



# Trabajo Fin de Máster

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

Programa de Intervención para niños con  
TDAH y abuso de las nuevas tecnologías

Autor/a: Belén Pilar Herrero García

Director/a: Santiago Gascón Santos

Curso Académico 2022/2024

Teruel, febrero de 2024



Facultad de  
Ciencias Sociales  
y Humanas - Teruel  
Universidad Zaragoza

## Índice

1. Resumen/Abstract.....	3
2. Justificación teórica.....	4
3. Objetivos.....	6
4. Metodología.....	7
a) Participantes.....	7
b) Instrumentos.....	7
c) Procedimiento.....	8
d) Sesiones.....	9
e) Recursos .....	14
5. Resultados esperados.....	15
6. Conclusiones.....	16
7. Referencias.....	18
8. Anexos.....	22

## Resumen

El programa de intervención para niños con TDAH y abuso de las nuevas tecnologías tiene como objetivo principal dotar de herramientas adecuadas tanto a ellos como a las familias para poder afrontar los síntomas y aprender el uso adecuado de las tecnologías, mejorando así su bienestar físico y psicológico. Este programa piloto contará con 8 participantes, menores de entre 6 y 8 años y se llevará a cabo mediante sesión semanal, a lo largo de 8 semanas. Teniendo en cuenta la prevalencia actual en España de niños con TDAH y menores de 12 años que ya empiezan a abusar de las nuevas tecnologías, se espera que estén interesadas numerosas familias y menores y que, gracias al programa, sean conscientes de la gravedad de las consecuencias. Como conclusión, destacar que existen pocos estudios y cuestionarios que evalúen el uso de las TIC en menores de 12 años, a pesar de ser cada vez más temprano el abuso de estas. Y mencionar que las nuevas tecnologías también tienen un gran valor comunicativo e informativo si se utilizan de manera correcta.

*Palabras clave:* TDAH, TDA, TICs, adicción, juegos, niños, familias.

## Abstract

The main objective of the intervention programme for children with ADHD and abuse of new technologies is to provide them and their families with the appropriate tools to cope with the symptoms and learn the appropriate use of technologies, thus improving their physical and psychological well-being. This pilot programme will have 8 participants, children between 6 and 8 years old, and will be carried out in weekly sessions over 8 weeks. Taking into account the current prevalence in Spain of children with ADHD and children under 12 years of age who are already starting to abuse new technologies, it is expected that many families and children will be interested and that, thanks to the programme, they will be aware of the seriousness of the consequences. In conclusion, it should be noted that there are few studies and questionnaires that evaluate the use of ICTs in children under 12, despite the fact that the abuse of ICTs is becoming increasingly early. And to mention that new technologies also have a great communicative and informative value if they are used in the right way.

*Keywords:* ADHD, ADD, ICTs, addiction, games, children, families.

## **Programa de Intervención para Niños con TDAH y Abuso de las Nuevas Tecnologías**

Las llamadas Tecnologías de la Información y Comunicación (TICs) son herramientas y recursos que se utilizan para recibir, almacenar, producir, acceder, compartir y procesar la información, a través de aparatos tecnológicos y su función principal es proporcionar un acceso fácil y rápido de la información (Ramírez, Castro y Palomeque, 2018). La implantación de las TICs de forma generalizada en muchos de los ámbitos de nuestra vida ya es un hecho comprobable y esto ha desencadenado consecuencias tanto positivas como negativas, sobre todo en la población infantojuvenil (Belijar, 2019).

La adicción a las TICs es el uso compulsivo, repetitivo y prolongado con incapacidad para controlar o interrumpir su consumo y consecuencias sobre la salud, la vida social, familiar, escolar o laboral (Belijar, 2019). Esta conducta supone una pérdida de control que se manifiesta como una variedad de síntomas conductuales, cognitivos y fisiológicos. Podemos entender como “*netdependiente*” a quien es incapaz de dejar de usar las TICs a pesar de los daños que le provocan, interfiriendo en su entorno social (Osman, 2022). Para este autor, existen unos criterios para diagnosticar dicha patología, como el aumento de la prioridad que se le da al juego, la falta de control sobre él, la continuación a pesar de consecuencias negativas o el malestar que se siente si pasa una cantidad de tiempo inusual sin utilizarlo.

El número de niños adictos a las tecnologías incrementa diariamente, pudiendo llegar a causar problemas emocionales y mentales, como ansiedad, estrés o depresión (Osman, 2022). Un mal uso se ha relacionado con problemas de rendimiento académico, trastornos de sueño, conflictos familiares, falta de atención, dificultades en la comunicación y en las relaciones sociales (Kim et al., 2020).

Entre las posibles consecuencias del abuso, encontramos una autoestima negativamente afectada, ya que los padres o cuidadores principales pueden llegar a considerarlo un individuo alejado o distraído, que prefiere la soledad a la interacción social (Elhai et al., 2016). Además, el intenso deseo, necesidad o ansia imparable de seguir con esa actividad, la pérdida de control progresiva de uno mismo, irritabilidad o malestar, descuido de las actividades diarias. Si no se corrigen, podrían contribuir al desarrollo de la hiperactividad, al déficit de atención o a algún trastorno de aprendizaje (Panova y Carbonell, 2018).

Es importante estimular cognitivamente a los niños para potenciar las capacidades mentales, psicológicas y funcionales y así ampliar sus conocimientos, ya que muchas veces se abusa de las TICs como herramienta de crianza e instrumento de adquisición de nuevos conocimientos, en vez de utilizar otras opciones. Las TICs pueden servir como incentivo para llamar la atención por los sonidos, ritmos, movimientos y colores que motivan al menor a seguir utilizando todo tipo de aparatos electrónicos, pero es muy importante la educación en este tipo de conductas para no generar problemas (Calatayud, 2016).

Respecto a la conducta inapropiada del uso de las nuevas tecnologías que pueden adoptar los niños, hay que destacar que guarda una estrecha relación, ya sea positiva o negativa, con sus padres o cuidadores, los cuales son muy importantes en este proceso, ya que son los intermediarios a la hora de guiar, controlar y educar sobre el contenido y el tiempo que se está expuesto a las TICs (Rojas, 2018).

No se trataría tanto de prohibir a los niños el contacto con las pantallas, sino de educar de manera adecuada y transmitir ejemplo de los padres, para la utilización de forma segura, controlada y responsable de las nuevas tecnologías y fijando límites claros (Livingstone y Byrne, 2018).

Respecto al abuso de las nuevas tecnologías, los datos más recientes (Antón y Collantes, 2022) indican que un 88,8% de los niños de 10 años emplean internet y el 88,4% utilizan ordenadores. Estos datos apuntan a que su uso ya es mayoritario antes de esa edad y va más allá del uso en el ámbito escolar. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2022), uno de cada tres menores abusa de internet, sobre todo en las edades comprendidas entre los 10 y los 15 años.

Si la situación se agrava, existen una diversidad de tratamientos, pero sus resultados no son concluyentes, debido a la falta de una metodología adecuada y a la ausencia de consenso sobre los criterios diagnósticos. Algunas de estas intervenciones son: la terapia familiar, la conductual o la farmacología -si es un caso más agravado-. Por ello es importante que la familia cuente con unas normas establecidas con el fin de prevenir y controlar las conductas que afectan a la vida de los menores (Budney et al., 2019). Gran parte del tratamiento con niños se basa en el juego, ya que, de manera lúdica, el menor regula su comportamiento y aprende de manera inconscientemente a valorar las normas de los juegos, desarrolla la motivación y mejora sus habilidades, siempre primando la diversión (Rojas, 2018).

En el Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales, DSM-IV-TR (APA, 1994), no se incluía una clasificación que hiciera referencia a las adicciones comportamentales o en ausencia de sustancia, a las que pertenecen las nuevas tecnologías, si no que aparecían de manera generalizada en el grupo de “trastornos del control de los impulsos”. En su más reciente edición, DSM-5, sí que tienen en cuenta este problema e incluyen los “trastornos no relacionados a sustancias” (APA, 2013). Algunos trastornos relacionados o causados por el abuso a internet son la distracción, la aprosexia, la hiperprosexia, depresiones tempranas, bajo rendimiento cognitivo, soledad, fatiga, cansancio o el Trastorno por Déficit de Atención (TDA) o con Hiperactividad (TDAH) (Ramírez, 2014).

Por otra parte, el TDA es el trastorno psiquiátrico infantojuvenil con más prevalencia durante esta etapa debido a su gran comorbilidad con otros trastornos. Se ha comprobado que existe una estrecha relación entre este problema y la adicción a las tecnologías. A pesar de ello, algunos estudios apuntan a que, si son usadas de manera adecuada y racional, pueden ayudar a mejorar algunos de los síntomas característicos de dicho trastorno (Kim et al., 2019). Las revisiones sistemáticas establecen que la prevalencia del TDAH varía según el nivel socioeconómico del país, ya que solamente en países desarrollados se contempla su evaluación (Sayal et al., 2018), siendo la prevalencia global de un 5% a un 6,6% en población española (López Villalobos et al., 2021).

En las dos primeras décadas de este siglo se ha producido un creciente desarrollo de las TICs y un aumento significativo de su uso, sobre todo en población infantojuvenil (Kuss et al., 2018). Esto ha propiciado que se disparen las alarmas y se planteen diversas soluciones.

Teniendo en cuenta las posibles consecuencias de un mal uso de las nuevas tecnologías en niños con TDA y TDAH, se propone el siguiente programa de intervención dirigido a niños y familias que sufren esta problemática.

### **Objetivos**

El objetivo principal de este programa de intervención dirigido a niños con conductas adictivas hacia las nuevas tecnologías y diagnosticados de TDA o TDAH es dotarles de herramientas adecuadas, tanto a ellos como a sus familias, para afrontar los síntomas y conductas inapropiadas derivadas del abuso de las TICs, y para adquirir un

uso adecuado de las mismas, para así mejorar su bienestar físico y psicológico y, a su vez, su calidad de vida. Para ello se establecen los siguientes objetivos específicos:

- Ofrecer información a las familias sobre la correcta utilización de las nuevas tecnologías, e informar sobre la problemática que puede generar.
- Enseñar el uso de las tecnologías de manera educativa y saludable reduciendo o eliminando su uso inapropiado.
- Promover el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en los niños para mejorar sus relaciones interpersonales a través del juego.
- Contribuir a la disminución de los síntomas del déficit de atención e hiperactividad mediante la estimulación cognitiva de manera lúdica.

## **Metodología**

### **Participantes**

En este programa piloto participarán 8 niños y niñas con edades comprendidas entre los 6 y los 8 años, que cumplan con los criterios diagnósticos de TDA y TDAH y muestren signos de una adicción a las nuevas tecnologías. Como criterio de exclusión se contempla que el niño padezca de cualquier otro tipo de trastorno diagnosticado, o que no cumpla con los criterios mencionados. Los beneficiarios y participantes indirectos del programa serán el núcleo familiar (padres y hermanos) y los futuros usuarios, ya que se presente protocolizar esta intervención piloto para su replicación.

### **Instrumentos**

Para evaluar las variables de: grado de adicción, las normas y exigencias que establecen los padres y el grado de satisfacción con el programa se usarán los siguientes instrumentos:

- **Test de Adicción a las Tecnologías para Niños (TATN):** evalúa el grado de adicción que pueden presentar los niños. Cuestionario de elaboración propia (anexo 1), el cual consta de 10 preguntas de sí o no. Está basado en el test ADITEC que permite detectar y evaluar posibles problemas de adicción a las TICs en jóvenes y adolescentes, así como prevenir la dependencia de aquellos que han comenzado a manifestar problemas relacionados con su uso inadecuado (Chóliz, Marco y Chóliz, 2016). La versión en español de este test ha demostrado alta fiabilidad para evaluar la influencia del uso de Internet en el día a día y el impacto de su uso en las interacciones sociales (Puerta-Cortés, Carbonell, Chamarro, 2012).

- **Cuestionario de percepción de la adicción a las TICs para padres (PATP):** es un test de elaboración propia que evalúa el grado de adicción que consideran los padres que tienen sus hijos. Está basado en el cuestionario sobre el uso de las TICs para padres y madres del Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla y León de Brunicardi, Rico-Vegas y Sanz-García (2018). EL PATP consta de 4 preguntas de múltiple respuesta y 11 ítems con respuesta de si o no (anexo 2).
- **Escala de Normas y Exigencias (ENE), versión para padres (ENE-P):** diseñada por Fuentes, Motrico y Bersabé (1999). Contiene 28 ítems que evalúan la tipología parental autoritaria, democrática y permisiva y permite determinar cuál de las actitudes es la predominante en los padres para exigir y establecer en el proceso de crianza de los menores el cumplimiento de las normas. El formato de opciones de respuesta que presenta es una escala tipo Likert con 5 grados de frecuencia (1= nunca; 2= Pocas veces; 3= Algunas veces; 4= A menudo y 5= Siempre) (anexo 3). Estos se agrupan en 3 factores, 10 para cada estilo democrático y autoritario y 8 para el permisivo. La puntuación de cada uno se obtiene sumando las respuestas de cada ítem que le corresponde. Tanto la validez de constructo como la convergente y la fiabilidad han demostrado ser correctas en numerosos estudios (Bersabé, Fuentes y Motrico, 2001).
- **Cuestionario de satisfacción y valoración** de esta intervención de elaboración propia (anexo 4), para comprobar si los familiares de los participantes han notado mejoría de sus problemas con este proyecto.

### **Procedimiento**

La muestra para este estudio piloto se obtendrá mediante la colaboración del Instituto de Neurodesarrollo Integral (INDI), una clínica privada de Zaragoza. Previamente se solicitará al Consejo de Ética en la Investigación de Aragón (CEICA) su aprobación antes de proponérselo a las familias y ser aplicado. Para ello, será el personal del centro el que informe de la existencia de dicho programa y facilite el contacto en el caso de que estén interesados.

Tras dos sesiones multidisciplinarias con las psicólogas, psiquiatras infantiles y orientadoras de varios colegios, las psicólogas del centro INDI, seleccionarán a los niños que han sido ya diagnosticados de TDA o TDAH y se administrarán los cuestionarios de adicción a las tecnologías, mencionados anteriormente. Previamente a la aplicación del programa se comprobará si el diagnóstico de TDAH. A aquellos que cumplan con los criterios se les propondrá dicho programa. Una vez seleccionados los

participantes y formado ya el grupo, con el consentimiento informado firmado, se llevarán a cabo las sesiones en una sala del centro INDI de Zaragoza.

Al inicio de este, se solicitará a los padres que complementen el test ENE-P sobre exigencias y normas establecidas para conocer si cuentan con ellas y qué tipo de límites aplican. Al final del programa de intervención también se administrará este cuestionario para comprobar si se han introducido normas y cuáles son los posibles beneficios en los niños y en la convivencia, es decir, si ha habido cambios gracias al programa. Al terminar este estudio se administrarán los mismos cuestionarios de adicción a las nuevas tecnologías tanto a los padres como a los menores. Por último, se llevará a cabo un cuestionario de valoración y satisfacción con las sesiones, de cara a mejorar el programa de intervención en futuras aplicaciones (anexo 4).

Teniendo cuenta que es un estudio piloto y el tamaño de la muestra, se pretende hacer un análisis para comprobar la tendencia de mejora de los participantes. Para evaluar el programa, se usará un modelo de contraste de medias, con un método no paramétrico en el supuesto de que las variables no muestren una distribución normal.

Para mejorar el programa de intervención se realizarán evaluaciones para comprobar si se han alcanzado los objetivos y reforzarlo en diferentes ámbitos. Con anterioridad al programa se consultará con profesionales e investigadores expertos en el TDAH y en adicciones a las nuevas tecnologías. Además, se evaluarán todos los cuestionarios citados anteriormente.

Durante el programa se evaluará el desarrollo, el entorno y el desempeño del proyecto a través de entrevistas, cuestionarios y preguntas realizadas en las sesiones y además se irán haciendo ajustes tanto de las aportaciones de los participantes como de las observaciones de las psicólogas.

Posteriormente, se evaluará la comprensión de los conocimientos, el logro de los objetivos, la eficacia del programa y la comparación de los índices obtenidos mediante las cuestionarios del anexo 1, 2, y 3 en el pre y el post-test. Además, pasado un mes de la última sesión, se hará una sesión de seguimiento para ver los avances o los posibles impedimentos con los que se hayan encontrado.

## **Sesiones**

La intervención dura 8 semanas, con una sesión de hora y media cada jueves. La duración será así de 12 horas divididas. Además de una sesión de seguimiento pasado un mes de la última sesión. A lo largo de las sesiones los participantes podrán exponer

sus dudas y al final de estas se dedicará un tiempo para expresar los sentimientos generados por cada actividad.

Al inicio de cada sesión se realizará una asamblea donde podrán contar actividades que han hecho durante la semana o el fin de semana, lo que fomentará que se sientan cómodos y en un espacio de confianza para empezar a trabajar. Y al final, antes de irse también se les explicará a los padres lo que sea realizado en esa sesión con sus hijos y si es el caso, alguna tarea para realizar.

Tabla 1. *Cronograma de las sesiones*

<i>Sesiones</i>	<i>Tema</i>	<i>Contenidos</i>
1º sesión	Presentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación participantes</li> <li>- Descripción del programa</li> <li>- Cuestionarios padres</li> <li>- Actividad ovillo de lana</li> <li>- Cuestionario niños</li> <li>- Relajación Jacobson</li> </ul>
2º sesión	Actividades lúdicas y emociones básicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asamblea</li> <li>- Bingo de actividades</li> <li>- Emoción que siento cuando...</li> <li>- Tarea para casa</li> <li>- Relajación Jacobson</li> </ul>
3º sesión	Psicoeducación padres	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación sobre TDAH y TDA, estimulación cognitiva, síntomas adicción a las TICs e importancia límites</li> <li>- Hoja con normas y límites</li> <li>- Tarea para casa</li> <li>- Relajación Jacobson</li> </ul>
4º sesión	Frustración	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asamblea</li> <li>- Frustración y maneras de volver a la calma</li> <li>- Cuento la pelota roja</li> <li>- Tarea para casa</li> </ul>
5º sesión	Uso educativo y saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asamblea</li> <li>- Presentación juegos educativos</li> <li>- Double</li> <li>- Tarea para casa</li> </ul>
6º sesión	Qué siento, pienso, hago	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asamblea</li> <li>- Tabla siento, pienso, hago</li> <li>- 4 en raya</li> <li>- Tarea para casa</li> <li>- Relajación Jacobson</li> </ul>
7º sesión	Actividades lúdicas y emocionales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asamblea</li> <li>- Mímica emoción-situación</li> <li>- Historia con dados</li> <li>- Tarea para casa</li> </ul>
8º sesión	Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resumen de las sesiones</li> <li>- Dudas y sugerencias</li> <li>- Cuestionarios</li> </ul>

### **Sesión 1:** Presentación (familiares y niños juntos)

**Objetivo:** Familiarizar a los participantes y a sus familias con el programa y su metodología, además de crear un clima de confianza y respeto mutuo para promover la participación activa.

**Actividad 1:** Comienza con una reunión en una sala la psicóloga encargada del programa, los menores y sus cuidadores principales, con el objetivo de explicarles brevemente la composición del programa y la finalidad de este. Primeramente, se realizará una presentación de la psicóloga en la que dirá su nombre, su profesión y su formación adicional. Se llevará a cabo en un lenguaje adaptado al desarrollo evolutivo de los niños que formen parte del grupo para que puedan comprenderlo y al finalizar esta breve explicación se resolverán dudas. En este punto de la sesión, se quedarán solo los menores para continuar con las actividades. Antes de abandonar la sala se les explicará que deben firmar el consentimiento informado, el cuestionario ENE y el cuestionario de elaboración propia para evaluar el grado de adicción que consideran los padres que tienen sus hijos, los cuales deberán entregar al finalizar la sesión con sus hijos.

**Actividad 2:** Se realizará la primera actividad, el ovillo de lana, una dinámica de presentación para fomentar la confianza y facilitar la participación (anexo 5).

**Actividad 3:** Tras esta presentación, se realizará una encuesta (anexo 1) sobre la adicción a la tecnología de los propios menores. Ya que son niños diagnosticados de TDAH o TDA, se plantearán pocas preguntas y serán formuladas de manera breve para intentar que se distraigan lo menor posible.

**Actividad 4:** Se llevará a cabo una breve relajación de Jacobson de 3-4 minutos, tensando y distendiendo los principales grupos musculares, pies, piernas, brazos, tronco y músculos de la cara.

### **Sesión 2:** Diversión de otras maneras.

**Objetivo:** Promover el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en los niños para así mejorar las relaciones interpersonales a través del juego.

**Actividad 1:** Se realizará un “bingo de las actividades” (anexo 6).

**Actividad 2:** Por último, se hará un repaso de las emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco) con un juego llamado “emoción que siento cuando...”. La psicóloga irá exponiendo situaciones de la vida diaria: me peleo con un

amigo del cole, me rompen un juguete, es mi cumpleaños, he tenido una pesadilla... y los niños tendrán que decir qué emoción sentirían en cada situación y formar un debate si sale discordancia en alguna. Como tarea para casa, se les mandará ser “detectives de las emociones” esa semana y darse cuenta de qué emoción sienten con cada actividad que hacen para comentarlas el próximo día.

**Actividad 3:** Una breve relajación de Jacobson de 3-4 minutos, apretando los principales grupos musculares, pies, piernas, brazos, tronco y músculos de la cara.

**Sesión 3:** Psicoeducación para padres/madres o cuidadores principales del menor.

**Objetivo:** Informar a las familias sobre la correcta utilización de las nuevas tecnologías, el tiempo de uso adecuado e informar sobre la problemática que puede generar.

**Actividad 1:** Se utilizará la psicoeducación como técnica principal ya que se considera que es la más adecuada para aclarar estos conceptos y explicarles las características principales del TDA y TDAH, los síntomas físicos, cognitivos y conductuales de una adicción a las pantallas, que es la estimulación cognitiva, su importancia y qué son los límites y su relevancia. Para ello, al principio de la sesión se realizará una presentación explicando donde se explicarán todos estos conceptos. Se continuará explicando los estilos de crianza que hay; autoritario, democrático y permisivo, los cuales hacen referencia a la relación afectiva que tienen los padres con sus hijos, destacando que el democrático es el más correcto para su desarrollo.

**Actividad 2:** Una vez explicados todos los conceptos teóricos, se les mencionarán las normas que deben seguir para comenzar a eliminar la adicción a las pantallas de sus hijos. Se leerán en voz alta y se dará una breve explicación (anexo 7). Después de esta actividad se planteará un tiempo para resolver dudas. A continuación, se proporcionará una hoja con algunos límites que son necesario establecer con sus hijos para un correcto uso del móvil (anexo 8). Se les explicará que los niños pueden tener diversas reacciones pero que en los momentos en los que se prevé que existe un conflicto, si ellos están relajados y seguros de lo que van a hacer, sin entrar en polémicas ni tensiones, la reacción de los menores será más calmada. Por ello, se explicará técnicas de relajación breves que puedan aplicar. Como tarea para casa, deberán poner en práctica estas normas y límites con sus hijos.

**Actividad 3:** Una breve relajación de Jacobson de 3-4 minutos, apretando los principales grupos musculares, pies, piernas, brazos, tronco y músculos de la cara.

**Sesión 4:** ¿Qué es la frustración?

**Objetivo:** Enseñar qué es el concepto de frustración y maneras en las que puedo relajarme cuando la siento.

**Actividad 1:** Después de la asamblea, se explicará qué es el concepto de frustración. Es decir, una mezcla entre enfado, nervios y decepción, un sentimiento que surge cuando no se logra conseguir algo que queremos y por ello nos ayuda a lidiar mejor con el fracaso. Se dejará un tiempo para que expresen si ellos la han sentido en alguna ocasión y que cuenten ejemplos. A continuación, se comentarán maneras de volver a la calma cuando sienten esa frustración (anexo 9).

**Actividad 2:** Leer el cuento “De mayor quiero ser... feliz” (la pelota roja: sobre la frustración) (anexo 10).

### **Sesión 5:** Aprendemos juntos

**Objetivo:** Enseñar el uso de las tecnologías de manera educativa y saludable reduciendo o eliminando su uso inapropiado y fomentando otras actividades.

**Actividad 1:** Mediante una presentación se les enseñará juegos en internet a través de los que aprenderán funciones ejecutivas, matemáticas, lenguaje... Algunos de estos juegos serán “Cálculo Mental Zombie”, o la página web de “mundoprimary” donde pueden encontrar una gran cantidad de juegos, entre otros (anexo 11). Estos se presentarán de manera atractiva para que a los participantes les apetezca probarlos y se alejen un poco de los videojuegos. Después se les dejarán 4 ordenadores y por parejas irán probando algunos de los juegos que se han propuesto. De tarea para casa, deberán descargarse alguno de estos juegos y del tiempo que tengan permitido de juego con pantallas, una parte de este deberá ser para estos juegos educativos.

**Actividad 2:** Después de esto, jugarán al “double”, un juego en el que se trabaja principalmente la atención y al ser niños con TDA es importante que la entrenen, jugando en dos grupos de cuatro personas (anexo 12). Después de jugar varias partidas intercambiando los participantes, se dará cierre a la sesión.

### **Sesión 6:** Qué siento, qué pienso, qué hago

**Objetivo:** Promover el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en los niños para así mejorar las relaciones interpersonales a través del juego.

**Actividad 1:** Se explicará la importancia que tienen cada uno de los actos y emociones que sentimos. Para ello, los participantes deberán completar la tabla sobre qué sienten, qué piensan y qué hacen cuando se les quita el ordenador, el móvil o una tableta en casa (anexo 13). Mientras la contemplan se pondrán numerosos ejemplos para que sepan como tienen que hacerlo luego en casa.

**Actividad 2:** Se jugará al 4 en raya, un juego donde se trabajan funciones ejecutivas.

**Actividad 3:** Se realizará una relajación de Jacobson adaptada para niños, como alternativa para mantener la calma (anexo 14). Se recomendará como tarea para casa que realicen este ejercicio mínimo una vez al día, sobre todo cuando sientan esa frustración o antes de irse a dormir para practicar.

#### **Sesión 7:** Actividades creativas

**Objetivo:** Estimular cognitivamente de manera lúdica a los niños para así fomentar sus funciones ejecutivas y promover el desarrollo de habilidades sociales

**Actividad 1:** Se continuará con un juego de mímica en el que tendrán dos tarjetas, una con una emoción y otra con una situación. Tendrán que imitar lo que les ponga en las tarjetas haciendo las dos cosas a la vez, por ejemplo, recortar con tijeras de manera triste o leer un cuento contento. Así se ayudará a el manejo de las emociones y a fomentar un buen desarrollo psico-afectivo.

**Actividad 2:** Se realizará el juego de “la historia con dados” (anexo 15). De tarea para casa, deberán apuntar en un papel las veces que han obedecido los límites impuestos por sus padres en esa semana y la reacción que han tenido al ejecutarlos.

#### **Sesión 8:** Cierre del programa

**Objetivo:** Evaluar los conocimientos adquiridos por los participantes del programa, así como su satisfacción con el mismo.

**Actividad 1:** Estarán presentes tanto los familiares directos como los niños y se realizará un breve repaso de lo trabajado en las sesiones, recordando los contenidos tratados y así facilitar la adquisición de los conocimientos y se habilitará un tiempo para compartir dudas y sugerencias. Y después de esto se administrará el cuestionario del uso de las TICs para padres y de satisfacción y valoración con el programa y se les pedirá que esperen fuera. Mientras, los menores estarán haciendo el cuestionario también del uso de las TICs dirigido a niños.

**Actividad 2:** Se realizará la actividad del árbol de los logros (anexo 16).

#### **Recursos**

**Humanos:** para la intervención se contará con una psicóloga que llevará a cabo el programa, además del personal del centro INDI, encargados de facilitar el programa a las familias y de ofrecer sus salas para la realización de las sesiones

**Materiales:** en cuanto al material fungible para el programa se necesitarán: conexión wifi, un dispositivo USB, ordenadores portátiles, una pantalla de proyección, un proyector, bolígrafos, un paquete de folios, los cuestionarios correspondientes, un ovillo de lana, pegamento, cuatro juegos del 4 en raya, el double, dados con historias, tarjetas del juego de mímica situación-emoción, libro “De mayor quiero ser...feliz”.

El presupuesto de este programa piloto sería de unos 900 euros (tabla 2). Para ello, se pedirá una subvención al gobierno de Aragón, de tal manera que las familias por todo el programa solo pagaran una cuota de 50 euros.

Tabla 2. *Presupuesto programa intervención*

<i>Recursos</i>	<i>Precio</i>
Psicóloga encargada del programa	500 euros
Psicólogas de INDI	250 euros
Alquiler de la sala	15 euros por día/120 euros total
Dispositivo USB, ordenadores	El de uso personal de la psicóloga y los propios del centro INDI
Caja de bolígrafos	9 euros
Paquete de folios	10 euros
Ovillo de lana	2 euros
4 pegamentos	5 euros
Fotocopias	4 euros
Juegos, cuentos, proyector	Cedido por INDI
<b>Presupuesto final</b>	<b>900 euros</b>

### Resultados esperados

Teniendo en cuenta la prevalencia actual en España de niños con TDAH y menores de 12 años que comienzan a abusar de las nuevas tecnologías, se espera que estén interesadas numerosas familias. Por ello, se estima que muchos menores cumplan con los requisitos citados anteriormente para poder participar en el programa de intervención. Sin embargo, debido a que no existen cuestionarios para evaluar la adicción a las pantallas en una edad tan temprana, se prevé que no todos los padres sean conscientes de la adicción que empiezan a sufrir sus hijos o que muchos padres no consideren necesaria todavía esta intervención debido a su edad.

Se espera que los padres mejoren en cuanto a responsabilidad a la hora de imponer las normas y los límites con sus hijos para la mejor adquisición de los conocimientos aportados. A su vez, se confía en que realicen los ejercicios y puedan generalizar lo aprendido en el día a día.

Por ello, el trabajo individual de cada familia fuera de las sesiones es de gran importancia, porque un mes resulta insuficiente para reforzar una dimensión que

requiere de dedicación y tiempo. Además, se espera que en la sesión de seguimiento la mayoría de participantes hayan mejorado considerablemente, en cuanto al abuso de las TICs y a los síntomas del TDAH.

También se prevé que, tras la aplicación del programa, mejore la calidad de vida de los participantes y de sus familiares gracias a la adquisición de recursos, información y herramientas para hacer frente a los efectos de las pantallas, obteniendo diferencias estadísticamente significativas en el pre y post-test. Por ello, se esperan resultados beneficiosos en cuanto a los síntomas del TDA y TDAH y que la adicción a las pantallas disminuya gracias a los ejercicios trabajados a lo largo del programa. Asimismo, se confía en que su capacidad para reconocer las emociones básicas, las habilidades sociales y el manejo de la frustración hayan mejorado.

Con respecto al funcionamiento de las sesiones, se prevé que, aunque en las primeras sesiones los menores puedan sentirse cohibidos, mediante actividades lúdicas estar más desinhibidos y participativos y tengan ganas de volver. Sin embargo, se espera que en la dinámica de relajación inicial estén alterados y por ello que cueste que entren en ese estado de relajación.

En general, se espera que los participantes se encuentren cómodos y participen a lo largo de las sesiones, además de existir una gran cohesión grupal ya que se verán identificados al ser todos de edades similares y tener gustos más o menos parecidos. Además, se calcula disponer de todos los recursos necesarios para llevar a cabo este programa, tanto a nivel de financiero como personal y de materiales fungibles.

### **Conclusiones**

A pesar de la relevancia sobre el TDAH y su especial vulnerabilidad al desarrollo de patologías adictivas, en concreto a las pantallas y la gran prevalencia existente en la actualidad, en la literatura no se hallan intervenciones específicas dirigidas a menores con estas sintomatologías. Por ello, a través de este programa pionero, se destaca la importancia de la creación e implementación de nuevas prevenciones e intervenciones que aborden todas las dimensiones y áreas que implican estas dos problemáticas.

Es importante destacar que las nuevas tecnologías aparte de su potencial riesgo adictivo, también poseen un gran valor comunicativo e informativo. Actualmente, los móviles y los videojuegos ofrecen una interconectividad entre usuarios y por ellos las nuevas tecnologías resultan cada vez más necesarias para la integración de los niños con

sus grupos de iguales. Además están presentes cada vez en más ámbitos de sus vidas ya que se están también introduciendo en los colegios.

Ante la escasez de estudios, nos encontramos con importantes limitaciones sobre los criterios diagnósticos a la hora de establecer si un menor de 12 años presenta adicción a las tecnologías o no. Dado que hoy en día son muchos los niños que abusan de las pantallas y que la edad de inicio es cada vez más temprana, se debería plantear la utilización de cuestionarios para evaluar a menores de 12 años o adelantar la edad para diagnosticar esta adicción

Otra de las limitaciones que podemos encontrar es que el gobierno de Aragón no nos apruebe las subvenciones, pero se considera que aportando toda la documentación requerida no será un problema este aspecto.

Se considera que es necesaria una mayor consciencia de los padres sobre el abuso de las tecnologías de sus hijos y las consecuencias que pueden generar, poniendo límites y estableciendo unas normas de uso. Es muy importante que su uso también sea educativo, no solo por diversión, ya que existen videojuegos y aplicaciones específicamente creados para mejorar la atención y esto puede ayudar a disminuir algunos de los síntomas del TDA.

La evaluación del programa, la resolución de posibles dificultades observadas y las propuestas de mejora de los participantes, permitirán replicar este estudio piloto, con el objetivo de mejorar los síntomas del TDA y TDAH a través de la disminución del uso de las nuevas tecnologías de manera indebida.

Por último, una de las posibles mejoras a realizar en futuros programas de intervención, sería diseñar un programa específico para padres sobre psicoeducación en modelos de crianza, tipos de límites y maneras de establecerlos para el correcto desarrollo de sus hijos. Se pretende recalcar la importancia y eficacia de los programas de intervención, sin embargo, la manera más eficaz de evitar esta práctica sería a través de la implementación de programas de prevención dirigidos a la concienciación del uso responsable de las pantallas desde edades muy tempranas.

## Referencias

- American Psychiatric Association (2013). Guía de Consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-5. Madrid: Editorial Médica Panamericana
- Antón, M. J. G. y Collantes, Á. G. (2022). El impacto de las tecnologías de la información y la comunicación en la educación. La importancia de la formación, la información y la sensibilización. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, (21), 155-182.
- Belijar, C. R. (2019). Adicción a las Tecnologías: Adolescencia, familias y Trabajo Social. Revisión teórica del fenómeno. *AZARBE, Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar*, (8), 71-80.
- Bersabé, R., Fuentes, M. J. y Motrico, E. (2001). Análisis psicométrico de dos escalas para evaluar estilos educativos parentales. *Psicothema*, 13(4), 678-684.
- Brunicardi, E., Rico-Vegas, A., Sanz-García, M. (2018). *Cuestionario uso de TIC para madres/padres*. <https://www.copcyl.es/wp-content/uploads/2018/05/Cuestionario-uso-de-las-TIC-para-padres-y-madres.pdf>
- Budney, A. J., Borodovsky, J. T., Marsch, L. A. y Lord, S. E. (2019). Technological innovations in addiction treatment, *The Assessment and treatment of addiction* (pp. 75-90). Elsevier.
- Calatayud, M. (2016). Intervención a través de la estimulación cognitiva en personas mayores sanas con necesidades especiales en atención primaria. *Dialnet*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=137664>

Chóliz, M., Marco, C. y Chóliz, C. (2016). *ADITEC. Evaluación y Prevención de la Adicción a Internet, Móvil y Videojuegos (b)*.

<https://web.teaediciones.com/ADITEC-Evaluacion-y-Prevencion-de-la-Adiccion-a-Internet--Movil-y-Videojuegos.aspx>

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D. y Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516.

Fuentes-Rebollo, M. J., Motrico, E. y Bersabé-Morán, R. M. (1999). Escalas de estilos educativos parentales.

Instituto Nacional de Estadística (13 de noviembre 2023). *Porcentaje de menores usuarios de TIC en 2022*.

[https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t00/mujeres\\_hombres/tablas\\_1/10/&file=c06002.px&L=0](https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t00/mujeres_hombres/tablas_1/10/&file=c06002.px&L=0)

Kim, K. M., Kim, H., Choi, J. W., Kim, S. Y. y Kim, J. W. (2020). What types of internet services make adolescents addicted? Correlates of problematic internet use. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 1031-1041.

Kim, S. G., Park, J., Kim, H. T., Pan, Z., Lee, Y. y McIntyre, R. S. (2019). The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Annals of general psychiatry*, 18(1), 1-8.

Kuss, D. J., Kanjo, E., Crook-Rumsey, M., Kibowski, F., Wang, G. Y. y Sumich, A. (2018). Problematic mobile phone use and addiction across generations: The

roles of psychopathological symptoms and smartphone use. *Journal of technology in behavioral science*, 3, 141-149.

Livingstone, S. y Byrne, J. (2018). *Parenting in the digital age: The challenges of parental responsibility in comparative perspective* [Archivo PDF]. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1535895/FULLTEXT01.pdf>

López-Villalobos, J. A., Rodríguez-Molinero, L., Sacristán-Martín, A. M., López-Sánchez, M., Garrido-Redondo, M., Andrés de Llano, J. M., Martínez-Rivera, T. y Camina-Gutiérrez, A. B. (2021). Calidad de vida en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad: percepción de padres e hijos. *Pediatría Atención Primaria*, 23(89), 1-9.

Osman, U. S. L. U. (2022). Causes and consequences of technology addiction: A review of information systems and information technology studies. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 8(3), 299-306.

Panova, T. y Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction?. *Journal of behavioral addictions*, 7(2), 252-259.

Puerta-Cortés, D. X., Carbonell, X. y Chamarro, A. (2012). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión en español del Internet Addiction Test. *Trastornos adictivos*, 14(4), 99-104

Ramírez, L. (2014). Facultades cerebrales superiores alteradas por el uso inadecuado de internet. *Redalyc*, 14(1). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2738/273832164014.pdf>

- Ramírez, W. M. C., Castro, Y. K. V. y Palomeque, E. D. M. (2018). TIC: ¿Para qué? Funciones de las tecnologías de la información. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 2(3), 680-693.
- Rojas González, S. M. (2018). *Alteraciones en la conducta de infantes por influencia de las tics y el papel mediador de los cuidadores en su uso*. [Tesis de Fin de Grado, Universidad Politécnica Grancolombiano].  
[https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1270/TRABAJO%20FINAL%20SONIA\\_2.pdf?sequence=1](https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1270/TRABAJO%20FINAL%20SONIA_2.pdf?sequence=1)
- Sayal, K., Prasad, V., Daley, D., Ford, T. y Coghill, D. (2018). ADHD in children and young people: prevalence, care pathways, and service provision. *The Lancet Psychiatry*, 5(2), 175-186.

## Anexo 1

### TEST DE LAS TICs

Autoría propia, basado en el test ADITED de TEA ediciones (2016).

- Fecha del cuestionario:.....
- Inicial del nombre y del apellido de su hijo:.....
- Edad:.....
- Género:.....

Pon una cruz en el SI o en el NO para contestar a las preguntas:

Cuando me he sentido mal he utilizado el móvil para sentirme mejor



A veces me pongo con el móvil o la Tablet antes de hacer mis deberes



He preferido quedarme con el móvil o la Tablet antes que echarme la siesta.



A veces, no me entero de lo que hablan a mi alrededor porque estoy usando la Tablet



Uso más el móvil ahora que el año pasado



Me noto nervioso si me quitan la Tablet antes de acabar un juego



Prefiero jugar a videojuegos en la Tablet antes que salir al parque



A veces he cogido la Tablet o el móvil sin tener permiso o a escondidas



Me pongo triste o enfadado cuando no me dejan usar la Tablet.



Me gusta más jugar a juegos en la Tablet que a juegos de mesa



## Anexo 2

### CUESTIONARIO SOBRE EL USO DE LAS TICS PARA PADRES Y MADRES

Basado en el cuestionario sobre el uso de las TIC para padres y madres del Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla y León (Brunnicardi, Rico-Vegas y Sanz-García, 2018).

- Fecha del cuestionario:.....
- Inicial del nombre y del apellido de su hijo:.....
- Edad:.....
- Género:.....

1. Señale con una X que dispositivos utiliza habitualmente su hijo/a

	Vd.	HIJO/A		Vd.	HIJO/A		Vd.	HIJO/A
• Móvil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Ordenador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Play	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Tablet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Smartphone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Otros.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. ¿A qué edad le permitieron usar a su hijo/a estos dispositivos?

• Internet:	• Smartphone:	• WhatsApp:
• Videojuegos:	• Redes sociales:	• Tablet:
		• Ebook

3. Señale con una X cuántas horas al día dedica su hijo/a

	Ninguna	Menos de 1h	Entre 1-3h	Entre 3-6h	Más de 6h
• Móvil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• WhatsApp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Redes sociales (Twitter, Facebook...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Videojuegos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Internet para obtener información	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Internet para trabajos escolares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Cuánto tiempo estima que dedica a las TIC en CÓMPUTO TOTAL?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Señale si su hijo/a interrumpe alguna de estas actividades para usar un dispositivo electrónico

	Nunca o rara vez	A veces	Con frecuencia	Muy a menudo	Casi Siempre
• Las comidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• El estudio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Momentos de convivencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. ¿Notas que tu hijo/a descuida responsabilidades, muestra falta de interés hacia tareas, tiene una disminución del rendimiento académico? SI-NO
6. ¿Permite el uso de dispositivos electrónicos a su hijo/a antes de dormir? SI-NO
7. ¿Su hijo/a prefiere la tecnología antes que jugar a otras actividades como ir al parque o jugar a un juego de mesa? SI-NO
8. ¿Ha notado un cambio en el comportamiento de tu hijo/a desde que comenzó a usar tecnología de manera excesiva, como aislamiento social, falta de interacción cara a cara o falta de interés en actividades familiares? SI-NO
9. ¿Nota cambios en el comportamiento de tu hijo/a, como agresividad, cambios de humor, irritabilidad o ansiedad cuando se le prohíbe el uso de las nuevas tecnologías? SI-NO
10. ¿Ha notado que tu hijo/a muestra una falta de interés en actividades que solía disfrutar antes de la introducción de la tecnología? SI-NO
11. ¿Observa un retraimiento social, es decir, falta de interacción de su hijo/a con la familia, amigos? SI-NO
12. ¿Detecta una pérdida de interés hacia actividades que antes solía disfrutar, como deportes o hobbies debido al uso excesivo de las tecnologías? SI-NO
13. El uso excesivo de dispositivos tecnológicos puede llevar a problemas físicos como dolores de cabeza, visión borrosa, trastornos del sueño y problemas posturales. ¿Padece tu hijo/a alguno de estos síntomas? SI – NO
14. ¿Tiene problemas para conciliar el sueño o mantener un horario de sueño regular? SI – NO
15. ¿Observa que tu hijo/a tiene dificultades para establecer límites en el tiempo que pasa usando dispositivos tecnológicos? SI – NO

### Anexo 3

#### ESCALA DE NORMAS Y EXIGENCIAS (ENE)

Fuentes, Motrico y Bersabé (1999).

- Fecha del cuestionario:.....
- Inicial del nombre y del apellido de su hijo:.....

Conteste marcando una X:

Su edad: Su ocupación:	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1. Tengo en cuenta las circunstancias antes de castigarle.					
2. Intento controlar su vida en todo momento					
3. Le digo que si a todo lo que me pide.					
4. le digo a mi hijo que en casa mando yo.					
5. Si desobedece no pasa nada.					
6. Antes de castigarle escucho sus razones.					
7. Le doy libertad total para que haga lo que quiera.					
8. Le permito discutir sus normas cuando cree que no son justas					
9. Le impongo castigos muy duros para que no vuelva a desobedecer.					
10. Llorando y enfadándose consigue siempre lo que quiere					
11. Le explico las razones por las que debe cumplir las normas					
12. Le exijo que cumpla las normas aunque no las entienda.					
13. Hago la vista gorda cuando no cumple las normas, con tal de no discutir					
14. Le explico muy claro lo que debe y no hacer					
15. Por encima de todo se tiene que hacer lo que le digo.					
16. Me da igual que obedezca o desobedezca.					
17. Razono y acuerdo las normas con él/ella.					
18. Le exijo respeto absoluto a mi autoridad.					
19. Le explico las consecuencias de no cumplir las normas.					
20. Le digo que los padres siempre llevan la razón.					
21. Consiento que haga lo que le gusta en todo momento.					
22. Si alguna vez me equivoco con él/ella lo reconozco					
23. Le trato como si fuera un/a niño/a pequeño/a.					
24. Con tal de que sea feliz, le dejo que haga lo que quiera.					
25. No me gusta que salga a la calle por temor a que le pase algo.					
26. Le animo a hacer cosas por sí mismo/a.					
27. Le agobio porque siempre estoy pendiente de él/ella.					
28. Le doy más responsabilidades a medida que se va haciendo mayor.					

### Anexo 4

#### CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN Y VALORACIÓN DEL PROGRAMA

- Fecha del cuestionario:.....
- Inicial del nombre y del apellido de su hijo:.....
- Edad:.....
- Género:.....

#### Conteste a las siguientes preguntas acerca de su satisfacción con el programa:

1. ¿Cómo valorarías los contenidos abordados en el programa? ¿Cuáles te han parecido más interesantes?

---



---



---



---

2. ¿Qué otros contenidos te hubieran gustado tratar en el programa?

---



---



---



---

3. ¿Qué te ha parecido la actuación del psicólogo durante el programa

---



---



---



---

4. ¿Crees que son útiles las herramientas aportadas por el programa? ¿Lo recomendarías?

---



---



---



---

5. Valora el programa del 1 al 10: \_\_\_\_

Escribe aquellos comentarios que te parezcan oportunos:

---



---



---



---

## Anexo 5

### Actividad: “Ovillo de lana”

Consistirá en colocarse de pie en un círculo e ir pasándose entre todos un ovillo el cual se va desenroscando y tejiendo una red entre todos los participantes. Cuando el ovillo llega a un participante, este deberá presentarse diciendo su nombre, edad y una cualidad suya y pasárselo al siguiente. Una vez se hayan presentado todos, se deberá desenroscar la red pasando por debajo de los hilos hasta llegar a la persona que le había pasado el ovillo la cual tendrá que recordar y repetir su presentación.

## **Anexo 6**

### **Actividad: “Bingo de las emociones”**

Para ello se repartirá un folio a cada participante y la psicóloga contará con papeles de diversas actividades no tecnológicas (como pintar, jugar con la pelota, leer un libro...). Se irán exponiendo en alto y si al niño le gusta esa actividad las irá pegando con pegamento en su folio, hasta completar la página con todas las actividades alternativas al uso de los dispositivos electrónicos. Se realizará con el fin de que tengan un amplio abanico de opciones lúdicas y que les pueden gustar para que combinen las actividades tecnológicas con las físicas y sociales.

## Anexo 7

### **NORMAS PARA SEGUIR EN CASA:**

**Romper su costumbre en los momentos de uso de internet:** Por ejemplo, si se conectaba nada más llegar del colegio, se recomienda que meriende primero. Se trata de aprender a posponer y adaptarse a un nuevo horario.

**Interruptores Externos:** Utilizar cosas que tenga que hacer o sitios donde ir, como señales que le indiquen que debe desconectar (usar relojes o alarmas). Por ejemplo, si después del cole tiene una hora para volver a salir de casa porque tiene baloncesto, que meriende y el tiempo que le sobre hasta que sea la hora de salir puede jugar.

**Abstinencia de una aplicación en particular:** Debe dejar de usar la aplicación que más problemas está generando al adolescente (determinados chats, juegos online...).

**Fijar metas:** Para evitar las recaídas se puede elaborar un horario realista que permita al adolescente manejar su tiempo y tener mejor sensación de control.

**Educación en el uso de Internet:** como fuente de información y formación, y no solo como una herramienta de ocio.

**Informarse sobre las herramientas y recursos de prevención:** Por ejemplo, uso de programas de control parental, filtros de contenidos y otros para limitar el tiempo de conexión y el acceso a contenidos dañinos.

**Hablar de Internet con el adolescente:** Contrastar las ventajas e inconvenientes de su uso, sin hacer valoraciones negativas sobre el uso que los adolescentes hacen de la

**Red:** Es importante reforzarle positivamente siempre que pida ayuda sobre cualquier problema que tenga relacionado con Internet.

**Terapia familiar:** Es importante comprobar si se ha visto deteriorada también la relación familiar, De esta forma, se educa a la familia en su conjunto, disminuyendo el sentimiento de culpa del adolescente por su comportamiento, promoviendo el análisis de los problemas desde el origen y animando a la colaboración.

## Anexo 8

### **Algunos límites que ayudan a sus hijos a hacer un correcto uso del móvil:**

- Los dispositivos electrónicos no pueden estar en el cuarto del niño, sino en habitaciones de tránsito como el salón o un despacho.
- Es importante que haya una persona adulta presente cuando el menor esté con el móvil para controlar el tiempo y los contenidos visitados.
- Limitar el tiempo total en el que el niño puede usar los diferentes dispositivos (móvil, ordenador, Tablet, consola...).
- Apagar el móvil durante las horas de sueño, para conseguir que este sea reparador.
- Pactar con los niños el uso del móvil: por ejemplo, no llevarlo al colegio o no utilizarlo durante las comidas, o que los fines de semana solo pueda usarlo durante 1 hora.
- Establecer prioridades y responsabilidades con relación a las actividades diarias.
- No demonizar ni prohibir, sino dialogar.
- No utilizar los dispositivos como premio sino como herramienta lúdica y educativa

## Anexo 9

### **Actividad: “Maneras de volver a la calma”**

En sesión, los participantes propondrán estrategias para volver a la calma cuando sientan frustración. Irán proponiendo actividades como respirar, irme a mi cuarto, gritar en una almohada, ponerme música, jugar con mi peluche favorito...

Después de esto, se les propondrá construir la caja de la calma. En casa, podrán escribir en papeles todas las opciones que se han propuesto en la sesión y más ideas que se les hayan ocurrido a ellos con sus padres y meterlos en una caja que tengan o que compren. Esta caja la pueden dejar en un rincón de su cuarto e instaurarlo como “el rincón de la calma”. Así cada vez que sientan esa frustración pueden ir a la caja y sacar una idea para calmarla.

## Anexo 10

### Cuento: “De mayor quiero ser... feliz: la pelota roja”

Este libro está formado por 6 cuentos cortos para potenciar la autoestima y positividad de los niños pequeños. Concretamente se utiliza el de la pelota roja que habla sobre la frustración. El resumen del cuento dice que una de las soluciones para cuando sentimos frustración es respirar ya que así conseguimos calmarnos. Cuando nos enfadamos tenemos una pelota roja muy grande en el estómago y conforme se va respirando va cambiando de color al naranja, luego al amarillo, al verde, al azul y por último al lila, haciéndose cada vez más pequeña.

<https://diemweb.es/wp-content/uploads/2020/05/Cuento-La-pelota-roja.pdf>



## Anexo 11

### **Juego Cálculo mental Zombie:**

Se llama “Zombie number”. Es un juego donde se potencia el cálculo mental de operaciones matemáticas como la suma, la resta, la multiplicación o la división mediante juegos. Consiste en acabar con los zombies con el número exacto de disparos que da como resultado la operación matemática.

<https://www.cokitos.com/calculo-mental-zombie/>

### **Página web mundo primaria:**

<https://www.mundoprimaria.com/juegos-educativos/juegos-lenguaje/gramatica>

## Anexo 12

### “Double”

Es un juego de observación en el que cada jugador tiene una carta y el resto está en un montón en medio. Cada carta contiene varios dibujos y el objetivo es encontrar cuál es el que coincide con la carta de en medio, ya que siempre hay uno que va a coincidir. El primero en decir en alto cuál es el objeto que coincide con su carta, se la llevas y empezará a jugar con esa carta. Ganará el que más atento haya estado, es decir, el que más cartas tenga al acabar.

<https://www.dobblegame.com/es/inicio/>



### Anexo 13

Los participantes deberán completar esta tabla sobre qué sienten, piensan y hacen cuando se les elimina las pantallas en casa y además las consecuencias que tienen de ello. Deberán poner unos 3 o 4 ejemplos. Y a continuación se les volverá a dar la misma tabla y tendrán que completarlo con “cosas buenas”. Por ejemplo, siento felicidad, pienso en mi familia, hago un bizcocho, por lo que la consecuencia es sentirme bien y no sentir enfado.

Con ello se verá la diferencia que hay entre las consecuencias que tiene sentir y pensar ese enfado y rabia cuando se retiran las pantallas o pensar en cosas agradables que les hagan sentir bien.

Estas tablas se las llevarán a casa y deberán miraras cuando se les vengan esos ataques de ira para que vean que pueden hacer o pensar para tener consecuencias buenas.

SIENTO	PIENSO	HAGO	CONSECUENCIAS

## Anexo 14

### Actividad: “Relajación de Jacobson”

Se explicará que es una técnica de relajación que consiste en tensar y relajar de forma sistemática cada uno de los principales grupos musculares del cuerpo, lo cual provoca que estén más relajados que antes. Para aplicar bien este procedimiento, hay que aprender a tensar y relajar los músculos, lo que se puede hacer o leyendo la descripción del ejercicio o mediante una grabación. Se utilizará un lenguaje adaptado a los niños.

En este caso, la psicóloga realizará la relajación guiada basándose en estas pautas. Al final de la sesión se les dará una fotocopia de esta tabla para que puedan llevársela a casa y aplicarla en otros contextos con sus padres. Se tumbarán o sentarán lo que les sea más cómodo, cada uno como prefiera, se dará una breve explicación del ejercicio y seguirán las instrucciones que se les irá diciendo, con música relajante de fondo.

La duración será aproximada de unos 20 minutos, contando el tiempo de vuelta de la normalidad.

Grupo muscular	Método para tensar el grupo muscular
Mano y brazo dominantes	Aprieta el puño, llévalo hacia el hombro y dobla el brazo por el codo.
Mano y brazo no dominantes	Igual que para la mano y el brazo dominantes.
Frente y ojos	Abre los ojos todo lo que puedas y eleva las cejas. Intenta arrugar la frente lo máximo posible.
Mejillas y nariz	Frunce el ceño, entrecierra los ojos y arruga la nariz.
Mandíbula inferior de la cara y cuello	Aprieta los dientes y haz que sobresalga la barbilla. Tira hacia abajo de las comisuras de los labios.
Hombros, parte superior de la espalda y pecho	Encógete de hombros y lleva los omóplatos lo más atrás posible, como si intentaras que se tocaran.
Abdomen	Agáchate un poquito hacia delante, haz que sobresalga el estómago y tensa la barriga todo lo que puedas.
Nalgas	Aprieta las nalgas y al mismo tiempo empuja la silla hacia abajo.
Muslo dominante	Aprieta con el músculo de la parte superior del muslo contra el músculo algo más pequeño de la parte inferior. Pon duros los músculos y aprieta unos contra otros.
Pierna dominante	Tira de los dedos del pie hacia arriba hasta que señalen en dirección a la cabeza. Estira y endurece los músculos de la pantorrilla.
Pie dominante	Con los dedos del pie, apunta hacia el exterior y hacia abajo, estirando el pie.
Muslo no dominante	Igual que para el muslo dominante.
Pierna no dominante	Igual que para la pierna no dominante.
Pie no dominante	Igual que para el pie no dominante.

## **Anexo 15**

### **Actividad: “La historia con dados”**

Es un juego que contiene 12 dados con dibujos diferentes en cada una de sus caras. Consiste en tirar un dado y que un niño empiece a contar una historia con el dibujo que le ha tocado, luego otro niño tira otro dado y con la imagen que le toque continuar con la historia que su compañero ha empezado y así hasta tirar todos los dados. En este ejercicio se trabaja creatividad y diversas funciones ejecutivas como la organización, la planificación, la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva, la autorregulación o el control de conductas, ya que el participantes se tiene que adaptar a lo que vayan diciendo mis compañeros formando la historia entre todos y no ser todo como a él le gustaría.

## **Anexo 16**

### **Actividad final: “El árbol de las emociones”**

Después del repaso de las sesiones se realizará este ejercicio ya que es una forma de consolidar lo aprendido y que quede plasmado para que se lo lleven a casa. Se le dará a cada niño una hoja de papel y se pedirá que dibujen un árbol grande que ocupe toda la hoja. Tendrán que poner en las ramas cosas importantes que hayan aprendido o que les haya gustado hacer. Y una vez acabado se compartirá con el resto del grupo.