.1 objetivo de la intervención

Prevenir las adicciones a las redes sociales en los adolescentes y reforzar sus habilidades sociales así como mejorar su control para la ansiedad y el estrés.

3.1.1 de las variables

3.1.1.1 variable independiente

Uso de las redes sociales.

3.1.1.2 variable dependiente

La adicción a las redes sociales por los adolescentes.

3.2 de la población diana

Este programa está dirigido a los adolescentes y jóvenes de entre 15 y 17 años, todos ellos residentes en la provincia de Jaén, quienes han demostrado el uso excesivo de las redes sociales. En cuanto al sexo, está dirigido para ambos sexos indistintamente.

3.2.1 población y muestra

La población estará conformada por los adolescentes que asisten a la clase de 3º de E.S.O del I.E.S Santa Catalina de Alejandría en Jaén, que asciende a un total de 30 adolescentes, la muestra se calculará en base a los procedimientos estadísticos respectivos para cumplir con el criterio científico de la muestra aleatoria.

3.2.1.1 de los criterios de inclusión y exclusión

3.2.1.1.1 criterios de inclusión

- Adolescentes residentes en Jaén, asistente a la clase de 3º de E.S.O del I.E.S Santa Catalina de Alejandria.

- Adolescentes que presenten uso excesivo de las redes sociales.
- Adolescentes que han mostrado adicciones o comportamientos disruptivos a otros tipos de tecnología.

3.2.1.1.2 Criterios de exclusión

- Adultos mayores y niños.
- Adolescentes que presentan adicciones a drogas o fármacos.
- Adolescentes que no posean conocimientos en el uso de las redes sociales.
- Adolescentes que residan fuera de la provincia de Jaén.
- Adolescentes que no estén matriculados en la clase de 3ª de E.S.O del I.E.S Santa Catalina de Alejandria.

3.3 Diseño metodológico

La investigación que se llevará a cabo será de tipo experimental, en la que se formaran dos grupos distintos de adolescentes, asignados de la siguiente manera:

- Grupo control: Estará conformado por el 50% de la muestra y no recibirá la intervención de la propuesta.
- Grupo experimental: Conformado por el 50% de la muestra y recibirá las intervenciones en psicología para prevenir las adicciones a las redes sociales.

Para poder explicar el comportamiento desadaptativo de las adicciones a las redes sociales y dar respuesta con el objetivo de la presente propuesta de intervención, se realizará la planificación del proceso de intervención mediante la combinación de los métodos previamente descritos. Las sesiones están planificadas para tener una continuidad de 15 sesiones, entre sesiones educativas y de socialización de las experiencias, luego se aplicará como Instrumento la escala de riesgo de adicción del adolescente a las redes sociales e internet². Los datos obtenidos se analizarán en el programa estadístico SPSS y se presentaran los resultados en tablas y gráficos.

² ERA-RSI

3.3.1 del instrumento de medición

El instrumento de medición que se utilizara para la presente intervención será mediante la escala de riesgo de adicción adolescente a las redes sociales e internet. Instrumento que cuenta con la validez, fiabilidad y sensibilidad científica.

Para Peris y colaboradores (2018) la Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet, dicha escala está formada por 29 ítems agrupados en cuatro factores: síntomas-adicción, uso-social, rasgos-frikis y nomofobia. El factor síntomas-adicción contiene 9 ítems y chequean conductas de adicción a sustancias no tóxicas, como son:

- “Accedo a las RSI en cualquier lugar y a cualquier hora”;
- “Ahora mismo sentiría rabia si tuviera que prescindir de las RSI”;
- “He perdido horas de sueño por conectarme a las redes sociales y por ver series”.

El factor uso-social comprende 8 ítems y evalúa las siguientes conductas habituales de la socialización virtual del adolescente. Algunos ítems son:

- “Consulto los perfiles de mis amigos”
- “Utilizo el chat”
- “Comentamos las fotografías entre amigos / as”.

El factor rasgos-frikis con 6 ítems recoge aspectos propios como unirse a grupos con interés específico, jugar a juegos virtuales y de rol, tener encuentros sexuales... mientras que el factor nomofobia agrupa 6 ítems relacionados con ansiedad y control en el uso del móvil. Algunos ítems son:

- “Si no responden inmediatamente a mis mensajes siento ansiedad y angustia”,
- “Me pondría furioso si me quitarán el móvil”.

Las puntuaciones oscilan entre 1: Nunca o casi nunca; 2: Algunas veces; 3: Bastantes veces; y 4: Muchas veces o siempre. La puntuación de cada dimensión se obtiene sumando los ítems correspondientes y dividiéndolos por el número de ítems, realizando lo propio con el total de adicción.

Se utilizarán como instrumentos las entrevistas y el método de observación. La entrevista según Santana (2015) es un instrumento que nos permite la recogida de información profesional sobre las adicciones a las redes sociales en los jóvenes. Mientras que la observación permitirá mediante la toma de notas realizar un análisis cualitativo de los adolescentes en el medio durante el desarrollo de la intervención.

3.3.2 del cronograma de la intervención

Para la presente intervención se desarrolla el siguiente cronograma de aplicación en los adolescentes con adicciones a las redes sociales.

Actividades	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Revisión bibliográfica	X	X	X	X	
Selección de la población de estudio	X				
Conformación de los grupos control y experimental	X				
Realización de prueba diagnóstica	X				
Intervenciones al grupo experimental	X	X			
Realización de prueba post			X		

intervenciones	
Recolección de los datos	X
Análisis de los datos con el programa estadístico SPSS	X
Presentación del informe final y recomendaciones	X

Fuente: Elaboración propia

4. Monitorización del proceso

Se realizará una evaluación de los instrumentos usados en la presente propuesta de intervención, así como control y monitoreo al cumplimiento del cronograma establecido previamente descrito. Para esto se realizará un árbol de problemas que facilitará la comprensión de las distintas aristas que puede presentar la adicción a las redes. Por ello, explica Martínez y Fernández, el árbol de problemas es una técnica participativa que no proporciona el desarrollo de ideas creativas para la detección del problema y la organización de la información recopilada, creando así un modelo de relaciones causales que lo explican. Es una técnica que facilita la identificación y organización de las causas y consecuencias de un problema. Por ello, se trata de una técnica que se utilizará de manera complementaria y no sustituyente, a la información de base. El tronco del árbol representará el problema central, las causas estarán representadas en las raíces y la copa del árbol formará los efectos del problema. La lógica es que cada problema es consecuencia de los que aparecen debajo de él y, a su vez, es causante de los que están encima, reflejando la interrelación entre causas y efectos.

El programa durará dos meses, con dos sesiones semanales (once sesiones grupales y cuatro sesiones individuales). Se comenzará con una sesión grupal, con dinámica de presentación seguida de una sesión individual en la que se realizará una entrevista con el fin de realizar una evaluación de las necesidades específicas de cada usuario.

Durante las sesiones grupales siguientes, se llevarán a cabo actividades y dinámicas para trabajar las habilidades sociales, así como para la mejor comprensión sobre el problema de la adicción a las redes sociales y el aprendizaje de técnica de relajación para saber controlar el estrés y la ansiedad.

El programa finalizara con una última sesión individual en la que se hará un repaso general de todo lo aprendido durante el programa y se fomentara el dialogo para que se hable de lo que recuerda de las sesiones tanto individuales como grupales, para que exponga su opinión y si le ha parecido útil todo lo aprendido, se terminará la sesión sacando conclusiones de estos últimos dos meses y se le dará una serie de recomendaciones y pautas de actuación

También se tendrá en cuenta y se hará una evaluación de los profesionales, para ver si su formación se adecua al programa. Así como, una evaluación de los recursos, revisar si los recursos materiales y humanos han sido suficientes para llevar a cabo el programa y sus objetivos.

Cuando se vallan obteniendo los resultados de la intervención, se le realizarán las recomendaciones pertinentes al psicólogo o terapeuta que esté al frente de los adolescentes con el objetivo de facilitar las herramientas para lograr la modificación de las conductas inadecuadas en torno al uso abusivo de las redes sociales. De igual forma, se realizará un proceso de mejora continua para realizar las modificaciones pertinentes y obtener mejores resultados.

A modo de recomendaciones generales:

1. Limitar el uso de aparatos electrónicos, así como estableces un horario para el uso de las redes sociales.
2. Fomentar la relación con otras personas de manera presencial por ejemplo quedar con tus amigos en el parque en lugar de pasar horas hablando y compartiendo likes a través de redes sociales.
3. Realizar aficiones tales como salir a pasear, el cine y otras actividades culturales.
4. Practicar deportes y realizar multitud de actividades en equipo.
5. Mantener conversaciones con familiares y amigo y establecer el dialogo.

6. Trabajar en tu propio autoestima y autoconcepto.

También se les darán algunos consejos de seguridad básicos con respecto a las redes sociales:

1. No colgar fotos ni videos comprometidos.
2. No poner comentarios comprometedores ni en nuestro propio muro ni en el de los demás.
3. Piensa bien antes de publicar en redes sociales, cualquier persona puedo verlo.
4. No compartir datos personales tales como el número de teléfono, la dirección, entre otras.
5. No descargar programas ni archivos de los que se desconozca la procedencia.
6. Amigos: acepto solo aquellos que lo sean
7. No hables en los chat con desconocidos.
8. No respondas a comentarios ofensivos.
9. Cuando revise un e-mail, escribe las direcciones con copia oculta (CCO) para no revelarlas
10. No permitas a nadie en internet cosas que no les permites a tus amigos.
11. Si te conecta a la red de un sitio público, cuida bien tus contraseñas.

5. Análisis de resultados previstos

Puesto que el programa no ha sido llevado a cabo, no se puede hablar de los resultados obtenidos, pero sí de los estimados.

El análisis de los resultados obtenidos se realizará por tres aspectos fundamentales:

- **Efectividad:**

Se valorarán los efectos beneficiosos que se desprendan del programa independientemente de los objetivos mediante preguntas abiertas, observación directa y la elaboración de los cuestionarios tras el tratamiento, atendiendo a la satisfacción de los usuarios. De esta manera, se espera que éstos mejoren sus habilidades sociales de manera implícita debido a las sesiones de terapia grupal para la mejoría de la

autoestima y el autoconcepto. Se espera que se potencie la comunicación, la exteriorización de sentimientos y la autoconciencia. Por último, se espera una mejoría en definitiva en la calidad de vida de los usuarios, que se desprende los nuevos hábitos, rutinas y habilidades que aprenderán y que se espera que mantengan una vez termine la intervención.

- **Eficacia:**

Se valorará en función de si se han cumplido los objetivos expuestos, atendiendo a las actividades y sus criterios específicos y en definitiva, ver si se cumple la hipótesis elaborada. Para ello, debido a la metodología elegida, se utilizará un análisis estadístico de los resultados mediante SPSS con el fin de observar si las diferencias entre los datos recogidos durante el inicio de la intervención y tras la intervención son estadísticamente significativos. Se utilizarán las puntuaciones obtenidas en los cuestionarios seleccionados.

- **Eficiencia:**

Las intervenciones educativas y de prevención de la aparición de adicciones han demostrado tener un bajo coste en relación a las propuestas de rehabilitación de las mismas. Por ende, las intervenciones son eficientes.

6. Conclusiones. Evaluabilidad del programa

De todo lo anteriormente mencionado podemos tomar las siguientes conclusiones:

A pesar de los grandes beneficios que nos puedes aportar las redes sociales haciendo un buen uso de ellas debido a su gran facilidad para buscar información interesante, mantener buenas comunicaciones con amigos a los que tenemos lejos, conocer gente nueva, transmitir información de unos a otros, entre otras. Actualmente nos encontramos con una creciente tendencia hacia el uso excesivo de las redes sociales a nivel mundial, siendo los adolescentes la población que ha mostrado una mayor relación con un uso abusivo de las redes desembocando esto en un mayor número de las adicciones en esta población

El diseño de este tipo de programas de intervención de acciones para la prevención de las adicciones a las redes sociales debe estar formado por un contenido dirigido a la educación

Programa de prevención para la adicción a las redes sociales

sobre el tema, la comprensión de las emociones y sentimientos generados por su utilización, las respuestas que produce la falta de su uso y la comprensión de los sucesos vitales que se ven afectados por este tipo de práctica. Deben desarrollarse, además, sobre los modelos de explicación de adicciones debido a la complejidad presente en este fenómeno.

Los modelos que se han utilizado para el desarrollo del presente programa de prevención a la adicción de las redes sociales son:

- El modelo cognitivo-conductual.
- El modelo de las habilidades sociales.
- Teorías del aprendizaje.
- Modelo de adicción de Griffiths

En relación a la factibilidad de aplicación se puede concluir que es factible su realización, por su efectividad, eficiencia y eficacia en la consecución de los objetivos.

Por todo lo anterior se llega a la conclusión de que desarrollar un programa de intervención para la prevención en la adicción a las redes sociales en adolescentes desde la perspectiva de la psicología es beneficioso y puede favorecer a la disminución de la morbilidad de las adicciones por esta causa en el grupo de edades mencionadas. La aplicación del contenido de programa y su posterior aplicación de instrumentos puede demostrar las modificaciones conductuales después de las sesiones psicológicas, permitiendo que la sensibilización del adolescente para que llegue a la comprensión de que el uso excesivo de las redes sociales puede afectar parte de la socialización y complicar aspectos relacionados con la autoestima y la auto percepción.

7. Referencias

Alvarado, M. Chimán, F. Juárez, M. (2015). Adicción a las redes sociales y los efectos en la identidad PsicoEducativa: reflexiones y propuestas; Vol.1(2):66-72.

Arab, L. Díaz, G. (2015) Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. Revista Médica Clínica Las Condes; Vol. 26(1):7-13

Araujo Robles, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria; Vol.10(2),48-58. doi: <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>

Deza, N. Díaz, M. (2016) Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en un grupo de adolescentes de la ciudad de Cajamarca. Trabajo de grado. Universidad privada Antonio Guillermo Urrelo

Gavilanes, G. (2015) Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes. Trabajo de grado. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Hernández, J. Castañeda, A. (2018) una propuesta de prevención e intervención para el trastorno de adicción por internet. Internet. Revisado el 22 de abril del 2020. Disponible en: <https://encuentros.virtualeduca.red/storage/ponencias/argentina2018/vrzQjtYIMI5Z01i79uTCIWk7N7X9EG5pxO8ZoUeM.pdf>

Iab.spain (2019) Estudio anual de las redes sociales 2019. Iab.spain. Internet. Revisado el 22 de abril del 2020. Disponible en: https://iabspain.es/wp-content/uploads/2019/06/estudio-anual-redes-sociales-iab-spain-2019_vreducida.pdf

Iglesias, J. (2016) Situación de la adolescencia en la España actual. ADOLESCERE Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia; Vol.4(1)

Programa de prevención para la adicción a las redes sociales

Jasso, J. López, F. Díaz, R. (2017) Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*; Vol. 7(3):2832-2838

Machaca, Y. Meneses, K. (2019) Programa de intervención para la adicción a las redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada de Arequipa. Trabajo de grado. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

Observatorio de la Juventud en España (2016) Juventud en cifras. Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad.

Padilla, C. Ortega, J. (2017) Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS*; Vol. 2(1)

Peris, M. Maganto, C. Garaigordobil, M. (2018) Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*; Vol. 5(2):30-36

Ramos, H. Cruz, Y. Reyes, R. (2017) Las redes sociales. Impacto en la sociedad moderna. *Researchgate.net*. Internet. Revisado el 22 de abril del 2020. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/314278102_Las_redes_sociales_Impacto_en_la_sociedad_moderna

Reyna, R. (2017) Niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de un colegio de Lima Oeste. Trabajo de grado. Universidad Inca Garcilaso de La Vega.

Rojas, C. Henríquez, F. Sanhueza, F. Núñez, P. Inostroza, E. Solís, A. Contreras, A. (2018) Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. *Revista Española de Drogodependencias*; Vol. 43(4):39-54

Sánchez, S. (2018) Estadísticas redes sociales 2018 en España. Concepto 05. Internet. Revisado el 22 de abril del 2020. Disponible en: <https://www.concepto05.com/2018/07/estadisticas-redes-sociales-2018-en-espana/>

Programa de prevención para la adicción a las redes sociales

Santana, E. (2015) Estudio sobre la adicción juvenil a las redes sociales como problema social y propuesta de concienciación en el barrio la chala del cantón Guayaquil, 2014 – 2015. Trabajo de grado. Universidad de Guayaquil.

8. Anexos

8.1 Instrumentos de medida

- **Escala de riesgo de adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI)**

Algunas personas de tu edad se conectan a internet a través de teléfonos inteligentes smartphone, iPhone, tablets, portátiles u otros nuevos dispositivos. Pasan prácticamente todo el día conectados por diversas razones: les divierte, les da seguridad, se comunican entre amigos, etc. Sin embargo, en ocasiones puede crear ansiedad prescindir de la conexión a internet o de las redes sociales. En esta parte del cuestionario responde cómo es tu conexión a internet o redes sociales y cuál es el uso que realizas de ellas. Es importante que contestes a todas las afirmaciones que vienen a continuación y que lo hagas con sinceridad, marcando la respuesta que consideres adecuada de acuerdo a estos valores

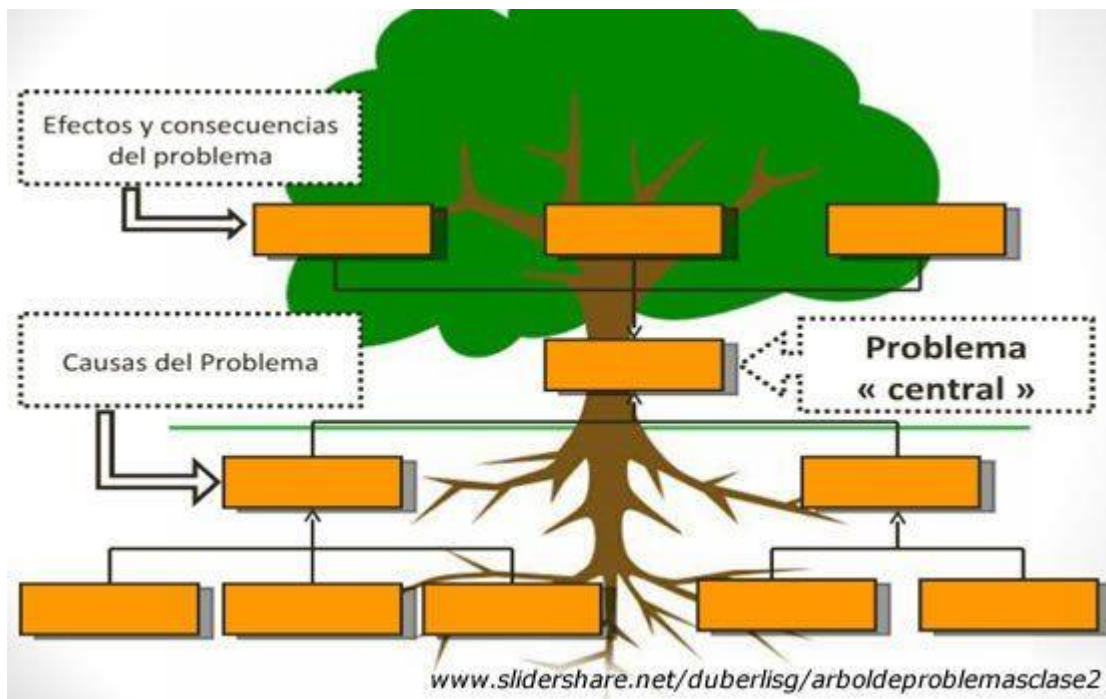
Programa de prevención para la adicción a las redes sociales

1 = Nunca o nada; 2 = Alguna vez o poco; 3 = Bastantes veces o bastante; 4 = Siempre o Mucho

¿Cuánto y cuándo utilizo las redes sociales e internet? (Síntomas-adicción)	1	2	3	4
1. Teniendo en cuenta todas las veces que visito las RSI y el WhatsApp, sin estar dedicadas al estudio, el tiempo que paso diariamente en ellas es: (1) Alrededor de 1 hora; (2) Unas 2 horas; (3) Entre 3 y 4 horas; (4) Más de 4 horas				
2. Utilizo las RSI en mis horas de estudio y / o trabajo				
3. Ahora mismo sentiría rabia si tuviera que prescindir de las RSI				
4. Accedo a las RSI en cualquier lugar y a cualquier hora				
5. Creo que conectarme a las RSI ha interferido en mi trabajo académico/laboral				
6. He perdido horas de sueño por conectarme a las redes sociales y por ver series				
7. Oculto en mi casa el tiempo que me conecto a las RSI				
8. Si no tengo acceso a internet me siento inseguro				
9. Actualizo mi estado				
Total síntomas de adicción				
El uso más habitual que realizo de las redes sociales es: (Uso-social)	1	2	3	4
10. Consulto los perfiles de mis amigos / as				
11. Utilizo el chat				
12. Subo fotografías y / o videos				
13. Comentamos las fotografías entre amigos/as				
14. Veo lo que mis contactos están haciendo en las últimas horas				
15. Encuentro a antiguos amigos				
16. El número de fotografías que he publicado en las RSI e internet es: (1) <100; (2) 101 a 1000; (3) 1001 a 3000; (4) > 3000				
17. Hacer nuevos amigos/as				
Total uso social				
Paso tiempo en las RSI para: (Rasgos-frikis)	1	2	3	4
18. Jugar a juegos virtuales y / o de rol				
19. Unirme a grupos de interés				
20. Buscar información sobre sexualidad				
21. Entrar en páginas eróticas				
22. Tener encuentros sexuales				
23. Uso el móvil para escribir mensajes eróticos				
Total rasgos frikis				
Tengo un móvil, Smartphone, iPhone y... (Nomofobia)	1	2	3	4
24. Me siento más seguro o acompañado sabiendo que en cualquier momento me puedo comunicar con alguien				
25. Creo que es más seguro mandar una fotografía por móvil que colgarla en otras RSI				
26. Si no responden inmediatamente a mis mensajes siento ansiedad y angustia				
27. Me pondría furioso si me quitarán el móvil				
28. Necesito saber si el destinatario ha leído o no mi mensaje				
29. Me inquieto si nadie me habla cuando estamos conectados				
Total nomofobia				
Total escala de adicción				

- **Árbol de problemas**

Esta técnica nos permite mapear el problema para que así sea de más fácil visión. Es una forma de representar el problema logrando de un vistazo entender lo qué es lo que está ocurriendo, por qué está ocurriendo y que es lo esto está ocasionando. Representando así en la raíces del árbol las distintas causas del problema, en el tronco el problema central que este caso sería la adicción a las redes sociales, y en la copa del árbol se representarían las consecuencias que la adicción a las redes sociales está causando mi vida diaria.



8.2 Programa de intervención desarrollado

A continuación se explican las actividades desarrolladas en cada sesión del presente programa detenidamente, el programa cuenta con una duración de 2 meses con dos sesiones por semana a excepción de la última semana que contara con una única sesión.

- **Sesión N.1:**

“Este soy yo” Esta actividad tiene como objetivo la presentación de cada usuario, de forma que puedan interactuar unos con otros y tener una primera toma de contacto. Para ello se realizarán dos dinámicas. La primera será denominada “tela de araña”. Se utilizará un ovillo de lana. Todos los usuarios se sentarán en círculo. La persona que empiece, sujetará el ovillo de lana y dirá su nombre y una característica que ella crea que le define. Cuando termine, pasará el ovillo a otra persona de su elección, quien deberá decir en primer lugar el nombre y la característica de la persona anterior y luego el suyo propio. Así sucesivamente hasta que todos se hayan presentado y se haya tejido una “red” con la lana. La segunda actividad, a la que llamaremos “Empieza lo que acabo” consistirá en escribir en tarjetas el principio y el final de un refrán. Luego se repartirán entre los asistentes. De esta forma, una persona tendrá una tarjeta con el principio de un refrán y otra tendrá el final. Consiste en que, una vez repartidas las tarjetas, entre ellos vayan buscando a su pareja, hasta que todos los refranes queden completos. Con esta actividad se pretende que se presenten y así ir conociéndose entre todos y que puedan trabajar habilidades sociales como la comunicación y la autopresentación.

- **Sesión N.2:**

“Entrevista” Sesión individual: esta sesión será individual y se le realizará una entrevista al usuario, tendrá una duración dependerá de la necesidades del usuario siendo su duración máxima de una hora.

- **Sesión N.3:**

“Role playing”. Esta dinámica se trata de realizar una representación en la que cada usuario deberá representar a otro tal y como lo ve. Esta dinámica tiene como objetivo hacer a los usuarios sean conscientes de las distorsiones cognitivas que poseen, comparando las diferencias entre su propia percepción y la que tienen los

demás y así trabajar el autoconcepto. Se escribirá en papelitos el nombre de todos los asistentes y cada uno cogerá uno. Luego, por turnos, deberán hacer una interpretación de 1 o 2 minutos sobre la persona que les haya tocado. Los demás tienen que adivinar quién es, y una vez acertado, la persona representada deberá decir en qué grado considera acertada la imitación, y compararla con las opiniones de los demás sobre ello. La única regla es que no se podrán hacer imitaciones despectivas u ofensivas.

- **Sesión N.4:**

“Charla informativa” Charla informativa sobre la adicción a las redes sociales, se tratarán temas como la falsa realidad que se vive en redes sociales para concienciar de que no existen vidas tan perfectas como se ven allí, si no que todo el mundo tiene sus problemas al igual que cada uno de ellos, tras la presentación se abrirá debate.

- **Sesión N.5:**

“Relajación” Se llevará a cabo en este caso durante una sesión individual. Se dedicará a aprender técnicas de relajación. Tiene como objetivo ayudar a manejar el estrés y la ansiedad.

- **Sesión N.6:**

“Qué guapa soy, y qué culito tengo”: Actividad para realizar en grupo. Al principio de la sesión, cada participante deberá escribir una carta comentando las partes de su cuerpo que menos le gustan y por qué. Una vez terminadas, por turnos las leerán en voz alta y serán comentadas por el resto. Tiene como objetivo trabajar la autoestima y distinguir que lo que a nosotros nos puede parecer feo o desagradable, a otras personas les puede parecer todo lo contrario.

- **Sesión N.7:**

“¿Qué siento?” Esta actividad consistirá en realizar todos en círculo sentados, se lanzará una pelota a uno de los participantes y quien la tenga en la mano tiene que hablar durando dos minutos sobre lo que siente al conectarse a las redes sociales, transcurridos los dos minutos el chico/a pasara la pelota a otro de sus compañeros y así sucesivamente, se pretende que tomen conciencia sobre la gravedad de la posible adicción a las redes sociales y de sus propios sentimientos ante ella.

- **Sesión N.8:**

“¿Qué siento?” igual que la sesión anterior pero ahora se hablará sobre lo que sentimos cuando no podemos conectarnos a las redes sociales.

- **Sesión N.9:**

“Autoestima”: Se realizará mediante una sesión individual. Se harán ejercicios de ensalzamiento de la persona, comentando virtudes y minimizando defectos. Se realizarán listas de ambas, se compararán y se trabajará la aceptación de los defectos y el reconocimiento del valor de las virtudes.

- **Sesión N.10:**

“Lo que me estoy perdiendo” en esta actividad se realizará la misma dinámica que las sesiones 8 y 9 pero en esta ocasión se hablará de todo aquello que pensamos que nos estamos perdiendo por estar “online” continuamente.

- **Sesión N.11:**

“¿Qué puedo hacer?” En esta sesión se hablará sobre esos planes que siempre hemos querido hacer pero que por el contrario nos ha dado pereza y nos hemos quedado en casa conectados a las redes sociales y fijaremos una fecha para realizar esos pequeños planes.

- **Sesión N.12:**

“Mi, yo, conmigo” un compromiso ficticio con nosotros mismos donde nos comprometeremos a dejar de hacer pequeñas acciones que limitan nuestra vida social para conseguir que esta sea de mayor calidad como por ejemplo comprometernos a no coger el móvil cuando estamos rodeados de amigos o quedemos para tomar café con nuestra prima. Tras la realización de la actividad se abrirá debate.

- **Sesión N.13:**

“Debate” Abriremos debate sobre que es para mí ser un adicto a las redes sociales y si me reconozco como tal.

- **Sesión N.14:**

“Relajación” repetiremos la sesión sobre técnicas de relajación, pero esta vez de manera grupal, esta sesión tiene como objetivo aprender a manejar el estrés y la ansiedad.

- **Sesión N:15:**

Será la última sesión y se hará de manera individual, en la que se hará un repaso general de todo lo aprendido, promoviendo el dialogo sobre todo lo ocurrido durante el programa de prevención durante los últimos dos meses tanto en las sesiones individuales como grupales, y se le darán unas últimas recomendaciones y pautas de actuación.