



UNIVERSIDAD DE JAÉN

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Programa de prevención en adicción a redes sociales

Alumno/a: Nuria Ortega Nieto

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

Dpto.: Psicología

Índice

1. INTRODUCCIÓN	3
2. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES	6
3. PROGRAMA DE ACCIONES DE INTERVENCIÓN	7
4. MONITORIZACIÓN DEL PROCESO	15
5. ANÁLISIS DE RESULTADOS PREVISTOS	16
6. CONCLUSIONES. EVALUABILIDAD DEL PROGRAMA	18
6. REFERENCIAS	20
7. ANEXOS	22
7.1. INSTRUMENTOS DE MEDIDA	22
7.2. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DESARROLLADO	23

RESUMEN

Lo que se busca con la creación de este programa es cubrir la necesidad de prevenir en los centros educativos sobre un problema que cada día afecta a más personas, en especial a los adolescentes. Se trata de la adicción a las redes sociales, una problemática que ha ido creciendo y evolucionando a la vez que las propias tecnologías lo han hecho. Uno de los motivos de esta adicción es la gran cantidad de opciones que las redes nos ofrecen, tanto es así que los jóvenes ocupan gran parte de su tiempo en ellas. Por ello, este programa tiene como objetivo que los alumnos del centro al que va destinado reduzcan las horas que invierten en las redes, pasen más tiempo en persona con su familia y amigos, conozcan el amplio abanico de actividades que existen para divertirse y pasar el tiempo y mejoren la calidad de sus vidas.

Palabras clave: Adicción, redes sociales, adolescentes, prevención.

ABSTRACT

What is sought with the creation of this program is to cover the need to prevent in schools about a problem that affects more people every day, especially adolescents. It is about addiction to social networks, a problem that has been growing and evolving at the same time that the technologies themselves have done so. One of the reasons for this addiction is the large number of options that the networks offer us, so much so that young people spend a large part of their time in them. For this reason, this program aims for the students of the center to which it is destined to reduce the hours they invest in the networks, spend more time in person with their family and friends, learn about the wide range of activities that exist to have fun and spend the time and improve the quality of your lives.

Keywords: Addiction, social networks, adolescents, prevention.

1. Introducción

Las redes sociales emergieron en nuestras vidas hace apenas 25 años. Con el paso del tiempo se han ido desarrollando, causando un gran impacto en nuestro día a día y nuestra forma de comunicarnos. En los inicios de las redes sociales, eran pocas las personas que las utilizaban y mucho menor el impacto y la utilidad que tenían en el mundo. Fue en 2003, tras una crisis informática, cuando las redes sociales comenzaron a tomar poco a poco la gran relevancia que tienen hoy en día.

En la actualidad, son pocas las personas que no hacen uso de las redes, y esta minoría suele tratarse de gente de avanzada edad que no está familiarizada con las nuevas tecnologías ni tienen interés en ellas. El hecho de que con el tiempo los aparatos tecnológicos necesarios para el uso de redes sociales han ido disminuyendo su precio ha contribuido a que ahora la mayoría de personas puedan acceder a estas plataformas. El rápido desarrollo de las redes y su enorme impacto en nuestras vidas ha llamado la atención de los científicos, creándose unas líneas de estudios completamente definidas, debido a que han supuesto una gran cantidad de problemáticas y beneficios en nuestra forma de comunicarnos, de adquirir conocimientos, entretenernos, publicar nuestra vida privada o compartir ideas y pensamientos. Una de las mayores problemáticas que conllevan las redes sociales es el riesgo de adicción a estas, debido a la gran facilidad para acceder a ellas y la rica diversidad de contenido que poseen. Como dice Echeburúa, “cualquier actividad normal que resulte placentera para un individuo puede convertirse en una conducta adictiva”.

Es cierto que Internet tiene múltiples opciones de uso saludable y además muy útiles y casi imprescindibles en nuestro día a día, como la revisión de noticias de actualidad, la previsión del tiempo, el GPS, las compras online, plataformas educativas, etc. Pero adentrándonos en el ámbito de las redes sociales y según los datos de la 16ª Encuesta de la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC, 2014), un 74,2% de los usuarios de Internet acceden a ellas a diario (Rial, A., Gómez, P., & Varela, J. (2014), lo cual apunta a que se realiza un uso excesivo en masa de ellas y que constituyen una vía de comunicación y entretenimiento adictiva.

En España el 55% de la población es usuaria de Internet y entre las personas con una edad comprendida entre los diez y los dieciocho años, el porcentaje de usuarios aumenta hasta el 84% (del Rey, Rosario. 2012). El Instituto Nacional de Estadística de España (2018) realizó un estudio que reflejaba que “el 67,4 % de los usuarios de internet en los últimos tres meses han participado en redes sociales de carácter general, como Facebook, Twitter o YouTube, siendo los más participativos los estudiantes (el 91,2%) y los jóvenes de 16 a 24 años (90,6%)”. Se calcula que dos de cada diez estudiantes de once años son usuarios de redel sociales, y un estudio realizado por el Ministerio del Interior del Gobierno de España (2014) arroja los siguientes datos: “el 41,4 % de los niños y niñas de esta edad accede a sus redes una o dos veces por semana. Dentro de los que tienen una edad comprendida entre doce y diecisiete años, el

Programa de prevención en adicción a redes sociales

60% accede a diario”. Según un artículo realizado por Carmen Caro Amada (2016), un informe denominado “Protégeles” realizado por la UE en 2013 reflejó que un 1,5% de la población española padecía adicción a Internet y un 21,3% se encontraba en riesgo de padecerla.

Respecto a los datos de la encuesta del Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad, “en 2017 un 2,9% de la población entre 15-64 años realizaba un uso compulsivo de Internet. Si nos centramos en la población más joven (de 15 – 18 años) las cifras aumentan hasta el 21%” (Simón, E., 2019).

Según Echeburúa (2010), son varios los factores de riesgo en relación con la adicción a las redes sociales. “La impulsividad, la disforia, la intolerancia a los estímulos displacenteros, tanto físicos (dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades) y la búsqueda exagerada de emociones fuertes” son algunas de las características de los adolescentes que padecen tal adicción. También puede deberse a problemas como la timidez o la baja autoestima, incluso la depresión, la fobia social o el TDAH aumentan el riesgo de ser adicto a las redes (Estévez, Bayón, De la Cruz y Fernández-Liria, 2009; García del Castillo, Terol, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín-Aragón, et al., 2008; Yang, Choe, Balty y Lee, 2005). Goldberg (1995) también citó varios factores de riesgo ante esta adicción, entre ellos el aburrimiento, la carencia de objetivos o relaciones, la falta de habilidades sociales. Jiménez y Pantoja (2007) definen al adicto como un sujeto carente de habilidades sociales o de habilidades para soportar los aumentos de su tensión psíquica (Domínguez, J. y Ybañez, J., 2016).

Existen datos que afirman que muchos pacientes que han acudido a terapia por problemas como adicción a drogas o ludopatía, han tenido conductas de mal uso de las tecnologías y, probablemente, exista una relación entre ambas problemáticas (Soto, A. et al, 2018).

Como se ha podido ver en los datos anteriormente expuestos, existe un gran riesgo de adicción entre los usuarios de las redes sociales (en especial en los adolescentes), la cual puede evitarse vigilando y teniendo en cuenta los factores de riesgo de esta adicción para combatirlos. Por ello, en este trabajo se propondrá un Programa de Prevención de Adicción a las Redes Sociales en Adolescentes. Un buen programa de este ámbito debe de cumplir varias estrategias de prevención. Según Echeburúa (2010), estas son estrategias necesarias para que los adolescentes no adopten en un futuro un mal uso de las redes sociales: “Limitar el uso de aparatos y pactar

las horas de uso del ordenador, fomentar la relación con otras personas, potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales, estimular el deporte y las actividades en equipo, desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado y estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia.” Todas ellas tienen como objetivo apartar al adolescente de las tecnologías, para demostrarle que no son necesarias en su totalidad para el disfrute y el entretenimiento.

2. Diagnóstico de necesidades

Debido a la gran utilidad, comodidad y satisfacción que las redes sociales nos proporcionan, son muchos los adolescentes que a día de hoy sufren adicción a estas. Este hecho supone una problemática en la vida de esta parte de la población, llevándolos incluso a tener problemas familiares o con amistades, bajo rendimiento académico, depresión, falta de habilidades sociales, descontrol en el horario de sueño, aislamiento o ansiedad entre otros muchos síntomas negativos. Podemos confirmar que una persona padece adicción a las redes sociales cuando necesita revisarlas constantemente, mostrando incluso abstinencia, depresión e irritabilidad si no puede acceder a ellas. Son muchos los jóvenes que dependen psicológicamente de las redes sociales y de los “likes” e interacciones que reciben. También del feedback que obtienen de sus seguidores sobre los pensamientos y emociones que ellos publican, lo que provoca rumiación (Wang et al., 2018).

Una encuesta realizada por la Asociación para la Investigación de los Medios de Comunicación (AIMC 2001) refleja que un 23% de los encuestados ha reducido su horario de sueño; un 13.8% estudia menos horas de lo habitual; un 10.1% sale menos con sus amistades en su tiempo libre y un 6.1% ha reducido el tiempo que dedica al trabajo. También empeoran sus hábitos alimenticios, descuidan su higiene personal y abandonan el interés por actividades de ocio que no impliquen la tecnología: hacer deporte, leer un libro, salir a caminar, etc. (Domínguez, J. y Ybañez, J., 2016). A pesar de que las redes sociales también pueden utilizarse con fines educativos, este estudio muestra que tan solo un 9.5% las usan para ello. El uso de las redes por parte de los adolescentes supera a día de hoy el tiempo que esta parte de la población dedica a la televisión, a la radio o al cine (Domínguez-Vergara, 2016). En el estudio de Matalinares, et al. (2013) realizado con adolescentes de pre y post grado de Lima se obtuvo una relación positiva y directa entre la procrastinación y la adicción a las redes. El rango de edad que más adicción muestra está representado por los menores de 25 años.

Programa de prevención en adicción a redes sociales

Otro estudio realizado por Padilla C. y Ortega J. (2017) demostró la alta relación existente entre la adicción a las redes sociales y la depresión. En una muestra de 262 estudiantes universitarios, el 22,9% mostró un alto nivel de adicción a las redes y el 22,1% una severa sintomatología depresiva.

También se ha demostrado que la rumia tiene una importante relación mediadora entre la adicción a redes y la depresión, siendo la autoestima una parte clave para evitar la problemática (Wang et al., 2018). Varios estudios muestran que los niveles bajos de autoestima son además factores clave en muchas patologías (Garaigordobil et al., 2008), como ansiedad (Fickova, 1999; Garaigordobil, Cruz y Pérez, 2003; Newbegin y Owens, 1996), depresión y pensamientos suicidas (Overholser, Adams, Lehnert y Brinkman, 1995; Robins, Donnellan, Widaman y Conger, 2010; Rodríguez Naranjo y Caño, 2010; Whisman y Kwon, 1993). Incluso la procrastinación deriva en muchas ocasiones de una baja autoestima (Ferrari y Díaz Morales, 2007).

Se ha de tener en cuenta el hecho de que, durante la pandemia, la gente hizo un mayor uso de las redes sociales en consecuencia de no poder salir a la calle. Mediante ellas se comunicaban con familiares y amigos, realizaban retos como medio de entretenimiento y diversión, compartían sus emociones y pensamientos sobre una situación que jamás se había vivido antes y visualizaban contenido gráfico, así intentaban hacer más llevadera la cuarentena en casa.

Es de vital importancia intervenir cuanto antes en esta adicción, ya que esta puede interferir negativamente en el desarrollo psicosocial del adolescente (Shapiro y Margolin 2014) y los comportamientos que se adquieren en temprana edad tienden a mantenerse en la etapa adulta (Organización Mundial de la Salud, 1997). Por ello se requiere la implantación de programas de prevención en los institutos, para actuar cuanto antes en la población más vulnerable en este ámbito. Este tipo de programas han mostrado una elevada eficacia, mejorando aspectos como “habilidades sociales, comportamiento antisocial, abuso de sustancias, la auto-imagen positiva, el rendimiento académico, la salud mental y la conducta prosocial” (Sklad, Diekstra, Ritter, Ben, & Gravesteyn, 2012).

3. Programa de acciones de intervención

El objetivo principal a cumplir en este programa es:

- Prevenir la adicción a las redes sociales en los jóvenes reduciendo el riesgo de padecerla.

En cuanto a los objetivos específicos:

- Enseñar hábitos de uso saludable de las redes sociales a los adolescentes.
- Proponer actividades optativas a las redes para disminuir el uso de estas.
- Informar sobre los riesgos de padecer una adicción a las redes y sus respectivas consecuencias.
- Enseñar el manejo del estrés, habilidades sociales y resolución de problemas.
- Concienciar y formar también a padres, madres y profesorado sobre esta adicción para que puedan ayudar durante y después de la implantación del programa.

Este programa está enmarcado en base a la teoría del comportamiento social normativo (Lapinski & Rimal, 2005; Rimal & Real, 2005; Rimal, Lapinski, Cook & Real, 2005), la cual explica que “la conducta humana está fuertemente influenciada por las normas sociales que percibimos y que nos describen el consenso social a nuestro alrededor. Es decir, se reconoce que el comportamiento y las acciones de la mayoría de personas están fuertemente relacionados con lo que éstas perciben socialmente aceptado, como normal o legal” (del Rey, R., Casas J. y Ortega R., (2012). Va dirigido a los alumnos de 1º de la ESO del IES Infante Don Fadrique, ubicado en la localidad de Quintanar de la Orden (Toledo). Este centro cuenta con dos clases de 1º de la ESO, las cuales suman un total de 48 alumnos (24 alumnos cada una). Se ha considerado este centro para implantar el programa debido a las crecientes quejas de los profesores, los cuales afirman que conforme ha ido pasando el tiempo, los alumnos han ido bajando sus calificaciones y su atención en clase, mientras que cada día son más los que traen el teléfono al centro y ocupan gran parte del horario lectivo en hacer uso de las redes. Insisten en que los castigos que ellos imparten no son efectivos, incluso en aquellos casos en los que el profesorado les requisaba el móvil durante toda la mañana, los alumnos hacen uso del aula de informática o de los dispositivos móviles de sus compañeros para acceder a las redes. Incluso los propios profesores imparten cada año unas charlas sobre uso saludable de las redes sociales realizadas por ellos mismos durante una semana, pero parecen no ser efectivas. El programa es implantado a los alumnos de 1º de la ESO ya que son los más jóvenes del centro y cuanto antes se intervenga, mejores resultados se lograrán. Las sesiones tendrán lugar en el horario de tutoría de la clase, los lunes y jueves de 11:30 a 12:25 y los viernes de 10:35 a 11:30 en la hora de

Programa de prevención en adicción a redes sociales

lectura. Algunas de ellas se realizará junto a padres, madres y miembros del profesorado, ya que representan figuras clave en el desarrollo de los adolescentes y deben conocer ciertas pautas para controlar esta adicción una vez se haya terminado el programa de intervención.

Se usará un diseño longitudinal, cuasi-experimental y pre-post test de dos grupos. La clase de 1ºA será el grupo control, mientras que 1ºB formará el grupo experimental. El grupo control recibirá la charla anual que, como cada curso, imparten los profesores, mientras que al grupo experimental se le implantará el programa de intervención además de la charla. Ambas clases recibirán la charla (grupo control) o el programa (grupo experimental) durante el mismo período de tiempo y con el mismo horario, para evitar variables extrañas y que los resultados del programa se vean contaminados. Para que un grupo control sea correcto, debe de recibir las mismas condiciones que el grupo experimental en todo, excepto en la variable independiente, que se trata de la implantación de nuestro programa de prevención. Ambos grupos deberán rellenar la Escala ERA-RSI en la primera sesión y en la última.

En cuanto a las variables del programa:

- La variable dependiente estará formada por el riesgo de adicción a las redes sociales.
- La variable independiente es la implantación del programa de prevención en adicción a redes sociales. Tiene dos niveles: la aplicación del programa y la no aplicación.

Con la implantación de este programa, se espera educar a los alumnos en un uso saludable de las redes, mostrándoles los riesgos que existen y las consecuencias que puede tener realizar un mal uso de estas y aportándoles diferentes estrategias y alternativas.

Las actividades, divididas en 10 sesiones, están basadas en el Programa de prevención en la adicción a las tecnologías en menores de E. Solera y S. Gutiérrez (2014) y estarían formadas por los siguientes aspectos:

- Formación sobre el uso de las tecnologías.
- Crear conciencia sobre los efectos negativos del mal uso de las TIC.
- La realización de actividades de ocio ajenas a las TIC.
- Fomentar habilidades sociales y comunicativas.
- Entrenar en resiliencia y afrontamiento del estrés.
- Técnicas de resolución de problemas.
- Control de acceso a las tecnologías.
- Entrenamiento en autocontrol.

Programa de prevención en adicción a redes sociales

- Actividades de role-playing.

Todos estos fundamentos se han obtenido del Programa de Prevención de E. Solera y S. Gutiérrez (2014) anteriormente citado, al igual que las actividades que a continuación se describen:

Nº Sesión	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Fecha
1	Formación sobre el uso de las TIC.	Saber qué entendemos por TIC, cuáles se utilizan más y conocer los hábitos de consumo más comunes.	Se realizará una formación en el uso adaptativo de las TIC y se explicarán las prácticas más frecuentes en los menores	20/09/2021
2	Formación sobre el uso de las TIC II: efectos positivos y negativos de su uso.	Estudiar las consecuencias positivas y negativas del uso de las TIC y fomentar el análisis individual sobre el consumo.	En esta sesión se informará sobre los beneficios e inconvenientes en el uso de las TIC, desmontando falsas creencias.	23/09/2021
3	Análisis de los efectos negativos a través de un caso.	Reflexionar sobre las consecuencias negativas de las TIC a corto medio y largo plazo.	Será una sesión informativa reflexiva sobre los aspectos no adaptativos del uso de las tecnologías en un caso práctico.	24/09/2021

Programa de prevención en adicción a redes sociales

4	Actividades de ocio como alternativa a las TIC.	Plantear actividades recreativas alternativas, descubrir cuáles son las actividades con las que cada uno se siente más satisfecho y analizar pros y contras de diferentes propuestas de ocio frente a las TIC.	Se realizarán diversas planificaciones de ocio en el tiempo libre, insistiendo en la importancia de administrar el tiempo de una manera adaptativa y saludable.	27/09/2021
5	Propuesta de actividades al aire libre.	Diseñar en equipo alternativas de ocio al aire libre y valorar actividades alternativas de ocio distintas a las TIC.	En esta sesión planificaremos actividades al aire libre en el tiempo de ocio estableciendo la necesidad del contacto con el aire libre para el correcto desarrollo de los menores.	30/09/2021
6	Entrenamiento en habilidades sociales y de comunicación.	Entrenar en habilidades sociales y de comunicación y favorecer el establecimiento y	Se explicará qué son las habilidades sociales y de comunicación y se montará un taller donde se pondrán	01/10/2021

Programa de prevención en adicción a redes sociales

		mantenimiento de relaciones sociales.	en práctica para poder trabajar con los menores.	
7	Educación en resiliencia autorregulación y manejo del estrés.	Aprender técnicas de autorregulación y manejo del estrés y responder positivamente a diferentes situaciones cotidianas.	Se expondrán diferentes situaciones que generan estrés y pondremos en marcha diversas técnicas amortiguadoras del estrés.	04/10/2021
8	Estrategias para la resolución de problemas.	Adquirir técnicas de resolución de problemas y desarrollar una buena tolerancia a la frustración.	Se resolverán diversos problemas de un modo adaptativo y resolutivo formando a educadores y familiares de modo que puedan instruir a resolver los problemas de un modo adecuado para los menores.	07/10/2021
9	Límites en uso de las TIC.	Potenciar una utilización responsable adaptativa y controlada de las TIC.	Expondremos diversas técnicas y recursos para limitar el acceso a las tecnologías fomentando el acceso controlado.	08/10/2021

Programa de prevención en adicción a redes sociales

10	Role-playing y uso de las habilidades adquiridas en contextos cotidianos.	Poner en práctica lo aprendido con el programa y analizar el comportamiento de los participantes del programa y corregir lo que sea necesario.	Se montarán diversas escenificaciones que reflejen un uso no adaptativo de las TIC y se deberán poner en marcha algunas de las técnicas tratadas en el programa.	11/10/2021
----	---	--	--	------------

Tabla 1: Cronograma de acciones de prevención de Solera y E., Gutiérrez (2014).

A continuación, se muestran las actividades propuestas más detalladamente:

Actividad 1: Los profesionales indicados para la implantación del programa deben de presentarse a los alumnos y además explicar resumidamente por qué están allí y qué es lo que pretenden con el programa. A continuación, repartirán a los alumnos la Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet (ERA-RSI) para que la completen (Anexo 1). Tras ello, se les hablará sobre cómo realizar un uso saludable de las redes sociales, poniendo ejemplos de varios comportamientos que los jóvenes suelen tener y cómo evitarlos y corregirlos.

Actividad 2: Se informará a los alumnos sobre los inconvenientes de las redes sociales, pero también sobre sus beneficios, ya que estas pueden usarse saludablemente con fines educativos o también con fines de entretenimiento, pero sin hacer un uso abusivo o incorrecto. Para hacer la actividad algo más dinámica, se visionará un breve vídeo sobre adicción a redes sociales.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=4fMsj_uJ6bc

Actividad 3: Los alumnos analizarán los efectos negativos de las redes sociales escuchando un caso real sobre el tema (sacado del periódico “La opinión de Málaga”, 14 de octubre de 2017) (Anexo 2).

Actividad 4: Cada alumno deberá exponer qué actividades le gusta realizar en su tiempo libre, las cuales no tengan que ver con las redes sociales. Se formará un debate en clase y se

Programa de prevención en adicción a redes sociales

compartirán opiniones para que entre todos conozcan las diferentes opciones de ocio que pueden realizar si necesidad de redes sociales.

Actividad 5: Teniendo en cuenta la información adquirida en la actividad 4, se diseñarán diferentes actividades junto a los alumnos para realizar en grupo y al aire libre, como por ejemplo mini-ligas de fútbol, concursos de fotografía o de baile, crear un pequeño huerto entre todos, rutas en bicicleta o yincanas de juegos. Finalmente se repartirán unas fichas sobre manualidades (Anexo 2) para que puedan realizarlas en casa o al aire libre, como opción a desconectar de las tecnologías de una forma sencilla y productiva.

Actividad 6: Basándonos en el Entrenamiento en habilidades sociales de Lázaro, S., del Barco, B. y Castaño E. (2016), los profesionales que imparten el programa enseñarán a los alumnos “la base teórica de las habilidades sociales (marco conceptual de las habilidades sociales y sus componentes; habilidades sociales más relevantes en el perfil del educador/a social; técnicas de evaluación y entrenamiento en habilidades sociales).”

Actividad 7: Se expondrán diferentes casos que pueden causar estrés en base a las redes sociales y se ofrecerán diferentes estrategias para combatirlo. Se debe animar a los alumnos a que expongan ejemplos de situaciones propias que les causan estrés debido a las redes, como por ejemplo: no recibir respuesta a un mensaje, recibir insultos o provocaciones en la red, no recibir el feedback deseado en una publicación, estar en un lugar donde no hay red wifi, etc.

Actividad 8: Durante esta sesión se instruirá al profesorado y familiares en base a saber cómo actuar ante posibles problemas que sus hijos puedan experimentar con respecto a las redes sociales, además de cómo resolverlos. Esta actividad es de vital importancia ya que, una vez finalizado el programa, el papel de familiares y profesorado es esencial a la hora de seguir haciendo un uso responsable de las redes sociales.

Actividad 9: Durante esta actividad se crearán unas pautas para el control del uso de redes sociales: se planteará un horario de uso saludable, con restricciones de uso durante las horas nocturnas, comida o cena y horario de estudios. Se enseñarán diferentes técnicas para la eficacia de este control, como dejar el móvil en una habitación diferente cuando estudias, que el ordenador se encuentre en una habitación común de la casa y no en la habitación privada del niño o niña, etc.

Actividad 10: Los profesionales expondrán diferentes actitudes y comportamientos erróneos ante las redes sociales, y esta vez serán los alumnos los que deberán aplicar lo aprendido durante el programa, ofreciendo soluciones o técnicas para corregir ese mal uso de las redes. También se realizará un juego de role-playing: un alumno debe hacer el papel de alguien que usa erróneamente las redes sociales, ocupando demasiado tiempo en ellas, bajando sus notas académicas, teniendo disputas con los familiares, etc., y otro alumno debe marcarle pautas de cómo mejorar su actitud ante las redes, como si de un profesional se tratase. Finalmente, se volverá a pasar la Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e Internet (ERA-RSI) a los alumnos, para comprobar si el programa funciona realmente.

Materiales necesarios para la implementación del programa:

- Ordenador.
- Proyector.
- Altavoces para ordenador.
- Pantalla blanca para proyector.
- Fichas las manualidades paso a paso.
- Sillas.
- Mesas.
- Folletos sobre actividades extraescolares.
- Material de Internet.
- Cuestionario ERA-RSI.
- Internet.
- 2 psicólogos específicos para la charla.

Instrumento	Coste
1 ordenador	400€
1 proyector	100€
2 altavoces	100€
1 pantalla para proyector	30€
24 fichas de manualidades paso a paso	10€
Internet	30€ al mes=1€ al día ; 10 días=10€
Cuestionario ERA-RSI	100€

2 psicólogos especializados para la charla	500€ x 2=1000€
TOTAL	1750€

Tabla 2: Presupuesto para el programa

4. Monitorización del proceso

Para la evaluación de los sujetos de este programa se va a usar una metodología pre-post test, midiendo la variable dependiente en la primera sesión antes de comenzar y después en la última sesión una vez finalizada esta. Así podremos comprobar si el programa ha cumplido el objetivo principal. El instrumento de evaluación escogido es la Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet (ERA-RSI).

Nombre	Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet (ERA-RSI)
Adaptación	Peris, Maganto y Garaigordobil (2018)
Dimensiones	Síntomas-adicción, uso-social, rasgos-frikis y nomofobia
Número de ítems	29
Qué mide	El riesgo de adicción a las redes sociales
A qué población va dirigida	Adolescentes

Tabla 3: Información sobre el cuestionario ERA-RSI

El personal idóneo para impartir las sesiones de este programa de prevención está formado por dos psicólogos, preferiblemente del ámbito educativo. De no poder ser así, no supondría un problema, pero es recomendable que tengan cierta experiencia en el tema y en especial en el trato con adolescentes. Deben saber cómo captar su atención y que se sientan motivados a participar, ya que es muy común que cuando en horario lectivo surge una actividad nueva que se sale de la rutina escolar, los niños y niñas suelen tomarlo como una hora de desconexión y alboroto. Aunque tan solo una sesión esté indicada para que los profesores participen, es recomendable que estén presentes en todas las actividades. Esto es debido no solo a que deben empaparse de toda la información del programa que les servirá en el futuro, sino también para ayudar a los psicólogos a mantener el orden en la clase. Ellos son los tutores de los jóvenes y por tanto les guardan más respeto.

5. Análisis de resultados previstos

En este apartado se analizan los resultados previstos del programa basándonos en los conceptos de efectividad, eficacia y eficiencia.

En cuanto a la efectividad, se necesita que el programa consiga efectos positivos en los adolescentes, sin necesidad de que sean los especificados en los objetivos propuestos. En la décima sesión, los alumnos realizan valoraciones en base a los cambios que han notado tras el transcurso de las actividades. Podrán darse valoraciones positivas de los alumnos, tales como una mejora en la relación familiar, haber descubierto nuevos hobbies tras haber reducido el tiempo con el móvil, mejoras académicas, mayor tranquilidad mental y menor estrés, haber aprendido a valorar más los momentos cara a cara, e infinidad de logros que, aunque no se encuentren entre los objetivos del programa, reflejan la efectividad de este. También los padres podrán mostrar su opinión respecto al programa, dándose efectividad también con valoraciones como una mayor ayuda por parte de los jóvenes en las tareas de casa, mayor comunicación durante la hora de la comida, cena o reuniones familiares, mayor iniciativa en realizar actividades en familia, etc.

Para que el programa sea eficaz se deben cumplir los objetivos propuestos una vez finalizada la intervención. Esto se comprueba con los resultados que los alumnos reflejan al realizar la Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet (ERA-RSI), la cual se aplica con un diseño pre-post test, inicialmente en la primera sesión antes de comenzar el programa y finalmente en la décima y última sesión, para comprobar si cada alumno ha mejorado su actitud ante las redes sociales. Se aplica en ambos grupos, el experimental y el control, para además corroborar que los efectos causados se deben al programa, lo cual implica que el grupo control no mostrase una mejora mientras que el experimental sí. La metodología escogida es la cuasiexperimental, y un análisis psicométrico basado en la T de Student para muestras relacionadas.

Es sabido que la mayoría de programas de este ámbito que se imparten en los centros de enseñanza están enfocados al uso de Internet en general, pero con el gran impacto que las redes sociales tienen a día de hoy en nuestras vidas, se requiere cada día de más programas específicos sobre estas (Vanderhoven, Schellens y Valcke, 2014). Es complicado que la directiva de los centros de enseñanza se interese por este tipo de programas y los busquen por cuenta propia.

Lo más común es que los profesionales que los imparten sean los que contactan con ellos para proponer sus programas y aún así desde el centro no suelen considerar esta problemática de vital importancia. Por ello, nuestro programa ha sido diseñado de forma que resulte ameno y económico, así los centros aceptarán más fácilmente su aplicación. Se trata de un programa poco costoso en comparación a otros, requiere de materiales muy sencillos y baratos y las horas que ocupa son pocas, además de que no se le quita a ningún profesor su hora de clase, ya que se imparte en las horas de tutoría y lectura. Este último hecho es importante ya que uno de los principales motivos del rechazo hacia este tipo de programas se basa en que el profesorado no está dispuesto a ceder sus horas de clase para un programa, ya que este hecho retrasaría el avance del temario de la asignatura. También supone un ahorro a la larga para las familias de estos adolescentes, ya que para ellos este programa resulta gratuito y previene de que en un futuro el adolescente requiera de terapia para eliminar la adicción a las redes, la cual suele resultar bastante costosa.

6. Conclusiones. Evaluabilidad del programa

Las redes sociales han pasado a formar gran parte de nuestro día a día, siendo una herramienta útil, no solo de comunicación, sino también de información, aprendizaje y entretenimiento. A día de hoy es difícil no hacer uso de ellas, incluso en el ámbito educativo desempeñan un papel muy importante, por motivos como los grupos de Whatsapp que los alumnos tienen para hablar sobre las clases y los exámenes o el correo electrónico, por el cual todos los profesores contactan con sus alumnos. También redes como Twitter o Instagram sirven a los adolescentes como vía de escape. Es muy común que cuando un joven está estudiando, utilice como desconexión las redes sociales. Pero es bien sabido que cualquier cosa que nos produce una satisfacción y bienestar, pueda convertirse en una adicción y eso es algo que a día de hoy se ve reflejado sobre todo en los jóvenes. Son muchos de ellos los que han reducido sus horarios de sueño, sus relaciones sociales cara a cara y el tiempo que pasan junto a familiares. También han bajado el nivel de sus calificaciones e incluso presentan cuadros de depresión y ansiedad por culpa de estas plataformas. Es por ellos que urge la necesidad de implantación de programas como el que aquí se ha desarrollado, para actuar cuanto antes en este uso insano de las redes que está en auge. Aunque la edad mínima permitida para tener un perfil en una red social sea de 13 años, infinidad de niños menores a esa edad poseen ya uno. Se encuentran en una etapa crucial de sus vidas y un mal uso de estas plataformas puede ser verdaderamente perjudicial para su desarrollo psicosocial. Con este programa se busca orientar a los jóvenes en un uso sano de las redes y hacerles saber que también existen muchas opciones de disfrute y entretenimiento fuera de

Programa de prevención en adicción a redes sociales

estas, además de prevenir en ellos actitudes y comportamientos que en un futuro pueden desencadenar en una adicción y todos los problemas que estas conllevan. Deben de desarrollar habilidades específicas para combatir el estrés, solucionar problemas, reforzar habilidades sociales, conocer los riesgos a los que se exponen en las redes sociales y adentrarse en la infinidad de actividades de ocio que pueden realizar sin necesidad de tecnologías. Los familiares también deben participar en estos programas, porque muchos de ellos ni siquiera son conscientes del riesgo que padecen sus hijos y muchos otros sufren al ver esta adicción en ellos, pero no saben de qué manera actuar. Cada vez son más los profesores que observan como sus alumnos empeoran académicamente, haciendo uso del móvil durante las clases e incluso durante el recreo, donde cada vez quedan más obsoletos los juegos populares de toda la vida y se sustituyen por las redes sociales. Se busca que este programa resulte atractivo para los docentes de los centros escolares y estén dispuestos a implantarlos en sus alumnos, además de que los padres sean conscientes de esta adicción, sus riesgos y como ayudar a sus hijos en el día a día para evitar o solucionar el problema. El avance de las tecnologías y teléfonos móviles, y por ende de las redes es imparable, pero sí podemos evitar que ocurra de forma insana hasta dar lugar a una adicción. Es por ello que urge la necesidad de investigar más sobre este tema, para que cada día se creen más programas de prevención y/o intervención dirigidos a esta cuestión y sean, al mismo tiempo, más los profesores que confían en sus resultados y toman conciencia sobre el tema, decidiendo así implantarlos en sus centros.

6. Referencias

- Wang, P., Wang, X., Wu, Y., Xie, X., Wang, X., Zhao, F., Ouyang, M., & Lei, L. (2018). Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated mediation model of rumination and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 127, 162–167. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.008>
- Domínguez, D. C. (2010). Las Redes Sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. *Documentación de las Ciencias de la Información*, 33, 45-68.
- Tejada Garitan. E., Castaño Garrido, C., y Romero Andonegui, A. (2019). Los hábitos de uso en las redes sociales de los preadolescentes. RIED. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*. 22(2). pp. 119-133. doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ried.22.2.23245>
- Valencia-Ortiz. R., Cabero-Almenara. J., & Garav. U. (2020). Modalidad de estudio. presencial o en línea, y la adicción a las redes sociales virtuales. *EduTec. Revista Electrónica De Tecnología Educativa*, (72), 1-16. <https://doi.org/10.21556/edutec.2020.72.1649>
- Challco Huavtalla. K. P., Rodríguez Vega. S., & Jaimes Soncco. J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales. autoestima v autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 9(1), 9-15. <https://doi.org/10.17162/rccs.v9i1.542>
- Matalinares Calvet. M. L., Diaz Acosta. A. G., Rivas Diaz. L. H., Dioses Chocano. A. S., Arenas Ibarraquirre. C. A., Ravmundo Villalba. O., Baca Peruano. D., Uceda Espinoza. J., Yaringaño Limache. J., & Fernandez. E. (2017). Procrastinación v adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte De La Ciencia*, 7(13), 63-81. Recuperado a partir de <https://167.114.2.69/index.php/horizontedelaciencia/article/view/313>
- Padilla-Romero, C., & Ortega-Blas, J. (2017). Adicción a las redes sociales v sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, 2(1), 47–53. <https://doi.org/10.35626/casus.1.2017.31>
- del-Rey-Alamillo. R., Casas. J. A., & Ortega-Ruiz. R. (2012). The ConRed Program. an Evidence-based Practice. *Comunicar*, 20(39), 129–138. <https://doi.org/10.3916/c39-2012-03-03>
- Caro Amada, C., & Plaza De La Hoz, J. (2016). Intervención educativa familiar y terapia sistémica en la adicción adolescente a Internet-Family educational intervention and systemic therapy in adolescent internet addiction. *REOP - Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(1), 99. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.27.num.1.2016.17031>
- Vanderhoven, E., Schellens, T., & Valcke, M. (2014). Educating teens about the risks on social network sites. An intervention study in Secondary Education. [Enseñar a los adolescentes los riesgos de las redes sociales: una propuesta de intervención en Secundaria]. *Comunicar*, 43, 123-132. <https://doi.org/10.3916/C43-2014-12>
- Hernan Berrazueta. (8 de abril de 2017). *Motion Graphics acerca de la adicción a las redes sociales* [Archivo de Vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=4fMsj_uJ6bc
- Solera Hernández. E., & Gutiérrez Gómez-Calcerrada. S. PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN LA ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS EN MENORES.
- Sofía, una adolescente en terapia por las redes sociales. (2017). *La Opinión De Málaga*. Recuperado de <https://www.laopiniondemalaga.es/malaga/2017/10/14/sofia-adolescente-terapia-redes-sociales-28136712.html>
- Lázaro, S. M., del Barco. B. L., & Castaño. E. F. (2016). ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO: EFECTO SOBRE LAS HABILIDADES SOCIALES PARA TRABAJAR EN EQUIPOS Y LA ANSIEDAD SOCIAL1. *Psicología Conductual*, 24(3), 423-438
- Echeburúa, E., & de Corral. P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. doi:<http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Rial, A., Gómez. P., & Varela. J. (2014). Actitudes, percepciones v uso de internet v las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega. *Anales De Psicología*, 30(2), 642-655. doi:<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.159111>
- Domínguez-Vergara. J.A., & Ybañez-Carranza. J. (2016). Adicción a las redes sociales v habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada/Addiction to social networks and social skills in students from a private educational institution. *Propósitos v Representaciones*, 4(2), 181-205. doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122>
- Simón Triviño. Eva. (2019). Programa D#SCONNECT@ Intervención enfermera para la prevención de la adicción a las TIC e Internet en alumnos de educación secundaria. <http://hdl.handle.net/10459.1/66622>.

Programa de prevención en adicción a redes sociales

Soto, A., de Miguel, N., & Pérez Díaz, V. (2018). ABORDAJE DE ADICCIONES A NUEVAS TECNOLOGÍAS: UNA PROPUESTA DE PREVENCIÓN EN CONTEXTO ESCOLAR Y TRATAMIENTO DE REHABILITACIÓN. *Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers*, 39. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2018.2867>

7. Anexos

7.1. Instrumentos de medida

Anexo 1: Escala de Riesgo de Adicción adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI)

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

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				

7.2. Programa de intervención desarrollado

Anexo 2: Caso real de adicción a las redes sociales.

La **Opinión** DE MÁLAGA

Sofía, una adolescente en terapia por las redes sociales

A raíz de su desinterés educativo y falta de comunicación la familia decidió llevar a la menor a un especialista

14·10·17 | 19:38



Siluetta de la joven Sofía. / G. TORRES

Dejó de relacionarse e incluso comenzó a comer sola en su habitación. Faltaba al colegio porque se quedaba despierta toda la noche conectada al móvil y su carácter se volvió irascible e incluso agresivo con todo aquel que intentara entrar en su mundo.

La familia de Sofía reconoce que desde hace dos años, la adolescente de 15 años es otra. Nunca había sido una niña muy sociable pero el aislamiento ha sido extremo. Días enteros sin salir de su habitación, sin apenas ir al colegio y un carácter difícil que han tratado corregir internándola, una decisión fallida hasta dar con el problema: la adicción a las nuevas tecnologías.

Twitter, Instagram o Habbo, un videojuego en el que se puede interactuar, han sido las tres plataformas que han copado durante mucho tiempo los días de esta joven. «No tenía confianza con ninguno pero hablaba para entretenerme», explica esta joven malagueña, en terapia desde febrero en el centro MonteAlminara.

AD. Anuncios Google

Dejar de ver anuncio

¿Por qué este anuncio? ▶

TE PUEDE INTERESAR < >

2021-06-18
La mascarilla al aire libre dejará de ser obligatoria en España el 26 de junio

2021-06-05

«Ellos -la familia- han dicho dos años pero hace mucho más tiempo que he cambiado y no se han dado cuenta», explica Sofia, el nombre ficticio con el que esta menor ha decidido contar su testimonio.

Acaba de empezar el instituto en un centro educativo concertado, tras repetir curso, y por primera vez en mucho tiempo asiste con regularidad y no está ausente en clase.

«Me quedaba toda la noche despierta conectada hasta las 9 o las 10 de la mañana y decía que me encontraba mal para no ir a clase», recuerda la joven. La situación se desmadró hasta tal punto que los padres decidieron internarla el curso pasado. Sin embargo, la menor optó por quedarse en su habitación del centro encerrada. No hablaba con nadie, no hacía nada en el día. La disciplina era nula y los veranos eran la selva para esta menor. «Tenía periodos de sueño muy irregulares. Me levantaba a las cinco de la tarde y me daban hasta las diez de la mañana despierta», recuerda.

Tras visitar a un especialista con el que no tuvo feeling, la familia de Sofia dio con MonteAlminara por internet y concertaron una cita con uno de sus psicólogos. Quitarle el móvil y sacar a la joven de la residencia fueron algunos de los primeros pasos para trabajar con la menor.

Las sesiones semanales han dado -y dan- para mucho. La adicción a los dispositivos móviles se incrementó hace dos años, momento en el que Sofia y una amiga comenzaron a sufrir bullying. Lo que hay al otro lado del móvil y las tabletas se convirtió en su refugio. Una situación que la familia desconocía y ha sabido a raíz de su terapia.

Ha retomado alguna amistad de hace años y ha vuelto a pintar, un hobby para el cual tiene cierta sensibilidad y que abandonó por completo, a pesar de ganar algún premio. En estos días se va a apuntar a una escuela de dibujo. El día parece más largo sin ningún dispositivo móvil al alcance de manera constante y ahora aprende a llenarlo con hábitos saludables. «Empiezo a ser consciente de todo», explica la joven.

El psicólogo que ve a Sofia y director del Área de Prevención de Nuevas Adicciones de MonteAlminara, Antonio Soto, asegura que a pesar de existir una alarma social con todo lo relacionado con los dispositivos móviles e internet, «no es una demanda muy consciente ya que no terminan de entender cuál es el problema. Identifican que es un problema grave por todo lo relacionado con la agresividad, la escuela...».

un coche electrico? |
Neomotor: coches,
motos y todo motor



2021-06-08

Estilo de vida de la
madre marca la salud
del bebé



2021-06-15

Trucos para encontrar
chollos en el Amazon
Prime Day



AD.

Anuncios Google

Dejar de ver anuncio

¿Por qué este anuncio? ▶

LO ÚLTIMO

1. En directo | Sarabia empatata el partido
2. Directo | España suma 10.179 nuevos contagios y la incidencia sube a 100 casos
3. ¿Qué es la microbiota?


Adicciones de MonteAlminara, Antonio Soto, asegura que a pesar de existir una alarma social con todo lo relacionado con los dispositivos móviles e internet, «no es una demanda muy consciente ya que no terminan de entender cuál es el problema. Identifican que es un problema grave por todo lo relacionado con la agresividad, la escuela...».

Las familias que acuden a MonteAlminara o cualquier centro especializado suelen hacerlo cuando los síntomas son muy acentuados. «Algunos vienen cuando el menor ya ha llegado a agredirles», comenta. Otros, por suerte, lo hacen en una fase menos avanzada y con algunas pautas y orientación se reconduce al menor. Sin embargo, esto no es aún lo habitual.

En el caso de que el menor requiera de terapia, lo primero es analizar el caso. En ocasiones se radica el uso de toda tecnología pero en otros no es necesario. También se valora un posible ingreso.

«Trabajamos con la familia ya que cuando hay problemas de adicciones que no son drogas o sustancias siempre hay catalizadores de otros problemas. Un problema previo que le hace sentir mal y de ahí pasa a refugiarse», resume el terapeuta.

Afrontar los problemas, trabajar los conflictos internos o la comunicación con el exterior, son algunos de los aspectos que se abordan durante la terapia en aquellas personas que llegan a consulta como Sofía. Y es que, la tecnología forma parte de nuestro día a día. El adolescente tendrá en un futuro que entregar un trabajo para la facultad, un empleo en el que pueda estar sentado delante de un ordenador... «La diferencia entre la adicción a sustancias o al trabajo, las tecnologías, las compras o el sexo es que tendrán que convivir con esas actividades. Tienen que aprender a usar el móvil de manera sana», sentencia.

-
2.  Directo | España suma 10.179 nuevos contagios y la incidencia sube a 100 casos
 3. ¿Qué es la microbiota?
 4. El Gobierno cierra un principio de acuerdo para la primera gran reforma de las pensiones
 5. La música nos conecta con nuestra humanidad



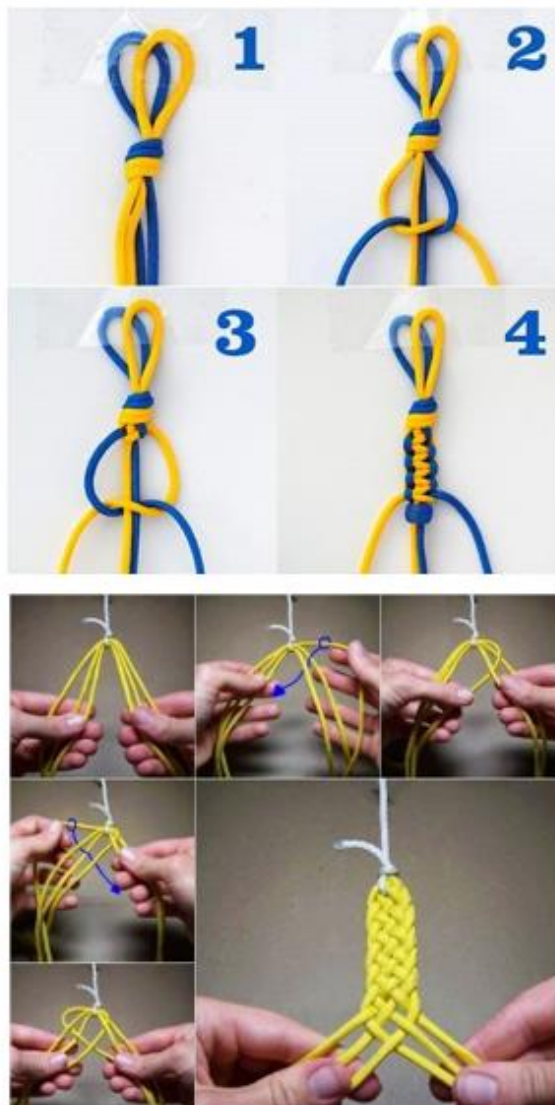
Inscríbete a nuestra Newsletter
Disfruta de todas las novedades

[Inscríbete](#)

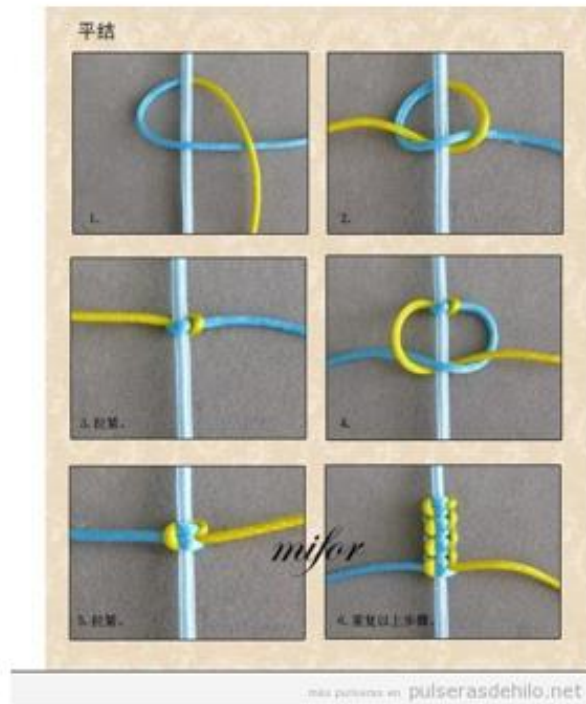
SESIÓN DE MANUALIDADES

Si no entiendes el procedimiento de alguna de ellas, no dudes en preguntarle a los encargados de realizar estas sesiones para que te ayuden.

PULSERAS



Para este tipo de pulsera, sustituiremos la pajita de plástico por cualquier lapicero o bolígrafo que tengas en el estuche.



LLAVEROS





©1998 Ad Impact, Inc. All rights reserved.

