



UNIVERSIDAD DE JAÉN

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Programa de intervención en adición a las nuevas tecnologías en adolescentes

Alumno/a: Luna Cámara Colmenero

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

Dpto.: Psicología

Índice

1. INTRODUCCIÓN	4
2. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES	6
3. PROGRAMA DE ACCIONES DE INTERVENCIÓN	11
3.1 OBJETIVOS	11
3.2 POBLACIÓN Y CONTEXTO	12
3.3 SESIONES	13
3.4 CRONOGRAMA	15
3.5 RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	16
3.6 COSTES	16
4. MONITORIZACIÓN DEL PROCES	17
5. ANÁLISIS DE RESULTADOS PREVISTOS	19
6. CONCLUSIONES. EVALUABILIDAD DEL PROGRAMA	21
7. REFERENCIAS	24
8. ANEXOS	26
8.1 INSTRUMENTOS DE MEDIDA	28
8.2 PROGRAMA DESARROLLADO	29

RESUMEN

La adolescencia es una etapa de continuas transformaciones, en la cual influye la familia, los amigos y la sociedad en donde se desarrolla; en este ámbito, los adolescentes se encuentran inmersos en un mundo globalizado sujeto al impacto de las tecnologías como una forma de relacionarse con su entorno; por tanto, si el uso de estas no se lleva a cabo de forma controlada, el adolescente puede convertirse en adicto a las mismas, afectando de forma integral su vida; En este sentido, este proyecto tiene como base las estadísticas que más adelante se presentarán sobre el uso descontrolado de la tecnología por parte de la población adolescente y la falta de supervisión acerca del acceso a las mismas. Dado lo antes expuesto el objetivo general de esta investigación es diseñar un programa de intervención en la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes; partiendo de los siguientes objetivos específicos: diagnosticar la necesidad de diseñar un programa de intervención en la adicción a las nuevas tecnologías en adolescente para disminuir esa adicción en los adolescentes; identificar las acciones que se van a presentar en el programa de intervención en la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes; determinar las pautas para monitorizar el programa de intervención en la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes; establecer los resultados previstos en el programa de intervención en la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y evaluar el programa de intervención en la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes.

Palabras clave:

Programa de intervención, adicción, tecnologías, adolescentes.

ABSTRACT

Adolescence is a stage of continuous transformation, in which family, friends and the society in which it develops influence; In this area, adolescents are immersed in a globalized world subject to the impact of technologies as a way of relating to their environment; therefore, if the use of these is not carried out in a controlled way, the adolescent can become addicted to them, affecting their life in an integral way; In this sense, this project is based on the statistics that will be presented later on the uncontrolled use of technology by the adolescent population and the lack of supervision over access to them. Given the above, the general objective of this research is to design an intervention program in addiction to new technologies in adolescents; based on the following specific objectives: diagnose the need to design an intervention program in addiction to new technologies in adolescents; identify the actions that will be presented in the intervention program in addiction to new technologies in adolescents; determine the guidelines for monitoring the intervention program in addiction to new technologies in adolescents; establish the expected results in the intervention program in addiction to new technologies in adolescents and evaluate the intervention program in addiction to new technologies in adolescents.

Key words:

Intervention program, addiction, technologies, adolescents.

1. Introducción

La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el “periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano” (OMS, 2019). Esta etapa está representada por continuos cambios físicos y psicológicos que definirán al adulto del futuro.

En esta etapa del crecimiento es en donde se crean diferentes caracteres y entran en conflicto los arraigos de familia con la diversidad de información contemporánea que reciben los adolescentes, creándoles diferentes niveles de ansiedad, depresión, estrés, dudas, inquietudes, entre otros; que pueden afectar su desarrollo tanto físico como psicológico, que si no son corregidos en el momento, pueden crear grandes conflictos de personalidad en el individuo al salir de esta etapa, que al futuro serán más fáciles de controlar.

Por tanto, en la adolescencia “se replantea la definición personal y social del ser humano a través de una segunda individualización que moviliza procesos de exploración, diferenciación del medio familiar, búsqueda de pertenencia y sentido de la vida” (Krauskopof, 1999) en la búsqueda de la afirmación personal y social, reestructuración de la imagen personal y corporal, necesidades de comprensión y apoyo en relación con sí mismo y con el medio en donde se desarrollan, dado que es una época de continuas transformaciones sociales.

Al respecto “esta transformación social va a presentar nuevos retos a los adolescentes y jóvenes que pueden hacer más complejas la transición hacia la adultez y hacer aparecer nuevos problemas, por lo que creemos la adopción de políticas imaginativas y globales encaminadas a la prevención”(Oliva, 2003) . En este sentido, cuando un adolescente presenta dificultades, las mismas “tienen mucho que ver con el carácter transicional de esta etapa, con los cambios físicos y psíquicos que conlleva y con los nuevos roles que deben asumir”(Oliva, 2003), es una etapa de paso de la niñez a la adultez que implica para ellos transformaciones y nuevas exigencias por parte de sus pares y adultos.

En este ámbito, “debería equilibrarse la atención prestada a la salud física y al bienestar emocional de los adolescentes, ya que un énfasis excesivo en los problemas físicos y conductuales lleva a ignorar las dificultades que pueden resultar muy preocupantes desde el punto de vista de la salud mental” (Oliva, 2003), especialmente desde el punto de vista psicológico, siendo algunas de las metas a lograr en esta etapa las siguientes:

- Adaptarse a los cambios corporales

- Afrontar el desarrollo sexual y los impulsos psicosexuales
- Establecer y confirmar el sentido de la identidad
- Sintetizar la personalidad
- Independizarse y emanciparse de la familia
- Adquirir un sistema de valores respetuosos con los derechos propios y ajenos.

(Lázaro, 2013)

En relación a estas metas, estudios tales como los realizados por la Liga Española de Educación en el año 2010 demostró que el 45% de los adolescentes se preocupan por el presente, el 50% piensa que los adultos no comprenden los sentimientos y la forma de pensar del adolescente, 47,2% están dispuestos a ser solidarios y ayudar a otros, el 21,6% aspira para el futuro a ganar mucho dinero, el 20,7% tener un buen trabajo, 17,4% formar una buena familia y 13,3% elegir bien una carrera profesional.

En este orden de ideas, “la vida contemporánea cambia a una velocidad tan alta que se producen alteraciones profundas en la forma de interactuar de las personas no en el plazo de una generación, sino incluso varias veces en el interior de una”(Cárdenas Rodríguez, 2008). Este es el caso de uso de las tecnologías por parte de los adolescentes en España, los cuales son los que se adaptan de forma más rápida al uso de este tipo de tecnologías, a veces de forma descontrolada (internet, telefonía, redes sociales y videojuegos).

Dada la facilidad que estos tienen para acceder a estas tecnologías, son sensibles a desarrollar la adicción a las mismas, por lo cual es tarea de los adultos responsables velar por que estos hagan un uso regulado de las mismas; sin embargo, en la actualidad, una de las situaciones que afectan al adolescente es precisamente la adicción a estas; significando que acceden a ellas sin ningún control establecido en el hogar.

En este contexto, “cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio”(Echeburúa & de Corral, 2010), definiéndose como “una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses” (Echeburúa & de Corral, 2010) asimismo, la adicción se manifiesta en los siguientes síntomas: “privarse del sueño, descuidar otras actividades importantes, recibir quejas en cuanto al uso de la red de alguien cercano, intentar limitar el tiempo de conexión sin conseguirlo, mentir sobre el tiempo real que se está conectado, aislarse socialmente y sentir euforia al estar en frente del ordenador” (Sánchez-Carbonell et al., 2008) Por consiguiente, el adolescente con esta afición no es capaz de controlarse y se resiste a realizar cualquier actividad que se encuentre

fuera del ámbito tecnológico. Dado lo antes expuesto, y la relevancia del tema en la sociedad actual, el objetivo de esta investigación se orienta al diseño de un programa de intervención en la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes, con la finalidad de brindar una solución para aquellos que se encuentran inmersos en esta problemática.

2. Diagnóstico de necesidades

En referencia a este diagnóstico, es importante destacar que estudios demostraron que el uso de internet se está convirtiendo en una práctica cada vez más rutinaria entre los adolescentes, “el uso de internet es una práctica mayoritaria en los jóvenes de 16 a 24 años, con un 99,2% de los hombres y un 99,0% de las mujeres” (INE. *Instituto Nacional de Estadística*, 2019) lo que significa que la población más sensible al uso controlado o no de las tecnologías es la más joven, tal como se muestra a continuación:

Tabla N. 1 *Población que ha usado Internet en los últimos tres meses por edad (%)*

	2019	2018	2017	2016	2015	2014
Hombres						
Total (de 16 a 44)	90,7	86,6	85,5	82,5	80,3	77,9
De 10 a 15	..	..	..	..	..	92,3
De 16 a 24	99,2	98,3	98,1	98,6	98,2	99,2
De 25 a 34	98,2	97,0	96,0	96,3	93,4	93,2
De 35 a 44	97,0	96,4	95,9	93,3	90,5	89,3
Mujeres						
Total (de 16 a 44)	90,7	85,6	83,7	78,6	77,1	74,5
De 10 a 15	..	..	..	..	..	91,6
De 16 a 24	99,0	98,7	97,9	98,2	98,9	97,5
De 25 a 34	97,6	98,4	96,5	95,7	95,7	94,2
De 35 a 44	97,8	96,8	95,8	93,3	92,8	90,4

Brecha de género (hombres-mujeres)							
Total (de 16 a 44)	0,0	1,0	1,8	3,9	3,2	3,4	
De 10 a 15	..	..	..	..	..	0,7	
De 16 a 24	0,2	-0,4	0,2	0,4	-0,7	1,7	
De 25 a 34	0,6	-1,4	-0,5	0,6	-2,3	-1,0	
De 35 a 44	-0,8	-0,4	0,1	0,0	-2,3	-1,1	

(INE. Instituto Nacional de Estadística, 2019)

Asimismo, en cuanto al tipo de actividad realizada se puede apreciar lo siguiente:

Tabla N. 2 Tipo de actividad realizada

	Mujeres	Hombres
Recibir o enviar correo electrónico	78,6%	80,7%
Telefonar o realizar videollamadas a través de Internet (p.ej. WhatsApp...)	62,3%	59,1%
Participar en redes sociales (p.ej. Facebook, Instagram...)	67,0%	62,1%
Usar mensajería instantánea, intercambiar mensajes (p.ej. WhatsApp...)	94,7%	92,8%
Realizar algún curso online (o parcialmente online)	16,6%	16,1%
Utilizar material de aprendizaje online que no sea un curso completo online	26,9%	26,3%
Comunicarse con monitores o alumnos utilizando portales o sitios web educativos	19,0%	15,9%
Otras actividades de aprendizaje	22,8%	24,6%
Colgar contenidos propios (texto, fotos, música, videos, software, etc.) en una página web para ser compartidos	35,5%	33,6%
Escuchar música (p.ej. YouTube, Spotify...)	67,4%	70,4%

Como se evidencia en estos resultados, el mayor porcentaje de actividades realizadas corresponden a las recreativas más que académicas.

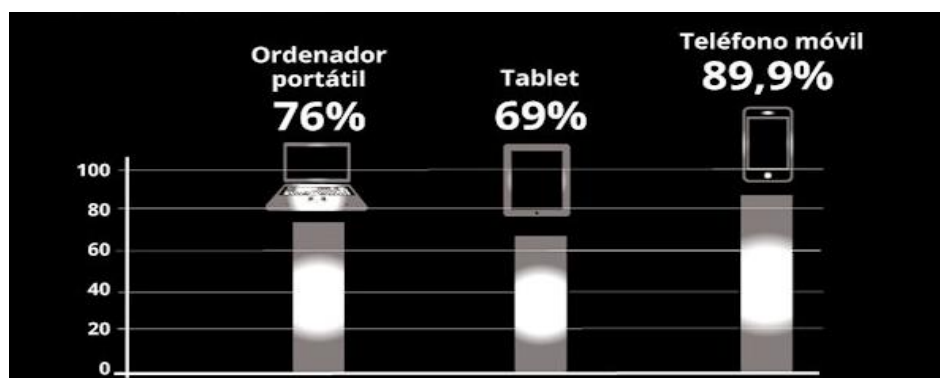
Asimismo, en cuanto al equipamiento y el uso de las TIC en los hogares:

Tabla N. 3 *Equipamiento y uso de TIC en los hogares - Año 2019*

		Valor	Variación
Hogares con conexión a internet	1	91,4	5,0
Hogares con conexión de banda ancha	1	91,2	5,1
Personas que han usado Internet (últimos 3 meses)	2	90,7	4,6
Usuarios frecuentes de Internet (al menos una vez por semana en los últimos 3 meses)	2	87,7	5,2
Personas que han comprado por Internet (últimos 3 meses)	2	46,9	3,4

En la tabla N. 3, (INE. Instituto Nacional de Estadística, 2019) se observa que un alto porcentaje de los hogares tienen fácil acceso a las tecnologías, lo que les permite a los adolescentes acceder en el momento que deseen a las mismas, por lo cual, tal como se observa en la siguiente tabla, este es el porcentaje de adolescentes que cuentan con equipos en sus hogares:

Gráfico N. 1



(Los menores y las nuevas tecnologías, en datos y gráficos, 2019)

Gráfico N. 2 Menores de Secundaria que dedican más de 4 horas al Año a Internet que a su tiempo de estudio.



(Los menores y las nuevas tecnologías, en datos y gráficos, 2019)

Dado lo expuesto anteriormente, este diseño se justifica al corroborar desde el punto de vista estadístico que:

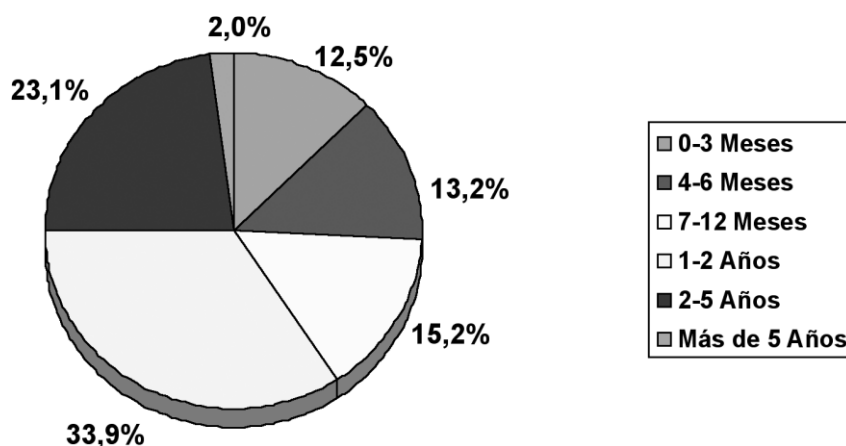
- El mayor porcentaje de conexión a las tecnologías es por parte de los adolescentes.
- El 91,4 % tiene conexión a internet en sus hogares.
- Entre el 78% y el 94% de los adolescentes utilizan la tecnología para actividades fuera del ámbito académico.
- Entre el 76% y el 89,9% cuentan en casa con algún tipo de equipo tecnológico.

Dichos resultados se sustentan con un estudio realizado con una muestra de 1.301 universitarios de ambos sexos, que estudiaban diferentes licenciaturas y de diferentes centros. (Muñoz-Rivas et al., 2003). El rango de edad estaba situado entre los 18 y 30 años, quedando la media de edad en los 20,4 años. En este estudio se les pasó una encuesta compuesta por 19 ítems categóricos y 69 dicotómicos (verdadero o falso). Esta encuesta perseguía 5 variables de estudio, las cuales eran:

- Características demográficas del sujeto.
- Parámetros del uso de internet de forma global.
- Parámetros de uso de recurso específicos de internet.
- Motivos para el uso de internet.
- Interferencia del uso de internet en la vida cotidiana.

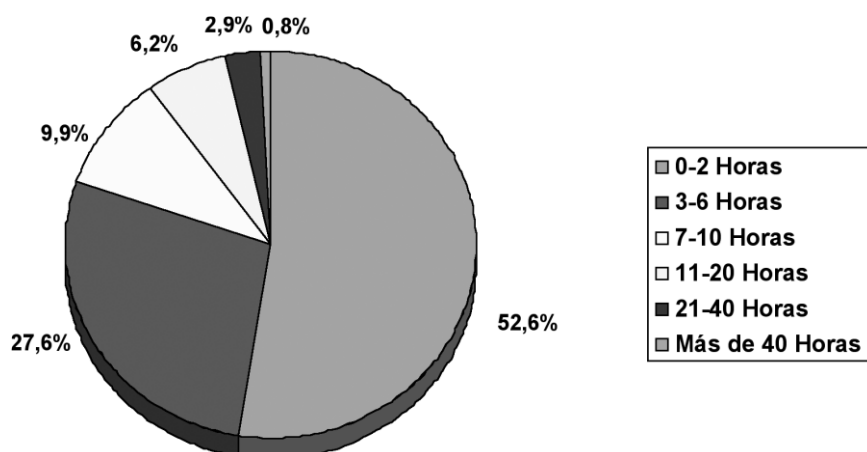
Los datos obtenidos a través de las encuestas fueron los siguientes:

Figura 1. Distribución de la muestra en función del tiempo transcurrido desde la primera conexión a Internet.



El 33,9% de la muestra afirmaba que llevaba siendo usuario de internet desde hace 1-2 años, el 23,1%, de 2-5 años, el resto meses.

Figura 2. Distribución de la muestra en función del tiempo semanal dedicado a la utilización de Internet



La cantidad de tiempo semanal invertida en internet más frecuente fue de 0 a 2 horas, por un 52,6% de los jóvenes, y de 3 a 6 horas el 27,6%. En este gráfico se presenta el tiempo invertido en internet, pero no el contenido utilizado, a continuación, se muestran las diferentes actividades que realizan los jóvenes cuando están conectados a internet:

Tabla 1. Porcentajes de usuarios en función del tiempo semanal dedicado a la utilización de los diferentes recursos que ofrece Internet

RECURSOS	0 Horas	1-2 Horas	3-5 Horas	6-15 Horas	Más de 15 Horas
Correo Electrónico	24,9	51,8	17,7	3,8	1,8
Páginas Web	23,1	40,6	22,4	7,1	6,8
Chats	62,6	26,9	6,9	2,8	0,8
Foros	84,9	12,7	1,5	0,5	0,4
Protocolos para Transferencia de Ficheros (FTP)	78,1	15,8	3,6	1,3	1,2
Juegos en red	83,2	12,9	2,6	1,1	0,2

Observamos que el recurso en el que se invierte más tiempo a la semana son el acceso a páginas webs (77%), seguido del correo electrónico (75% de la muestra) y chats (37,4%).

De manera que dada la exposición regular que los adolescentes tienen a las tecnologías, y la posibilidad de que desarrollen adicción a las mismas, determina que es necesario este diseño un programa de intervención en la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes.

3. Programa de acciones de intervención

3.1 Objetivos

Objetivo General:

- Disminuir la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes a través de un programa de intervención.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar la necesidad de diseñar un programa de intervención en la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes.
- Identificar las acciones que se van a presentar en el programa de intervención en la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes.
- Determinar las pautas para monitorizar el programa de intervención en la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes.
- Establecer los resultados previstos en el programa de intervención en la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes.

- Evaluar el programa de intervención en la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes.

3.2 Población y contexto

Descripción de las características de los destinatarios del programa de intervención. Este programa de intervención va destinado a la población adolescente adicta a las nuevas tecnologías, con edades comprendidas entre 14 y 18 años.

Criterios de inclusión

Adolescentes con un problema de adicción a las tecnologías con edad comprendida entre 14 y 18 años, y que sean residentes españoles.

Criterios de exclusión

Toda aquella persona que sea menor de 14 años o mayor de 18, y que no resida en España.

3.3 Estructura del programa

Para nuestro programa hemos utilizado un diseño cuasiexperimental. Este método es útil para abarcar problemas en lo que no es posible tener un control absoluto de la situación, aun que se pretende tener el mayor control posible, pero no el absoluto.

Este diseño se utiliza cuando no se puede realizar la selección aleatoria, por lo que los grupos están ya formados y bien definidos.

La variable dependiente es la adicción de los adolescentes a las tecnologías, y la variable independiente es el tratamiento al que se les va a pautar.

Algunas de las técnicas que hemos utilizado para recopilar la información han sido, entrevistas, observaciones etc. Es muy importante antes de aplicar el tratamiento una medición previa.

Utilizaremos ANCOVA para controlar el error y aumentar la precisión, ajustar medias de tratamientos de la variable dependiente a las diferencias en conjuntos de valores de variables independientes correspondientes, interpretación de la naturaleza de los efectos de los tratamientos y dividir una covarianza total o suma de productos cruzados en componentes.

controlar el error y aumentar la precisión.

(Nicolás, 2008)

3.4 Sesiones

Las sesiones están divididas en cuatro módulos de intervención;

1. Valoración de secuelas generales e identificación de síntomas relacionados con trastornos psicopatológicos derivados de la exposición a violencia de género
2. Fomentar pautas de conducta adaptativas.
3. Integración social.
4. Mejora de relaciones interpersonales.

Sesión 1

Esta sesión pertenece al módulo 1 y se realizará durante la primera semana de intervención.

•**Objetivo:** Valorar las secuelas por abuso a las tecnologías.

•**Tarea/Descripción:** Realizar una Entrevista para conocer la situación del menor y pasar escalas para evaluar la presencia de ansiedad, falta de decisión, depresión...

•**Materiales:** Escala de Ansiedad Rasgo-Estado (STAI) y la Escala de Depresión (BDI).

•**Tiempo:** Aproximadamente 2 horas.

•**Forma de actuación:** Individual.

Sesión 2

Esta sesión pertenece al módulo 1, también se realizará durante la primera semana.

•**Objetivo:** Identificar síntomas psicopatológicos.

•**Tarea/Descripción:** Evaluación de problemas de conducta afectivos y ansiedad entre otros.

•**Materiales:** Child Behavior Checklist (CBCL).

•**Tiempo:** Aproximadamente 2 horas.

•**Forma de actuación:** Individual.

Sesión 3

Esta sesión pertenece al módulo 2. Se realizará en la segunda semana.

- Objetivo:** tratar síndrome internalizante (retraimiento/depresión, ansiedad).
- Tarea/Descripción:** Detectar la sintomatología internalizante y tratarla con terapia individualizada.
- Materiales:** Cuestionario Educativo Clínico de Ansiedad y Depresión (CECAD).
- Tiempo:** Aproximadamente 2 horas.
- Forma de actuación:** Individual.

Sesión 4

Esta sesión pertenece al módulo 3, se realizará en la semana 3.

- Objetivo:** Comprender la adicción a la tecnología mediante testimonios grupales.
- Tarea:** Realizar: Reflexionar sobre su adicción mediante el testimonio de los compañeros.
- Materiales:** Folios y bolígrafos.
- Tiempo:** Aproximadamente 2 horas.
- Forma de actuación:** Grupal.

Sesión 5

Esta sesión pertenece al módulo 3, se realizará en la tercera semana.

- Objetivo:** Fomentar las relaciones sociales dentro y fuera del horario escolar.
- Tarea:** Se realizará una actividad llamada << ¿Qué sabes de...?>>.
- Materiales:** Folios y bolígrafos.
- Tiempo:** Aproximadamente 4 horas.
- Forma de actuación:** Grupal.

Sesión 6

Esta sesión pertenece al módulo 4, se realizará en la tercera semana.

- Objetivo:** Sensibilizar a los adolescentes en el disfrute de las actividades al aire libre
- Tarea:** “¿Cómo puedo divertirme?”
- Materiales:** Utensilios para practicar deporte al aire libre.
- Tiempo:** Aproximadamente 4 horas.
- Forma de actuación:** Grupal.

Sesión 7

Esta sesión pertenece al módulo 4, se realizará en la semana cuarta.

•**Objetivo:** Desarrollar habilidades sociales y de comunicación

•**Tarea/Descripción:** Realizaremos una terapia para potenciar habilidades sociales, en forma de sesión grupal mediante el juego << ¿Qué harías?>>.

•**Materiales:** Ninguno.

•**Tiempo:** Aproximadamente 4 horas.

Sesión 8

Esta es la última sesión del módulo 4, se realizará en la cuarta semana.

•**Objetivo:** Comprender la importancia de afrontar las actividades cotidianas sin la ayuda de la tecnología.

•**Tarea/Descripción:** Esta sesión se realizará de forma grupal con la actividad <<Y tú, ¿qué sabes hacer?>>, con el objetivo de explicar el concepto de corresponsabilidad en el hogar.

•**Materiales:** Ficha con una relación de tareas del hogar.

•**Tiempo:** Aproximadamente 4 horas.

•**Forma de actuación:** Grupal.

3.5 Cronograma

Módulo	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
1	Eval. inicial + Sesiones 1 y 2			
2		Sesión 3		
3			Sesiones 4, 5 y 6	
4				Sesiones 7 y 8 + Eval. final

Se ha decidido no acotar fechas concretas, dado que los destinatarios del programa y su situación requieren una especial flexibilidad. Por lo que este cronograma sería personalizado en cada caso.

3.6 Recursos humanos y materiales

Dentro del ámbito de recursos humanos vamos a contar con un equipo de profesionales, formado por psicólogos/as y educador/a social, todos ellos expertos en adolescentes y en la temática de abusos y dependencia a las nuevas tecnologías.

Como materiales vamos a utilizar los cuestionarios, entrevistas, autoinformes, autorregistros y escalas, los cuales nos facilitará el psicólogo clínico en las sesiones que el vea oportuno pasar dicho material.

Folios en blanco, cartulinas, bolígrafos, rotuladores, tijeras... y demás material de papelería.

Las actividades de las sesiones se realizarán al aire libre, o bien en áreas naturales, parques, etc. Sin embargo, las tres primeras sesiones se realizarán en el gabinete del psicólogo clínico que será el encargado de pasar todos autorregistros.

3.7 Costes

Los costes de recursos humanos y materiales aproximados son:

Psicólogo clínico: 1 Hora → 75€. 4 sesiones de 2h = 600€

Educador social: 50 €/día. 4 sesiones de 4h aprox. = 200€

El presupuesto para materiales es de 90€ aprox.

El presupuesto estimado para recursos humanos y materiales es de unos 900€ aproximadamente.

El coste de la infraestructura está incluido en la sesión con el psicólogo clínico, por lo que su presupuesto sería de 0€.

El presupuesto total del programa se estima que es 990€ aproximadamente.

4. Monitorización del proceso

En las sesiones 1, 2 y 3 se realizarán las primeras intervenciones, donde se hará una evaluación inicial del paciente y se recogerá la información necesaria a través de cuestionarios, autoinformes, autorregistros etc. Se evaluará si nuestro paciente padece alguna psicopatología y se tomarán las medidas necesarias. Una vez recopilada toda esta información a lo largo de las tres primeras sesiones, se procederá a la realización de las actividades correspondientes en cada sesión que será personalizadas según la demanda del paciente. (Edad, psicopatología, etc.)

Sesión 4

- Resultado esperado
 - Desarrollar habilidades sociales y de comunicación
 - Intercambiar ideas y experiencias referidas a la sesión
 - Fortalecer el dialogo entre los integrantes del grupo
 - Indicador
 - Es capaz de intercambiar ideas y experiencias con sus pares
 - Medio de verificación
- Escala de estimación

Sesión 5

- Resultado esperado
 - Comprender la importancia de desarrollar cambios en la vida diaria
 - Regular el uso de la tecnología
 - Indicador de funcionamiento
- Decide realizar cambios en su vida diaria regulando el uso de la tecnología
- Medio de verificación
- Escala de estimación

Sesión 6

- Resultado esperado

- Sensibilizar a los adolescentes en el disfrute de las actividades al aire libre
- Preparar al adolescente en el desarrollo de las acciones de la propuesta de intervención
- Permitir el conocimiento entre el grupo y el facilitador

- Indicador

Disfruta las actividades al aire libre lejos de la tecnología

- Medio de verificación

Escala de estimación

Sesión 7

- Resultado esperado

- Comprender la adicción a la tecnología
- Desarrollar los mecanismos para evitar la adicción a la tecnología

- Indicador

- Comprende la importancia de regular el uso de la tecnología en la vida diaria
- Se siente capaz de regular el uso de la tecnología en la vida diaria

- Medio de verificación

Escala de estimación

Sesión 8

- Resultado esperado

- Afrontar de forma positiva las actividades cotidianas
- Desarrollar la capacidad de solucionar los problemas de la vida cotidiana
- Comprender la importancia de afrontar las actividades cotidianas sin la ayuda de la tecnología.

- Indicador

Comprende la importancia de afrontar las situaciones de la vida cotidiana

- Medio de verificación

Escala de estimación

5. Análisis de resultados previstos

En las sesiones 1, 2 y 3, los resultados previstos son una primera evaluación inicial con el adolescente, pasar todos los cuestionarios ya mencionados para obtener toda la información posible al respecto e indagar en secuelas que hayan podido causar este abuso a las tecnologías. Todo esto se hará a través de cuestionarios y al mando del psicólogo clínico.

Sesión 4

Resultado esperado:

- Desarrollar habilidades sociales y de comunicación.
- Intercambiar ideas y experiencias referidas a la sesión.
- Fortalecer el dialogo entre los integrantes del grupo.

Las habilidades sociales y de comunicación son indispensables para la vida de los adolescentes; estas, les permiten dialogar, intercambiar ideas, experiencias, de manera que cuando se presenta la adicción a la tecnología, lo primero que se limita es el contacto con su entorno.

Ello representa que el joven se aísla de todos, pierde el contacto con sus amigos.

Sesión 5

Resultado esperado:

- Comprender la importancia de desarrollar cambios en la vida diaria.
- Regular el uso de la tecnología.

Una vez que el adolescente asume su situación, en la última acción las actividades se orientan al cambio de vida ¿si no estoy en un ordenador, móvil o juego que puedo hacer?; ¿Cómo me puedo organizar para no estar un largo tiempo en el ordenador, juego o el móvil?; ¿Qué hago si siento ansiedad? ¿Cómo me pueden ayudar?

Estas preguntas son válidas para el adolescente, el cual debe presentar un plan que va a trazar a corto y mediano plazo para mejorar.

Sesión 6

Resultado esperado:

- Sensibilizar a los adolescentes en el disfrute de las actividades al aire libre.
- Preparar al adolescente en el desarrollo de las acciones de la propuesta de intervención.
- Permitir el conocimiento entre el grupo y el facilitador.

En el desarrollo de esta propuesta en un primer momento se pretende que el alumnado en su participación de las actividades al aire libre reconozca que hay otros medios de disfrute adicionales al que le puede dar su permanencia constante en las tecnologías.

Con este fin, las actividades grupales al aire libre se relacionan con los intereses propios de esta edad; de manera de que los prepare para las acciones siguientes que se van a llevar a cabo.

Esta interacción también contribuye a la confianza que es importante crear entre el grupo y el facilitador, motivado a que algunas de las acciones son de carácter muy personal y el adolescente tendrá que expresar sentimientos, debilidades y situaciones familiares que de alguna manera determinan el surgimiento de su adicción a la tecnología.

Si no se desarrolla algún grado de confianza las acciones no cumplirán con su objetivo.

Sesión 7

Resultado esperado:

- Comprender la adicción a la tecnología.
- Desarrollar los mecanismos para evitar la adicción a la tecnología.

Con frecuencia los adolescentes asocian la adicción con sustancias y no con la tecnología, de manera que no comprenden que el permanecer largo rato en esta actividad puede generarle dependencia a mediano a largo plazo.

En esta acción se van a sensibilizar en su situación, en su realidad ¿serán o no adictos a la tecnología?; si el objetivo se logra y ellos comprenden, se les orienta en cuanto a los mecanismos para superarla y poder controlarla sin sentir miedo o ansiedad.

Sesión 8

Resultado esperado:

- Afrontar de forma positiva las actividades cotidianas.
- Desarrollar la capacidad de solucionar los problemas de la vida cotidiana.

- Comprender la importancia de afrontar las actividades cotidianas sin la ayuda de la tecnología.

Con su familia, con sus profesores y con todo su ámbito familiar.

Si esta conducta persiste pueden negarse a realizar cualquier tipo de actividad que les aparte de la tecnología.

Esta acción, por tanto, fortalece su capacidad comunicativa, de expresión de sentimientos, emociones, permitiéndoles educarse en la gestión de las mismas, fortalecer su inteligencia emocional y ser mejores adultos del futuro.

6. Conclusiones. Evaluabilidad del programa

En cuanto al objetivo N. 1 *Diagnosticar la necesidad de diseñar un programa de intervención en la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes*, se evidencia que en encuestas llevadas a cabo por el Instituto Nacional de estadística que el mayor porcentaje de conexión a las tecnologías es por parte de los adolescentes; en este ámbito, El 91,4 % tiene conexión a internet en sus hogares, Entre el 78% y el 94% de los adolescentes utilizan la tecnologías para actividades fuera del ámbito académico y Entre el 76% y el 89,9% cuentan en casa con algún tipo de equipo tecnológico; por lo cual se hace necesario este programa de intervención para mitigar los posibles efectos relacionados con la adicción que se pueden presentar en los adolescentes.

Asimismo, en el objetivo N. 2 *Identificar las acciones que se van a presentar en el programa de intervención en la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes*, se presentan las siguientes:

- Sesión N. 1 Evaluación inicial (Psicólogo).
- Sesión N. 2 Identificar síntomas psicopatológicos (Psicólogo).
- Sesión N. 3 Tratar síndrome internalizante (Psicólogo).
- Sesión N. 4 Al cambiar mis pensamientos cambio de vida.
- Sesión N. 5 Fortalezco mis habilidades sociales.
- Sesión N. 6 Preparemos una actividad al aire libre.
- Sesión N. 7 La adicción a la tecnología.
- Sesión N. 8 Mis actividades cotidianas.

Todas estas acciones están orientadas no solo a brindar una información teórica, sino vivencial que permita sensibilizarlos en la gravedad de la adicción y como se puede superar.

Seguidamente en el objetivo N. 3 *Determinar las pautas para monitorizar el programa de intervención en la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes*, la mismas se enfocan en la valoración de las acciones con sus resultados esperados, indicadores y medios de verificación que permitan llevar a cabo un seguimiento de los resultados y realimentación con los adolescentes participantes.

Continuando con el objetivo N. 4 Establecer los resultados previstos en el programa de intervención en la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes, estos se enfocan a:

- Sensibilizar a los adolescentes en el disfrute de las actividades al aire libre.
- Preparar al adolescente en el desarrollo de las acciones de la propuesta de intervención.
- Permitir el conocimiento entre el grupo y el facilitador.
- Desarrollar habilidades sociales y de comunicación.
- Intercambiar ideas y experiencias referidas a la sesión.
- Fortalecer el dialogo entre los integrantes del grupo.
- Afrontar de forma positiva las actividades cotidianas.
- Desarrollar la capacidad de solucionar los problemas de la vida cotidiana.
- Comprender la importancia de afrontar las actividades cotidianas sin la ayuda de la tecnología.
- Comprender la adicción a la tecnología.
- Desarrollar los mecanismos para evitar la adicción a la tecnología.
- Comprender la importancia de desarrollar cambios en la vida diaria.
- Regular el uso de la tecnología.

Cada uno de estos resultados se formulará de manera que permitan al finalizar las acciones comprender la evaluación de los adolescentes de forma descriptiva.

Finalmente, en el último objetivo *evaluar el programa de intervención en la adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes*, es posible con su respectivo instrumento de evaluación el indagar sobre los resultados que se desean lograr; tal como se presenta a continuación:

Evaluación (Escala de Estimación)

Indicador	Iniciado	En proceso	Logrado	Requiere refuerzo
Disfruta las actividades al aire libre lejos de la tecnología				
Es capaz de intercambiar ideas y experiencias con sus pares				
Comprende la importancia de afrontar las situaciones de la vida cotidiana.				
Comprende la importancia de regular el uso de la tecnología en la vida diaria.				
Se siente capaz de regular el uso de la tecnología en la vida diaria.				
Decide realizar cambios en su vida diaria regulando el uso de la tecnología.				

Luna Cámara (2020)

Este programa es importante porque a parte de que se intenta enseñar a los adolescentes a desintoxicarse de las tecnologías, a través de actividades de reflexión y al aire libre, también hay que destacar que es un programa relativamente corto, por lo que se puede utilizar en el ámbito educativo porque no se interpondría en las horas lectivas, es aplicable a bastantes ámbitos y se puede adaptar según las necesidades, por lo que se puede decir que es un programa “polifacético”. Además, su presupuesto resulta económico en comparación con otros, y eso puede resultar muy favorable a la hora de ponerlo en práctica en los centros educativos.

Finalmente, partiendo de la necesidad de atender esta situación que afecta significativamente al alumnado, se sugiere considerar la aplicación de este programa, con la finalidad de que el alumnado pueda desde el punto de vista social, educativo y familiar integrarse a la sociedad.

7. Referencias

Álvarez V. (1998). *Diseño de un Programa de Orientación*.

Cárdenas Rodríguez, R. (2008). Valores y actitudes de los/as jóvenes andaluces en contextos pluriculturales. *Pedagogía Social Revista Interuniversitaria*, 15, 75.
https://doi.org/10.7179/PSRI_2008.15.06

Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge*. 6.

INE. Instituto Nacional de Estadística. (2019). INE. Recuperado 16 de junio de 2020, de <https://www.ine.es/>

Jiménez, M. L., & Enjuegarte, C. (s. f.). *Los estudios sobre jóvenes y TICs en España*. 18.

Krauskopof, D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: Las transformaciones en una época de cambios. *Adolescencia y Salud*, 1(2), 23-31.

Lázaro, P. J. R. (2013). *PSICOLOGÍA DEL ADOLESCENTE Y SU ENTORNO*. 6.

Los menores y las nuevas tecnologías, en datos y gráficos. (2019).

Machado, C. A. (s. f.). *Agradecemos a todos los centros de enseñanza de titularidad pública y concertada que han participado en el estudio*: 22.

Mori M (2008). *Una Propuesta Metodológica para una Intervención Comunitaria*.

Muñoz-Rivas, M. J., Navarro Perales, M. E., & Ortega de Pablo, N. (2003). Patrones de uso de Internet en población universitaria española. *Adicciones*, 15(2), 137.
<https://doi.org/10.20882/adicciones.437>

Nicolás, S. (2008). Uso de Análisis de Covarianza (ANCOVA) en investigación científica (Use of covariance analysis (ANCOVA) in scientific research). 14.

Oliva, A. (2003). Adolescencia en España a principios del siglo XXI. *Cultura y Educación*, 15(4), 373-383.
<https://doi.org/10.1174/113564003322712947>

OMS | *Desarrollo en la adolescencia*. (2019). WHO; World Health Organization.

Puentes H, Fernández M, Sequeiro C y López M (2015). Los *Estudios Sobre Jóvenes y Tics en España*.

Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20(2), 149.
<https://doi.org/10.20882/adicciones.279>

Programa de intervención en adición a las tecnologías

8. Anexos

- Escala de Ansiedad Rasgo-Estado (STAI).
- Escala de Depresión (BDI).
- Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS).
- Cuestionario Educativo Clínico de Ansiedad y Depresión (CECAD).
- Child Behavior Checklist (CBCL).
- Cuestionario de salud SF-36.

Anexo I

Cuestionario de Salud SF-36 (versión 2)

Versión española de SF-36v2™ Health Survey © 1996, 2000 adaptada por J. Alonso y cols 2003.

Instituto Municipal d'Investigació Mèdica (IMIM-IMAS)
Unitat d'Investigació en Serveis Sanitaris
C/Doctor Aiguader, 88. E-08003 Barcelona
Tel. (+34) 93 225 75 51, Fax (+34) 93 221 40 02
www.imim.cat

Este instrumento ha superado los estándares de calidad del Medical Outcomes Trust y de la Red Cooperativa para la Investigación en Resultados de Salud e Servicios Sanitarios (Red IRIS). El cuestionario y su material de soporte están disponibles en BMDP®, la biblioteca virtual de la Red IRIS® (www.bmdp.com).

Anexo II

BDI-II

FECHA: _____

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____
Estado Civil: _____ Profesión: _____ Estudios: _____

INSTRUCCIONES: Este cuestionario consiste en 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lee con atención cada uno de ellos y, a continuación, señala cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor el modo en el que se ha sentido **DURANTE LAS DOS ÚLTIMAS SEMANAS, INCLUYENDO EL DÍA DE HOY**. Rodéa con un círculo el número que se encuentre escrito a la izquierda de la afirmación que haya elegido. Si dentro del mismo grupo, hay más de una afirmación que considere igualmente aplicable a su caso, señálela también. **Asegúrese de leer todas las afirmaciones dentro de cada grupo antes de efectuar la elección.**

1. Tristesa
0 No me siento triste habitualmente.
1 No siento triste gran parte del tiempo.
2 Me siento triste continuamente.
3 Me siento tan triste o tan desgraciado que no puedo disfrutarlo.

2. Pesimismo
0 No estoy deprimado sobre mi futuro.
1 No siento más deprimado sobre mi futuro que antes.
2 No espero que las cosas mejoren.
3 Siento que mi futuro es desesperanzador y que las cosas sólo empeorarán.

3. Sentimientos de fracaso
0 No me siento fracasado.
1 He fracasado más de lo que debería.
2 Cuando miro atrás, veo fracasos tras fracasos.
3 Me siento una persona totalmente fracasada.

4. Fúrida de Placer
0 Disfruto de las cosas que me gustan tanto como antes.
1 No disfruto de las cosas tanto como antes.
2 Disfruto muy poco placer de las cosas con las que antes disfrutaba.
3 No consigo ningún placer de las cosas con las que antes disfrutaba.

5. Sentimientos de Culpa
0 No me siento especialmente culpable.
1 Me siento culpable de muchas cosas que he hecho o debería haber hecho.
2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
3 Me siento culpable continuamente.

6. Sentimientos de castigo
0 No siento que esté siendo castigado.
1 Siento que puedo ser castigado.
2 Siento que estoy siendo castigado.
3 Siento que estoy siendo castigado.

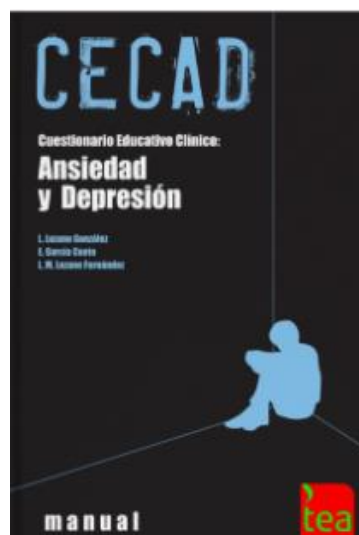
7. Insatisfacción con uno mismo.
0 Siento lo mismo que antes sobre mí mismo.
1 He perdido confianza en mí mismo.
2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
3 No me gusta.

8. Auto-Críticas
0 No me critico o me culpo más que antes.
1 Critico todos mis defectos.
2 Me culpo por todo lo malo que ocurre.
3 Me culpo por todo lo malo que ocurre.

9. Pensamientos o Deseos de Suicidio
0 No tengo ningún pensamiento de suicidio.
1 Tengo pensamientos de suicidio, pero no los llevaré a cabo.
2 He querido suicidarme.
3 Me suicidaría a la primera oportunidad.

10. Luto
0 No luto más de lo que sería debido.
1 Luto un poco más de lo que sería debido.
2 Luto por cualquier cosa.
3 Tengo ganas de llorar continuamente, pero no puedo.

Anexo III



Anexo IV

STAI
AUTOEVALUACIÓN A (E/R)

Apellido y nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____
Curso / Paseo: _____ Estado civil: _____
Otro dato: _____ Fecha: _____

A-E INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describir uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación (0 a 3) que mejor se ajuste a su SÍNTOMA Y ADOLESCENCIA en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y continúe señalando la respuesta que mejor describe su situación presente.

1. Me siento calmado 0 1 2 3
2. Me siento inquieto 0 1 2 3
3. Estoy tenso 0 1 2 3
4. Estoy controlado 0 1 2 3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto) 0 1 2 3
6. Me siento alterado 0 1 2 3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras 0 1 2 3
8. Me siento desanimado 0 1 2 3
9. Me siento enojado 0 1 2 3
10. Me siento confortable 0 1 2 3
11. Tengo confianza en mí mismo 0 1 2 3
12. Me siento nervioso 0 1 2 3
13. Estoy desanimado 0 1 2 3
14. Me siento muy «atado» (como apurado) 0 1 2 3
15. Estoy relajado 0 1 2 3
16. Me siento satisfecho 0 1 2 3
17. Estoy preocupado 0 1 2 3
18. Me siento agitado y sobresaltado 0 1 2 3
19. Me siento alegre 0 1 2 3
20. En este momento me siento bien 0 1 2 3

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA. Ahora, vuelva la hoja y las instrucciones antes de comenzar a contestar a las frases.

Anexo V

ARS

A continuación se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuesta adecuada, buena, inadecuada o mala. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponde a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre N Nunca N
Casi siempre CS Nunca N
Algunas veces A

Nº ÍTEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS			
		S	CS	A	N
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.				
2	Necesito cada vez más tiempo para alejarme sin sentirme desconectado de las redes sociales.				
3	El tiempo que estoy destinado para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.				
4	Aunque dispongo de un tiempo considerable para estar conectado(a) a las redes sociales.				
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.				
6	Me pongo de mal humor si no puedo conectarme a las redes sociales.				
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.				
8	Entero y uso las redes sociales para producir otros, no sólo.				
9	Cuando estoy en la escuela o trabajo, pienso en el tiempo que voy a perder.				
10	Generalmente permanezco un tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.				
11	Pienso en lo que puedo estar pasando en las redes sociales.				
12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.				
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.				
14	Me pongo enojado, controlando los hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.				
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.				
16	Intento mucho tiempo del día conectarme y desconectarme de las redes sociales.				
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.				
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.				
19	Después de una semana o más de estar conectado(a) a las redes sociales.				
20	Después de las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.				
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con frecuencia a las redes sociales.				
22	Me gusta, o amago, o familiar, me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que dedico a las redes sociales.				
23	Cuando estoy en clase me conecto con las redes sociales, me siento aburrido.				
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.				

- Escala de estimación

Evaluación (Escala de Estimación) Anexo VI

Indicador	Iniciado	En proceso	Logrado	Requiere refuerzo
Disfruta las actividades al aire libre lejos de la tecnología				
Es capaz de intercambiar ideas y experiencias con sus pares				
Comprende la importancia de afrontar las situaciones de la vida cotidiana.				
Comprende la importancia de regular el uso de la tecnología en la vida diaria.				
Se siente capaz de regular el uso de la tecnología en la vida diaria.				
Decide realizar cambios en su vida diaria regulando el uso de la tecnología.				

Luna Cámara (2020)

8.1. Instrumentos de medida

Cuestionarios:

- Escala de Ansiedad Rasgo-Estado (STAI).

Cuestionario que pretende evaluar la ansiedad en dos dimensiones; Rasgo y estado. Consta de 40 ítems, divididos en 20 en cada dimensión. Su tiempo de administración son unos 10 minutos aproximadamente.
- Escala de Depresión (BDI).

Es un cuestionario que está compuesto por 21 ítems y es uno de los instrumentos más utilizados para medir la severidad de una depresión. A partir de 13 años.
- Cuestionario Educativo Clínico de Ansiedad y Depresión (CECAD).

Está compuesto por 50 ítems y evalúa los trastornos internalizados, como ansiedad y depresión. Es breve y de fácil aplicación, puede aplicarse bien por escrito, u oralmente. A partir de 7 años y hasta los 18 años.
- Child Behavior Checklist (CBCL).

Está compuesto por 113 ítems y tiene un tiempo de administración de unos 10 minutos. A partir de los 6 años hasta los 18.
- Cuestionario de salud SF-36 (Calidad de vida).

Compuesto por 36 ítems, donde se evalúan las escalas; rol emocional, salud mental, vitalidad, salud general, dolor corporal, rol físico y función física. La calidad de vida en general, además incluye un ítem que pregunta sobre el cambio en el estado de salud de un año a otro.
- Escala de estimación

Escala creada para evaluar el progreso y efectividad del programa de intervención.

8.2. Programa de intervención desarrollado

Tras recabar toda información necesaria sobre la problemática de la adición a las nuevas tecnologías en adolescentes, los factores de riesgo a los que se exponen, y los problemas psicosociales que pueden presentar. Elaboramos un programa estructurado en 8 sesiones que se llevarán a cabo en un periodo de un mes y una semana aproximadamente según la demanda del adolescente.

En la primera semana, se realiza la entrevista inicial y las dos primeras sesiones. En la primera sesión el psicólogo valora las secuelas por exposición a violencia de género a través de los cuestionarios correspondientes; Escala de Ansiedad Rasgo-Estado (STAI) y la Escala de Depresión (BDI). En la segunda sesión el psicólogo administrará el cuestionario CBCL para identificar la presencia de síntomas psicopatológico causados por el abuso a las tecnologías.

Estas sesiones se llevarán a cabo en la consulta del psicólogo clínico y tendrán aproximadamente una duración de 2 horas cada sesión.

La segunda semana, incluye la sesión 3. En esta, el psicólogo evaluará la presencia del síndrome internalizante. Los síntomas pueden ser afectivos (tristeza, sentimientos de culpa, escasa energía), ansiedad (ataques de ira, nerviosismo y tensión, preocupación excesiva, etc.) y somatizaciones (dolores/molestias sin causa médica, náuseas, vómitos, problemas de visión, etc.). Se le realizará el cuestionario *Educativo Clínico de Ansiedad y Depresión* (CECAD).

En la tercera semana se van a llevar a cabo las sesiones 4, 5 y 6. En la sesión 4, las metas que queremos conseguir es que se desarrollen habilidades sociales y de comunicación, intercambien ideas y experiencias referidas a su situación particular, fortalecer el dialogo entre los integrantes del grupo.

En esta sesión se va ayudar al adolescente a reflexionar sobre su adición a través de la comunicación con los compañeros y escribiendo en un folio sus reflexiones para luego compartirlas con los demás. Algunos de los tópicos que se van a seguir en esta sesión son: “Vamos a conocernos”, “Comparto mis habilidades e intereses con los demás”, “¿Qué quiero cambiar en mi vida?” “¿Qué me molesta?”, “Mis amigos reales y mis amigos virtuales”, “¿Soy adicto a la tecnología?”, “¿Cómo puedo cambiar?”. Esta sesión se llevará a cabo al aire libre, de forma grupal y tendrá una duración aproximada de 4 horas.

En la sesión 5, el educador social propondrá una actividad grupal llamada “¿Qué sabes de...?” con el objetivo de conocer las características personales de los compañeros del grupo, crear nuevos acercamientos entre los miembros y crear un clima de confianza. Se pretende fomentar el conocimiento mutuo, la valoración positiva y las iniciaciones sociales. Para forjar un vínculo de amistad que pueda demostrar que los amigos reales no pueden compararse a los virtuales. Esta actividad también se realizará al aire libre, tanto hablando como por escrito. Duración aproximada 4 horas.

La sesión 6 tiene como objetivos, sensibilizar al adolescente en el disfrute de las actividades al aire libre, prepararlo para el desarrollo de las acciones de la propuesta de intervención y permitir el conocimiento entre el grupo y el facilitador. Para ello la sesión se llevará a cabo en un parque natural, donde se les hará reflexionar con las siguientes cuestiones: “¿Puedo planificar mi tiempo?”, “¿Cómo puedo divertirme sin acceso a las nuevas tecnologías?” “Busco un lugar que me agrada”.

Una vez habiendo reflexionado sobre las cuestiones anteriores, se les facilitará toda clase de materiales para realizar actividades deportivas (balones, raquetas, petanca, comba, material de papelería, etc.) de forma que aprendan que hay más formas de divertirse que con las tecnologías.

La cuarta semana, la dedicamos a la sesión 7, 8 y a la evaluación final. La sesión 7 el educador social realiza la actividad grupal “¿Qué harías?” con el objetivo de trabajar habilidades sociales. Se trata de una actividad que se plantea una situación y se dan a elegir diferentes estilos de afrontamiento, se les explica cada uno de ellos y se les pide que elijan un estilo y expliquen por qué lo han usado. Para terminar, se hará una puesta en común y un debate e intercambio de opiniones. Duración aproximada 4 horas.

La sesión 8, se pretenden conseguir las siguientes metas; afrontar de forma positiva las actividades cotidianas, desarrollar la capacidad de solucionar los problemas de la vida cotidiana y comprender la importancia de afrontar las actividades cotidianas sin la ayuda de la tecnología. Para ello, se trabaja con dos bloques; La vida cotidiana y la tecnología como método para evadir los problemas de la vida cotidiana. Se intenta fomentar que la tecnología no es de absoluta necesidad en la cotidianidad del día a día, si que es verdad que la tecnología ha llegado para

Programa de intervención en adición a las tecnologías

hacernos la vida más fácil, pero que podemos prescindir de ella. Se anima a que pasen un día sin tecnologías y que sean capaces de fijarse horarios a la hora de utilizarla.

En la evaluación final, pasaremos los mismos test que en la evaluación inicial para comprobar si ha habido mejoría en los adolescentes, además del Cuestionario de salud SF-36 (Calidad de vida).