

Trabajo Fin de Grado

**Programa de Intervención de Adicción a las
Pantallas en Adolescentes: Impacto en la Salud y
Estrategias de Prevención**
**Intervention Program of Screen Addiction in
Teenagers: Impact on Health and Prevention
Strategies**

Autora

Mama Sarhdaoui Mqaleq

Director

Juan Baltasar González de Anta

Grado en Psicología

Año 2023/2024

Índice

Resumen	3
Introducción	3
Marco Teórico	5
Objetivos	11
Metodología	11
Participantes	11
Instrumentos	11
Procedimientos	12
Sesiones	12
Recursos	17
Resultados esperados	18
Conclusiones	18
Referencias	19
Anexos	22

Resumen

El presente trabajo es una propuesta de Programa de Intervención en Adicción a las Pantallas en adolescentes. La transformación digital ha cambiado la forma en que vivimos, trabajamos y nos comunicamos. Esta transformación también ha traído consigo una preocupación creciente sobre el posible desarrollo de adicción a las pantallas. Esta adicción, caracterizada por el uso excesivo y compulsivo de dispositivos electrónicos, plantea desafíos significativos para la salud mental, especialmente la de los adolescentes. La propuesta de programa consta de 6 sesiones orientadas a alumnado de instituto de entre 12 y 16 años. Estas sesiones abordan el fenómeno de la adicción a las pantallas, su impacto en la salud, y promueven el desarrollo de estrategias de prevención y manejo.

Palabras clave: Adicción, pantallas, prevención, adolescentes.

Abstract

The present work is a proposal for an Intervention Program on Screen Addiction in teenagers. The digital transformation has changed the way we live, work, and communicate. This transformation has also brought with itself a growing concern about the potential development of screen addiction. This addiction, characterized by excessive and compulsive use of electronic devices, poses significant challenges to the mental and physical health of individuals, especially teenagers. This program will consist of 6 sessions geared towards highschool students between 12 and 16 years. This sessions will address the phenomenon of screen addiction, its impact on health as well as the development of prevention and management strategies.

Keywords: Addiction, screens, prevention, teenagers.

Introducción

A lo largo de los últimos años, la innovación tecnológica ha transformado los medios electrónicos y su papel en la vida de las personas (Hill et. al, 2016), de tal forma que en la actualidad la mayoría de los niños comienzan a utilizar medios digitales entre los 12 y 24 meses de edad (Chang et al., 2018).

El uso de las tecnologías en nuestra sociedad es común, formando parte del desarrollo social normativo y percibido, en general, como necesario y placentero. Sin embargo, debido a la rápida instauración de estas tecnologías en nuestras vidas no se ha podido dar una educación acerca de ellas y sobre su uso responsable. Es por ello, naturalmente, que exista una falta de conciencia a nivel general en nuestra sociedad sobre los riesgos asociados a un consumo excesivo de las mismas, así como una falta de información sobre cómo poder establecer límites saludables.

El uso excesivo de pantallas es un comportamiento que empieza a llamar la atención de las autoridades sanitarias. En la Estrategia Nacional sobre Adicciones diseñada en España para el período 2017-2024 (Ministerio de Sanidad, 2017), se señala que el uso excesivo de Internet, pantallas digitales y otras TIC podría derivar en comportamientos que presentan analogías con la adicción a sustancias (Ortiz-de-Villate et al., 2023).

Por ello, en primer lugar, es necesario clarificar que a la hora de hablar sobre “adicción a las pantallas” estamos hablando sobre un tipo de adicción relacionada con el comportamiento compulsivo. A este tipo de adicciones se las denomina adicciones conductuales, comportamentales, psicológicas, psicosociales o no químicas (Sirvent et al., 2023) y se definen como la pérdida de control sobre una conducta que genera la aparición de consecuencias adversas (Potenza, 2010), y un fallo en la resistencia al impulso o tentación de realizar un acto dañino para él mismo u otros (Grant, 2011). Además, la presencia de acciones repetitivas iniciadas por un impulso causa en el individuo una disminución de la ansiedad o una sensación de euforia (Karim, 2010) generando un alto nivel de interferencia en todas las esferas de la vida cotidiana del individuo (Echeburúa y Corral; 2010).

Según Griffiths (1998), cualquier conducta que satisfaga los siguientes criterios será susceptible de ser considerada como adicción:

1. Saliencia
2. Modificación del humor
3. Tolerancia
4. Síndrome de abstinencia
5. Conflicto
6. Recaída

La conducta adictiva lleva estudiándose desde hace décadas y desde diferentes enfoques, pero hoy día, generalmente es vista como un tipo de comportamiento motivado inusual

en el que el individuo se siente fuertemente atraído por un objeto doloroso o indeseable y continúa haciendo uso de este a pesar los costes que supone (Baumeister & Vonasch, 2015).

Por otro lado, para entender bien el proceso de adicción, explicaremos las diferentes fases propuestas según Baumeister y Vonasch (2015):

Fase 1: Pre-adicción. La persona entra en contacto con el objeto potencialmente adictivo en cuestión y comienza a experimentar con él. Esta fase finaliza cuando el consumo esporádico se convierte en un consumo regular y la persona se da cuenta de que no es una opción viable o, al menos, apetecible llevar una vida sin el consumo del objeto.

Fase 2: Adicción. Cuando la persona se convierte en adicta, puede haber un periodo relativamente estable de consumo regular. En este punto, los costes y peligros asociados a la adicción no son aún aparentes o aún no han empezado a disminuir la calidad de vida de la persona. En algunos casos esta fase puede llegar a ser permanente, como por ejemplo, los adictos a la cafeína que mantienen un hábito estable de tomar cierta cantidad de café de manera diaria a lo largo de su vida. Esta fase finaliza cuando la persona decide que la adicción es insostenible y les resulta deseable la idea de dejar de consumir, o al menos reducir el consumo del objeto.

Fase 3 (si aumenta): Implica luchar en contra de la adicción. Se caracteriza por la realización de esfuerzos para dejar de consumir. La persona se encuentra en medio de un continuo: consumir o dejar de consumir. Puede haber múltiples intentos de dejar de consumir, a los que les siguen recaídas.

Fase 4. La persona ha conseguido dejar de consumir con éxito.

En el presente trabajo nos centramos en población adolescente debido a su especial vulnerabilidad ante esta problemática. El objetivo será desarrollar un programa de intervención integral para reducir y prevenir la adicción a las pantallas en adolescentes, promoviendo un uso saludable y equilibrado de la tecnología digital.

Marco Teórico

La Generación Z, nacidos entre mediados o finales de 1990 hasta finales de los 2000, según diversos autores (Álvarez et al, 2019; Fumero & Espiritusanto, 2011) se diferencia de otras cohortes demográficas principalmente en que:

- Prefieren la comunicación mediante imágenes o videos al texto.
- Son autodidactas en el uso y empleo de las TIC.

- Están acostumbrados a la gratificación inmediata y a la estimulación mediante recompensas frecuentes.
- Reciben la información rápidamente y a menudo sienten una necesidad de estar en continua interacción con los demás.

Si bien es cierto que la adicción a las pantallas afecta a gran parte de la población, independientemente del grupo de edad, son los adolescentes y los jóvenes quienes presentan una mayor susceptibilidad a sufrirla. Según el estudio realizado por la Fundación Pfizer (2009), el 98% de los jóvenes españoles de 11 a 20 años es usuario de Internet. De ese porcentaje, siete de cada diez afirman acceder a la red por un tiempo diario de, al menos, 1,5 horas. De manera similar, en otro estudio relacionado con el ocio y el tiempo libre se encuestó a jóvenes de entre 15 y 29 años. Un 55% de los encuestados manifestó que las redes sociales cumplen un papel bastante importante en el ocio por su función de aumentar la posibilidad de conocer a más gente y poder compartir lo que hacen en su tiempo libre (Rodríguez & Ballesteros, 2019). En el mismo estudio, los resultados que se extraen de la muestra reflejan que actividades como hacer deporte, salir con amigos, ir a discotecas o ir a bailar -actividades que se realizan en el exterior- se han visto sustituidas por chatear y/o navegar por internet, ver series en streaming o hacer compras online entre otras, lo que se traduce en un mayor aislamiento social.

Los elementos que influyen en la aparición de la adicción a las pantallas en adolescentes son diversos y no surgen de una única fuente, sino que es el resultado de una combinación de factores que interactúan en conjunto. Según Carbonell (2014), entre estos factores se encuentran la vulnerabilidad genética/neurobiológica, las características de personalidad, los problemas familiares, los problemas de socialización, los problemas ambientales y el estrés.

Empezando por el aspecto genético/neurobiológico, podemos decir que la naturaleza altamente atractiva, interactiva y personalizada de las plataformas digitales y herramientas tecnológicas, combinadas con estrategias de diseño persuasivo (p.ej. el scrolling infinito, la activación mediante refuerzo intermitente, la armonización del diseño de las interfaces), puede aumentar la implicación del usuario y promover un uso compulsivo (Przybylski & Weinstein, 2017).

Desde una perspectiva psicológica, se ha propuesto que la gratificación inmediata derivada del uso de dispositivos electrónicos puede fortalecer el comportamiento de los adolescentes, aumentando así el riesgo de adicción mediante el mecanismo de refuerzo positivo (Anderson y Dill, 2000). De este modo, las recompensas inmediatas, explícitas y directas que la tecnología brinda (como likes, notificaciones, o logros en videojuegos) actúan como refuerzos positivos que aumentan la probabilidad de que el comportamiento se repita y se priorice frente a otras conductas cuya recompensa puede ser más indirecta, compleja de obtener o a largo plazo, como las interacciones sociales presenciales, las obligaciones académicas o otras actividades cuya recompensa no se explicita de manera ágil y de forma evidente. Además, la teoría de la autorregulación de Baumeister y Heatherton (1996) enfatiza la importancia del autocontrol y la regulación emocional en la prevención de comportamientos adictivos, resaltando su relevancia en el contexto de la adicción a las pantallas. Esta teoría sostiene que la autorregulación es un proceso que se utiliza frecuentemente para modificar respuestas, como, por ejemplo, cambiar pensamientos, emociones, impulsos o conductas orientadas a la tarea (Baumeister et al., 1994). Desde este punto de vista, la autorregulación puede ser empleada para crear y mantener patrones de conductas de adicción, así como para combatirlas y resistirlas (Baumeister & Vonasch, 2015).

Por otro lado, a nivel cerebral, nos centraremos en la corteza prefrontal debido a su importante papel y desarrollo durante la adolescencia. Entre las principales funciones que encontramos en esta estructura son de tipo cognitivo: toma de decisiones, el funcionamiento ejecutivo y el control de impulsos y emocional entre otras. Estas funciones se encuentran estrechamente ligadas al proceso de la pubertad y la adolescencia, etapas caracterizadas también por cambios en las interacciones sociales y en las habilidades cognitivas con el fin de adquirir competencias adultas (Spear, 2000). Esto es importante para el problema de la adicción a las pantallas debido a que tal problema representa una merma en el desarrollo de tales funciones, al encontrarse esta estructura en pleno desarrollo.

Siguiendo con el impacto de la personalidad como factor de riesgo y cambios temperamentales, como hemos dicho, la adolescencia es una etapa que puede suponer un factor de riesgo por sí misma ya solo por los rasgos que la caracterizan: conductas de rebeldía ante los padres, alta tendencia de búsqueda de sensaciones nuevas y emociones

fuertes (Sánchez-Carbonell & Beranuy, 2008; Castellana et al., 2008). Además, la evidencia avala que hay rasgos o componentes que predisponen al desarrollo de una adicción, tales como la timidez, la baja autoestima, estilos de afrontamiento inadecuados ante dificultades, impulsividad, intolerancia a estímulos displacenteros (Odrizola, 2012). Y, por otro lado, a nivel clínico, trastornos mentales como la depresión, el TDAH, aumentan el riesgo de sufrir una adicción a las redes sociales, ya que pueden ver en ellas una forma de aliviar sus síntomas (Estévez et al, 2009; García del Castillo et al, 2008; Yang et al, 2005).

En cuanto al ámbito familiar, las investigaciones afirman que el acceso a Internet, el uso de aparatos tecnológicos, como la televisión o los videojuegos son actividades en las que la supervisión y la vigilancia parental son requeridas (Walsh, 2005). Otra cuestión de gran relevancia relacionada con el uso problemático de las pantallas tiene que ver con los estilos parentales. Algunos estilos parentales no son óptimos para generar un ambiente sano y funcional en el que los adolescentes puedan crecer de manera equilibrada y sana en su uso de la tecnología. En este sentido, entornos familiares desestructurados se han relacionado con una peor supervisión de los menores y, por tanto, con un uso abusivo de las pantallas aumentando el riesgo de desarrollo de una adicción (Matalí y Alda, 2008).

En el ámbito social, como señalan Valkenburg y Peter (2009) la presión de los compañeros que puedan ejercer sobre el adolescente para encajar en el grupo y el deseo de pertenecer al mismo pueden motivar a los adolescentes a utilizar dispositivos electrónicos de manera excesiva. Es por eso por lo que las redes sociales y las plataformas de mensajería son particularmente atractivas en esta etapa, ya que fomentarán el sentido de comunidad y pertenencia de los adolescentes.

Considerando lo previamente expuesto, será necesario atender a los principales signos de alarma a los que los propios adolescentes y personas a su alrededor (padres, profesorado) han de atender en caso de sospecha de adicción a las pantallas (Echeburúa y Corral, 2010):

- a) Privación de sueño, con menos de cinco horas de descanso para mantenerse conectado a la red, dedicando períodos de conexión anormalmente prolongados (p.ej., más de 1,5 horas diarias).
- b) Descuidar actividades fundamentales como el tiempo en familia, las relaciones sociales, el estudio y el cuidado de la higiene y la salud.

- c) Recibir quejas sobre el uso excesivo del teléfono por parte de alguien cercano (p.ej., un profesor, una pareja).
- d) Alta frecuencia de conductas verbales que nos indican que está constantemente pensando en el teléfono, incluso cuando no se está conectado, y experimentar una irritación excesiva cuando la conexión falla o es lenta.
- e) Esforzarse por limitar el tiempo de conexión sin éxito y acabar perdiendo la noción del tiempo.
- f) Mentir sobre la cantidad real de tiempo dedicado a estar conectado y/o jugando a un videojuego.
- g) Experimentar aislamiento social, irritabilidad y disminución del rendimiento académico.
- h) Experimentar un aumento inusual de euforia y activación al utilizar un dispositivo tecnológico, como por ejemplo el móvil.

En breve, podremos hablar de adicción a las pantallas cuando se observe que el uso de las pantallas y tecnologías interfiere en la realización adecuada y sana de actividades cotidianas, que son desplazadas por la tecnología o se ven perjudicadas por la conducta adictiva.

Como se ha anticipado, conocer estos factores de riesgos y síntomas o signos de alarma será clave a la hora de detectar e intervenir sobre esta problemática. Además, con el fin de concienciar, educar y proteger es necesario que seamos conscientes del impacto que puede llegar a tener el abuso de las TIC. Esto será de especial relevancia sobre todo para los adultos al ser responsables del cuidado de aquellos que necesitan ayuda para protegerse. Entre las principales y más visibles consecuencias encontramos, a nivel físico, el insomnio, las cefaleas tensionales, los ojos secos, el síndrome del túnel carpiano, y más en general, problemas de visión, aumento de peso, dolores de cuello y espalda y problemas circulatorios (Molina Navarrete y Vallecillo Gámez, 2018).

Más grave si cabe es el impacto que esta conducta adictiva tiene en la salud mental. La sintomatología presentada implica episodios de ansiedad, aislamiento, irritabilidad y disforia. Esto no es de sorprender pues el uso desmesurado de las TIC se ha asociado con otras afecciones psiquiátricas. Según investigaciones actuales, existe consenso en que se presenta una comorbilidad frecuente con la depresión y el trastorno por déficit de atención/hiperactividad en jóvenes que realizan un uso problemático de los medios

interactivos (World Health Organization, 2015). Por tanto, la adicción a las pantallas podrá también conllevar depresión, dificultad para mantener la atención y en el control de impulsos, pérdida de la identidad individual y baja autoestima.

En esta misma línea un relevante estudio sobre los efectos psicológicos de la adicción a las pantallas fue llevado a cabo por Twenge y Campbell en 2018. En su investigación se analizaron datos provenientes de encuestas realizadas a más de 1 millón de jóvenes en los Estados Unidos durante el período entre 2009 y 2017. Los resultados indicaron que había una conexión entre el incremento en el tiempo de uso de dispositivos electrónicos, especialmente teléfonos móviles y tabletas, y una reducción en el bienestar psicológico. Los jóvenes que pasaban más de 3 horas al día con pantallas mostraban más probabilidades de reportar niveles más bajos de satisfacción con su vida, felicidad y autoestima en comparación con aquellos que pasaban menos tiempo frente a las pantallas (Twenge et al., 2012).

Entre las consecuencias a nivel social y de funcionamiento de la vida cotidiana encontramos un bajo rendimiento escolar, conflictos relacionales con familiares, parejas y amistades que acaban conduciendo al aislamiento social. En la investigación realizada por Primack y colaboradores en 2017 se analizó la conexión entre el tiempo que se dedicaba a redes sociales y el sentimiento o percepción de aislamiento social. Los resultados reflejaron una relación directa entre las mismas: a mayor uso de redes sociales, mayor sensación de aislamiento social. Esta relación persistía al añadir la variable número de relaciones personales en la vida real (Primack et al., 2017).

Estos hallazgos contrastan con la creencia común que las redes sociales aumentan la conexión entre las personas, pues sugieren que un uso excesivo de estas plataformas podría estar vinculado con una percepción más fuerte de aislamiento social. Esto respalda la noción de que la adicción a las pantallas y el exceso de interacción en línea podrían contribuir al aislamiento social incluso si se usa la tecnología para la interacción social, con los potenciales efectos negativos en la salud mental anteriormente mencionados.

Como vemos, el impacto que pueden llegar a tener engloba a toda la esfera biopsicosocial. Por ello, es urgente trazar un plan de acción como compromiso con las siguientes generaciones.

Objetivos

Objetivo general:

- Diseñar y hacer una propuesta de implementación de un programa de intervención para prevenir y concienciar acerca del desarrollo de adicción a las pantallas en adolescentes.

Objetivos específicos:

- Profundizar y exponer las causas e impacto en la salud de la adicción a las pantallas
- Educar y aumentar la información en las TIC.
- Concienciar sobre el impacto que éstas pueden tener en la salud de los adolescentes.
- Fomentar un uso saludable y equilibrado de las mismas.
- Enseñar tácticas de gestión emocional y autorregulación

Metodología

Participantes

En el presente programa participarán jóvenes de entre 12 y 16 años.

Instrumentos

Al inicio del programa los participantes deberán rellenar unos cuestionarios que les proporcionaremos. Estimamos que necesitaremos entre 20 y 30 minutos. Los cuestionarios que utilizaremos son los siguientes:

- Cuestionario de elaboración propia que consta de varias secciones: datos sociodemográficos, número de dispositivos en posesión, tipo y frecuencia de uso de redes sociales, control sobre el uso de las pantallas, normas sobre el uso de estas en el hogar, número de aparatos electrónicos en el hogar, tiempo libre, emociones y pensamientos acerca del uso de las pantallas. Administraremos el cuestionario al alumnado en formato papel, al cual contestarán en el aula al final

de la primera sesión. Previamente, al tratarse de menores, pediremos consentimiento a los familiares para el tratamiento de los datos. Se trata de un cuestionario que combina preguntas abiertas, libres y tipo Likert que se administrará en formato papel (Anexo 1).

Procedimiento

Dado que el fin del programa es educar y concienciar, será impartido en institutos a lo largo del curso académico. El número de asistentes variará en función de la cantidad de alumnos que formen parte de la clase, puesto que lo que pretendemos es que vaya dirigido al mayor número de personas posible. No obstante, el tamaño ideal será de 20 participantes. En caso de que un grupo de clase tenga demasiados miembros, se propondrá implementar el programa sucesivamente en distintos grupos. Esto facilitará además la evaluación del programa, ya que se podrá realizar una comparación entre el primer grupo que reciba la intervención y el/los grupos “en espera”, que actuarán a modo de grupo control. Al tratarse de menores se solicitará un consentimiento firmado por los padres o tutores legales.

La intervención será llevada a cabo por dos psicólogos clínicos, a poder ser especializados en el ámbito de la adicción. El proceso tendrá lugar durante las clases de tutoría, por lo que será obligatoria la asistencia de todos los alumnos que formen parte de la clase y controlaremos la asistencia mediante la firma de cada uno de ellos en cada sesión.

Sesiones

Este programa consta de 6 sesiones. Al impartirse en un instituto contaremos que se realiza 1 sesión a la semana de 1h o 1h y media de duración. Se tratará de encajar el programa en las horas de tutoría, de tal modo que se logre un mayor compromiso de los participantes. Por tanto, el programa tendrá una duración de 6 semanas. Al final de cada sesión se hará un debate o un banco de preguntas con el fin de fomentar la participación, que los participantes sientan que forman parte del proceso y crear un ambiente dinámico. Este debate comenzará con un par de preguntas a las cuales deberán contestar todos en una ronda abierta en la cual cuando esté un alumno contestando estará permitida la intervención, participación o feedback por parte del resto de compañeros.

Durante este proceso mediarán los psicólogos, garantizando el debido cumplimiento de las normas de comunicación y de respeto.

En la Tabla 1 se muestra el cronograma para ver el plan de intervención, con sus sesiones y el contenido de estas para verlo de una forma más esquemática.

Citaremos los objetivos que pretendemos lograr en cada una de las sesiones con el fin de aclarar las abreviaciones:

- Profundizar y exponer las causas e impacto en la salud de la adicción a las pantallas, en adelante ‘Objetivo 1’.
- Educar y aumentar la información en las TIC, en adelante ‘Objetivo 2’.
- Concienciar sobre el impacto que éstas pueden tener en la salud de los adolescentes ‘Objetivo 3’.
- Fomentar un uso saludable y equilibrado de las mismas, en adelante ‘Objetivo 4’
- Enseñar tácticas de gestión emocional y autorregulación, en adelante ‘Objetivo 5’.

SESIONES	ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN	RECURSOS
Primera sesión	Presentación de la psicóloga con el alumnado. Introducción y presentación del programa. Administración del cuestionario.	1 hora y media.	Cuestionarios impresos en papel y bolígrafos.
Segunda sesión. Objetivo 2 y objetivo 3.	Exposición de un power-point en el que se resuman conceptos básicos sobre la adicción a la pantalla, tipos,	1 hora.	Pizarra, ordenador, proyector y conexión a internet.

	consecuencias, consejos de una buena gestión, etc.		
Tercera sesión. Objetivo 1, objetivo 2 y objetivo 3.	Visualización del capítulo 1 del documental Adictos a las Pantallas y banco de debate.	1 hora y media.	Ordenador, proyector y conexión a internet.
Cuarta sesión. Objetivo 4.	Kahoot y debate.	1 hora.	Ordenador, proyector y conexión internet.
Quinta sesión Objetivos 3 y 4.	Role-playing	1 hora	Pizarra.
Sexta sesión Objetivo 4.	Sesión de despedida. Conclusiones y opiniones. Visualización de vídeos y reparto de folletos.	1 hora.	Folletos impresos en papel. Conexión a internet, ordenador y proyector.

Sesión 1: Presentación

El objetivo de la primera sesión será presentar e introducir el programa a los asistentes, explicándoles en qué va a consistir cada una de las sesiones. Es importante que conozcamos a los participantes y para ello lo más importante es establecer un ambiente agradable y cómodo. En esta sesión administraremos el cuestionario mencionado anteriormente. Se explica la sesión en el Anexo 1.

Sesión 2: ¿Qué es la adicción a las pantallas?

El objetivo de esta sesión es aumentar los conocimientos sobre las conductas que pueden ser potenciales para definir las como adictivas en lo relativo a las pantallas. En ella explicaremos el concepto y el proceso de adicción deteniéndonos en cada una de las fases. Una vez aclarado este concepto, explicaremos cómo se manifiesta en las pantallas y los tipos de adicción que pueden suceder en lo relativo a estas. También explicaremos el papel de la autorregulación de cara al desarrollo de una adicción, pero también la importancia que tiene aprender estrategias de autocontrol para combatirla (Baumeister & Vonasch, 2015). Y finalmente los factores de riesgo que pueden potenciar el desarrollo (a nivel familiar, social, cerebral, etc) así como los signos de alarma: privación del sueño, descuidar otras actividades, experimentar aislamiento social, etc. (Echeburúa y Corral, 2010). Se explica en detalle la sesión en el Anexo 2.

Sesión 3: Visualización documental “Adictos a las Pantallas”.

El objetivo de esta sesión es ampliar los conocimientos sobre la adicción a las pantallas y que se identifiquen con los participantes del documental. En este documental los protagonistas son adolescentes con edades similares a los alumnos que participarán en el programa. En él, se muestran las causas y las consecuencias de numerosos aspectos que conciernen al uso desmesurado de las pantallas: redes sociales, juegos en línea, juego patológico, etc. a través de los testimonios de adolescentes adictos a las pantallas. Por ello, nos parece conveniente que, para aumentar el conocimiento acerca de la adicción a las pantallas, sus causas y consecuencias, los alumnos lo vean, puesto que refuerza además los conocimientos vistos en la sesión anterior.

Una vez acabado el capítulo realizaremos unas preguntas relacionando lo visto en el documental con los conceptos que desarrollamos en la sesión anterior:

¿Sabrías decirme en qué fase de la adicción se encuentra Laura al inicio?

En cuanto a los estilos parentales que vimos la semana pasada, una de las madres menciona que les quita el móvil a sus hijas, sabiendo el dolor que eso les provoca pero que no discute con ellas. ¿Creéis que esto es adecuado? ¿Qué pensáis acerca de esto?

En la sesión anterior y en el documental uno de los doctores menciona varias consecuencias de la adicción a las pantallas, ¿quién sabe decirme al menos 3?

Se explica la sesión en el Anexo 3.

Sesión 4: ‘Kahoot!’

En esta sesión utilizaremos la herramienta ‘Kahoot!’. Se trata de una plataforma que permite crear cuestionarios con el fin de aprender o reforzar el aprendizaje a través del juego y lo consigue desarrollando el cuestionario como si fuese un concurso en el que compiten entre sí los participantes. En cada pregunta contestada el evaluador tiene acceso a las estadísticas de las respuestas de los participantes.

Las preguntas que hemos escogido mezclan varios aspectos tratados en la sesión dos, como los signos de alarma. Esto se relaciona con el objetivo de esta sesión, que es que los alumnos sepan identificar en sí mismos estos signos, qué es adaptativo y qué no lo es en aquello que concierne al uso de las pantallas de manera individual.

A medida que vayan contestando las preguntas y veamos las respuestas que han ido respondiendo pararemos para consultarles el motivo de sus respuestas.

Se explica la sesión en el Anexo 4.

Sesión 5: Role-playing.

El objetivo de esta sesión es aumentar la capacidad de empatía ante una situación cotidiana tal y como es la de un padre o una madre preocupado/a por su hijo/a.

Tal y como mencionamos anteriormente, uno de los factores de riesgo a la hora de potenciar el desarrollo de una adicción, el núcleo familiar y todo lo relativo a él (unión, comunicación, estilos parentales, etc) es clave. Así como uno de los signos de alarma una vez ya desarrollada dicha adicción es el de deescuidar actividades fundamentales como el tiempo en familia (Echeburúa y Corral, 2010). Por ello, lo que pretendemos con esta sesión es que los alumnos comprendan la importancia que la familia tiene en sus vidas, lo importante que es desarrollar un buen estilo de comunicación donde la base de la misma sea el respeto, el cuidado y la sinceridad.

Se explica la sesión en el Anexo 5.

Sesión 6: Despedida, visualización de vídeos y debate.

Los objetivos de esta sesión son fomentar un uso saludable y equilibrado de las TIC como cierre del programa y consolidar todos los conceptos aprendidos durante las últimas sesiones.

Para el objetivo 1: repartiremos un folleto de elaboración propia en el cual se aconseja tener en cuenta varios puntos para hacer un buen uso de las pantallas. Para la elaboración hemos tenido en cuenta los signos de alarma propuestos por Echeburúa y Corral (2010) que hemos mencionado anteriormente.

Como cierre del programa, pasaremos un formulario en el que los alumnos evaluarán el proceso de intervención.

Se explica en el Anexo 6.

Recursos

Recursos humanos:

Para la realización del programa será necesaria la intervención de dos psicólogos/as clínicos/as, preferiblemente especializados/as en adicciones.

Recursos materiales:

Los recursos que vayamos a emplear dependerán del instituto. A poder ser, un aula en el que haya espacio y que cuente con una buena iluminación.

Recursos informáticos:

La sala en la que realicemos las sesiones deberá contar, a poder ser, con una pizarra, un ordenador, un proyector en el que poder visualizar el contenido audiovisual y conexión a internet.

Material fungible:

Necesitaremos folios para poder realizar varias sesiones, bolígrafos, y los cuestionarios impresos.

Resultados esperados

Se espera que tras haber impartido el programa, se alcancen los objetivos específicos planteados previamente: profundizar y exponer las causas e impacto en la salud de la adicción a las pantallas, educar y aumentar la información en las TIC, concienciar sobre el impacto que éstas pueden tener en la salud de los adolescentes, fomentar un uso saludable y equilibrado de las pantallas y enseñar tácticas de gestión emocional y autorregulación

Conclusiones

Tal y como se ha expuesto, la adicción a las pantallas es un problema que afecta a toda la población, pero en especial a los adolescentes. Debido a esto y al hecho de que parece que las tecnologías han venido para quedarse, resulta evidente que necesitamos estar preparados para prevenir el desarrollo de conductas desadaptativas relacionadas con el uso de las pantallas (Gros, 2008) e implementar en los colegios e institutos programas de intervención como el presentado en este trabajo con el objetivo de concienciar a nuestros jóvenes sobre los factores de riesgo y las consecuencias del desarrollo de una adicción a las pantallas para así poder reducir la posibilidad de que sean víctimas de una.

Además, con la implementación de programas como este no solo aumentaríamos la prevención sino también, por otro lado, aumentar también una detección precoz de posibles casos de adicción.

Se aconseja para futuras investigaciones realizar sesiones educativas a la población general con el fin de concienciar al mayor número posible de personas puesto que estamos ante una problemática que nos afecta a todos, a independencia del grupo de edad al que pertenezcamos.

Este trabajo se encuentra comprometido con los objetivos de la Agenda 2030, especialmente en sintonía con el Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades. Por ello, uno de los objetivos específicos es concienciar sobre los impactos que una adicción a las pantallas puede tener tanto en la salud física como en la mental: privación del sueño, mal hábito alimenticio, vida

sedentaria, un mayor riesgo de contraer enfermedades relacionadas con la alimentación, con el estado de ánimo (una mayor irritabilidad, ansiedad, depresión...).

Por otro lado, las limitaciones que encontramos en el presente trabajo son las siguientes: al ser una propuesta, no se ha implementado por lo que desconocemos cuáles podrían ser las variables que puedan dificultar el proceso. El número de participantes sería otro factor limitante, puesto que dependería del número de miembros que conforman la clase. Además, otro factor a tener en cuenta es que el proceso se llevaría a cabo durante la clase de tutoría, que desconoceríamos la hora a la que se imparte, pero dependiendo de la hora que fuese podría ser una limitación: si es a última hora los participantes podrían estar cansados, lo cual disminuiría su atención y, por tanto, su participación, la cual es esencial y determinante para garantizar la calidad del programa.

Referencias

- Anderson C. A. & Dill, K. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, pp. 772-790.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological inquiry*, 7(1), 1-15.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D.M. (1994). Losing control: How and why people fail at self-regulation. Academic Press.
- Baumeister, R. F., & Vonasch, A. J. (2015). Uses of self-regulation to facilitate and restrain addictive behavior. *Addictive behaviors*, 44, 3-8.
- Chang, H. Y., Park, E., Yoo, H., Lee, J. W., & Shin, Y. (2018). Electronic Media Exposure and Use among Toddlers. *Psychiatry Investigation*, 15(6), 568-573. <https://doi.org/10.30773/pi.2017.11.30.2>
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22, 91-96.

- Estévez, L., Bayón, C., De la Cruz, J. y Fernández-Liria, A. (2009). Uso y abuso de Internet en adolescentes. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 101-128). Madrid: Pirámide
- Fundación Pfizer (2009). *La juventud y las redes sociales en Internet*. Madrid: Fundación Pfizer
- García del Castillo, J.A., Tero, M.C., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín-Aragón, M. y Sitges, E. (2008). *Adicciones*, 20, 131-142.
- Grant, J.E., Potenza, M., Weinstein, A. y Gorelick, D. (2010). Introduction to Behavioral Addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241.
- Griffiths, M.D. (1998): Internet addiction: does it really exist?. En Gackenbach, J. (Ed). *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications*. New York: Academic Press.
- Gros, B. (2008): *Videojuegos y aprendizaje*. Editorial Graó. Barcelona.
- Hill, D., Ameenuddin, N., Chassiakos, Y. R., Cross, C., Hutchinson, J., Levine, A., Boyd, R., Mendelson, R., Moreno, M., & Swanson, W. S. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Karim, D.O. y Priya Chaudhri, Ph.D. (2012) Behavioral Addictions: An Overview. *Journal of Psychoactive Drugs*, 44(1), 5-17
- Matalí, J. y Alda, J. A. (2008). *Adolescentes y nuevas tecnologías: ¿innovación o adicción?* Barcelona: Edebé.
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2017). *Estrategia nacional sobre adicciones 2017-2024*. Madrid: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. <https://bit.ly/3dsHtpQ>

- Odrizola, E. E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 4, 435-48.
- Ortiz-De-Villate, C., Gil-Flores, J., & Rodríguez-Santero, J. (2023). Variables asociadas al uso de pantallas al término de la primera infancia. *Pixel Bit/Pixel-Bit*, 66, 113-136. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.96225>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., yi Lin, L., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1-8.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological science*, 28(2), 204-215.
- Rodríguez, E. & Ballesteros, J. C. (2019). Jóvenes, ocio y TIC. Una mirada a la estructura vital de la juventud desde los referentes del tiempo libre y las tecnologías. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, FAD.
- Sirvent Ruíz, C.M., Blanco Zamora, P., Palacios Ajuria, L., García- Rovés, M.M., Rivas Reguero, C. y De la Villa Moral Jiménez, M. (2023). Guía de adicciones comportamentales (Manual para profesionales). Departamento de Publicaciones Fundación Instituto Spiral. Recuperado de <https://fispiral.com.es/wp-content/uploads/2023/05/Guia-adiccionescomportamentales.pdf>
- Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience & biobehavioral reviews*, 24(4), 417-463.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Freeman, E. C. (2012). Generational differences in young adults' life goals, concern for others, and civic orientation, 1966–2009. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(5), 1045-1062.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1-5.

Vilanova, N. (2019). Generación Z. Los jóvenes que han dejado viejos a los ‘millennials’. *Economistas*, 161, 43-51

WALSH, Eileen (2005). Los niños pequeños y los aparatos electrónicos. Berkely, California: Childcare Health Program.

World Health Organization. (2015). *Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices: Meeting report, Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research, National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan, 27-29 August 2014*. World Health Organization.

Yang, C.K., Choe, B.M., Balty, M. y Lee, J.H. (2005). SCL-90-R and 16 PF profiles of senior high school students with excessive internet use. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50, 407-414.

Anexos

Anexo 1.

Sesión 1. Presentación.

Hola, mi nombre es X, soy psicóloga y voy a dirigir las diferentes sesiones del programa, las cuales tendrán una duración variable y se impartirá una sesión por semana.

Presentación del programa:

En esta primera parte de la sesión de hoy, os voy a explicar en qué va a consistir el programa:

- Hoy vamos a ver el cronograma y a conocernos un poco entre todos como primera toma de contacto. Al final de esta sesión os voy a dar un cuestionario para que lo rellenéis. Duración: 1 hora y 30 minutos.
- La segunda sesión consistirá en la presentación de una exposición de conceptos básicos

acerca de las nuevas tecnologías, el concepto de adicción, con la oportunidad de que los jóvenes participen y pregunten. Duración: 1 hora.

- En la tercera sesión veremos parte de un documental y después abriremos un banco de preguntas y de debate. Duración: 1 hora y 30 minutos.

- En la cuarta sesión haremos un Kahoot. Duración: 1 hora.

- En la quinta sesión haremos un role-playing con el fin de abordar diferentes situaciones en las que os podáis sentir identificados para así generar estrategias de afrontamiento. Duración: 1 hora.

- En la sexta sesión visualizaremos una serie de vídeos que después comentaremos. Duración: 1 hora.

- En la última sesión, abriremos un debate en el que comentaremos conclusiones, pensamientos, dudas, sensaciones. Administramos folleto en el que se incluyen pautas y consejos sobre el buen uso de las pantallas. Duración: 1 hora y media.

El objetivo de este programa es informaros acerca de las consecuencias que puede tener un uso desmesurado de las pantallas, concienciaros y así, por tanto, poder prevenir la adicción a estas. Para ello, vamos a crear un espacio agradable y seguro entre todos en el que nos sintamos cómodos para hablar y reflexionar. En definitiva, que todos os sintáis libres para participar sin miedo a ser juzgados y en el que todos nos tratemos con respeto.

¿Tenéis alguna pregunta que queráis compartir? ¿Qué pensáis acerca del programa?

Juego:

Con el fin de conocernos un poco, os voy a proponer un juego: os voy a repartir un folio y en él vais a escribir 4 frases sobre vosotros, dos serán verdad y las otras dos serán mentira. Pueden ser frases de cualquier tipo: gustos, aficiones, etc. Una vez las tengáis las compartiremos en voz alta uno por uno y nuestra misión será averiguar cuáles son verdad y cuáles son mentira. Os dejo un par de minutos.

Cuestionario:

Para terminar os voy a repartir un cuestionario para que lo rellenéis. Os pido que respondáis sinceramente y si tenéis alguna duda con alguna pregunta comentádmela. Una vez rellenados os podéis ir. Muchísimas gracias a todos y a todas por vuestra participación y atención. Me ha gustado mucho conoceros. Nos vemos la semana que viene.

1. Nombre y apellidos
2. Sexo
3. Edad
4. ¿En qué curso estás?
5. ¿Tienes un dispositivo de uso propio?
6. Si es así, ¿cuántos tienes? ¿Cuáles son?
7. ¿Cuántas de las siguientes redes sociales tienes? Marca con una X (WhatsApp, Instagram TikTok, X...)
8. ¿Cuánto rato le dedicas a cada una de ellas diariamente?
9. ¿Qué uso les sueles dar? (comunicarte con los demás, publicación de contenido, recreativo, informativo...)
10. En el caso de utilizar Instagram y/o TikTok, ¿tienes más de un perfil activo?
11. En el caso de que la respuesta anterior sea afirmativa, ¿por qué tienes más de uno?
12. Lo primero que hago al llegar a casa después del instituto es estar delante de una pantalla (ponerme con el móvil, estar con la tablet, con el ordenador, ver la televisión ponerme a jugar a videojuegos, etc.)
13. Me han llamado la atención por usar demasiado el móvil
14. Siento una necesidad constante de actualizar mi estado o la foto de mi perfil en mis redes sociales.
15. Es importante para mí obtener "me gusta" en mis publicaciones porque si no es así, me siento mal conmigo.
16. Suelo apagar o poner el silencio el móvil cuando voy a acostarme, para no utilizarlo en la cama.
17. Soy capaz de controlar el tiempo que paso delante de una pantalla.
18. ¿Utilizas el móvil durante las clases?

19. ¿En tu casa se establecen normas y horarios a la hora de utilizar aparatos electrónicos?
20. ¿Cuántos aparatos electrónicos hay en tu casa? (Tablets, ordenador, televisión, etc.).",
21. ¿Alguna vez te has sentido ansioso, angustiado y/o irritable si pasas mucho tiempo sin estar conectado?
22. ¿Alguna vez has dejado de hacer otra actividad por pasar más tiempo en frente de una pantalla?
23. ¿Alguna vez te han castigado por pasar mucho tiempo con el móvil/ tablet/ ordenador?
24. ¿Has retrasado la realización de los deberes o el estudio por estar con el móvil, la tablet, o el ordenador?
25. ¿Qué haces en tu tiempo libre?

Duración de la sesión: 1 hora y media

Anexo 2

Sesión 2: ¿Qué sabemos de la adicción a las pantallas?

Hola a todos. ¿Cómo estáis?

En esta sesión vamos a adentrarnos en términos relacionados con la adicción a las pantallas y os repartiré unos folletos sobre el buen uso de estas. Cuando hablo sobre adicción a las pantallas, ¿a qué creéis que me estoy refiriendo? ¿Qué conductas creéis que forman parte de este constructo? ¿Qué caracteriza a un ‘adicto a las pantallas’? Para esto necesitaremos una pizarra e iremos apuntando lo que nos vayan diciendo los participantes. Fomentaremos la participación y la retroalimentación entre ellos.

Para realizar esta parte de la sesión prepararemos una exposición resumiendo los puntos clave.

1. ¿Qué es una adicción?
2. En lo relativo a las pantallas, ¿de qué manera se manifiesta una adicción?

3. Tipos de adicción: a las redes sociales, a los videojuegos, al juego patológico, compras on-line.
4. Cifras
5. Peligros de un mal uso
6. Consejos para un buen uso

Duración de la sesión: 1 hora.

Anexo 3.

Sesión 3: Visualización del documental.

Hola, buenas tardes. En esta sesión vamos a ver el primer capítulo del documental “Adictos a las Pantallas” (duración 45 minutos). Una vez haya acabado, abriremos un debate en el que los participantes reflexionarán, nos compartirán pensamientos, sensaciones, etc.


Anexo 4.

Sesión 4: Kahoot!

Buenas tardes. En la sesión de hoy vamos a utilizar una página, Kahoot. ¿Estáis familiarizados con ella? Se trata de una prueba interactiva en la que os vais a tener que conectar con una clave que yo os voy a proporcionar. A medida que vayáis contestando cada pregunta, a mí me saldrán vuestros resultados, pero serán anónimos así que no os preocupéis. Iremos parando y comentando cada una de ellas, ¿os parece? Comencemos.

¿Sueles jugar a videojuegos?

19




▲ Sí

◆ No

¿Cuando pierdes te pones agresivo o te enfadas?

19




▲ Sí

◆ No

¿Hay normas en tu casa sobre el uso de aparatos?

19




▲ Sí

◆ No

¿Te han castigado alguna vez por utilizar aparatos electrónicos durante demasiado tiempo?

18



▲ Muchas veces

◆ Alguna vez


● Casi nunca

■ Nunca

7 Answers

¿Qué piensas cuando te castigan?

19



▲ Estoy de acuerdo

◆ No estoy de acuerdo

19

¿Consideras que tienes un buen círculo de amistad?

☐ Verdadero
☐ Falso

19

¿Qué haces en tu tiempo libre cuando no estás delante de una pantalla?

☐ Pasar tiempo con mi familia
☐ Hacer deporte
☐ Hacer los deberes
☐ Otros

20

¿Crees que todo lo que se publica en las redes sociales es verdad?

☐ Todo es real
☐ Algunas cosas sí lo son, otras no
☐ Todo es falso

20

Cuando no consultas las redes sociales, ¿te sientes ansioso, irritado o nervioso?

☐ Sí
☐ No

19

¿Alguna vez has comparado tu vida con la vida que enseñan los demás en las redes sociales?

☐ Sí
☐ No

19

En el caso de tener, ¿cuánto tiempo diario les dedicas? Puedes coger el móvil y consultar el tiempo de uso.

☐ 1 o 2 horas
☐ 2 o 3 horas
☐ 4 o 5 horas
☐ +5 horas

20

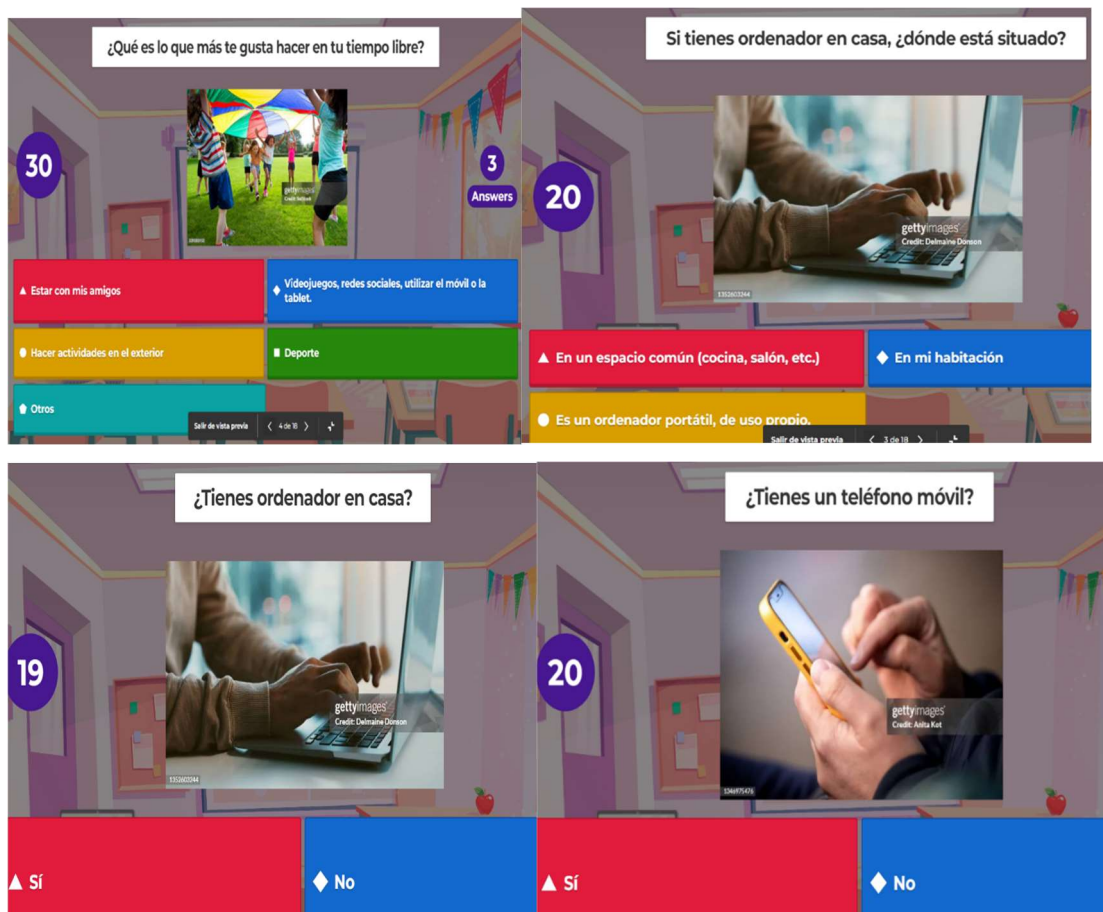
¿Cuál es la que más utilizas?

☐ Instagram
☐ TikTok
☐ WhatsApp
☐ X

19

¿Tienes redes sociales, como Instagram, TikTok, etc.?

☐ Sí
☐ No



Anexo 5.

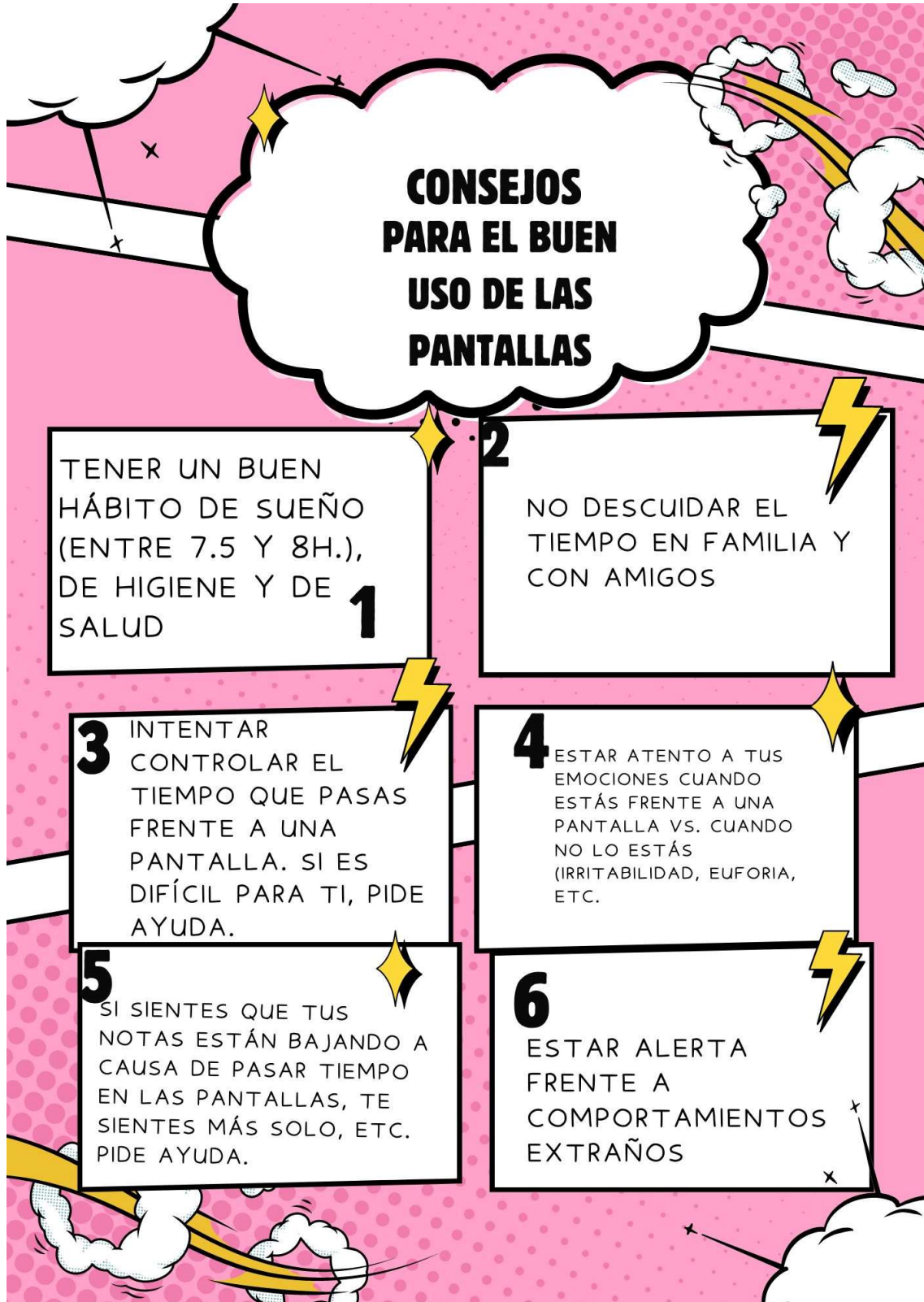
Sesión 5: Role-playing.

Hola, ¿cómo estáis hoy? En la sesión de hoy vamos a hacer role-playing, ¿sabéis lo que es? Vamos a hacer un juego que consiste en interpretar un rol. Os vais a poner por parejas, podéis elegirlos vosotros. Os voy a dar un folio en el cual podéis escribir un diálogo en el que apoyaros para interpretar vuestro papel. Uno de vosotros hará de madre/padre preocupado/o por su hijo porque piensa que pasa demasiado tiempo delante de una pantalla y el otro hará del hijo en cuestión. Interpretaréis vuestra escena delante del grupo y podremos realizar un banco de pensamientos y reflexiones, e incluso dar consejos a la madre o al hijo. Esto nos va a ayudar para cuando esto nos suceda a nosotros mismos y tengamos a nuestros padres preocupados, poder empatizar con ellos, saber cuál es la mejor manera de afrontar la situación para futuras ocasiones.

Duración de la sesión: 1 hora.

Anexo 6: Despedida

Hola, chicos, ¿cómo estáis? Es la última sesión. Os voy a repartir unos folletos que incluyen una serie de pautas y consejos acerca del buen uso de las pantallas.



Fuente: Elaboración propia.

Vamos a leer y a comentar cada uno de los puntos.

Ahora vamos a poner un par de vídeos, los cuales comentaremos y me decís si os visualizáis a vosotros mismos en ellos.

Vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=Wo2O9cX8S2A&ab_channel=MENTESEXPERTAS

Abriremos el debate con la cuestión final del vídeo: ¿se parece esto a vuestro día a día?

https://www.youtube.com/watch?v=kwwPNnI9Uk&ab_channel=JotaEfe

¿Qué pensáis acerca de esto? Quiero que reflexionéis sobre alguna experiencia que hayáis vivido en la que hayáis visto una imagen parecida a la que hemos visto en los vídeos.

¿Alguno la quiere compartir? ¿Qué sentiste? ¿Qué pensaste?

Finalmente, pasaremos el siguiente cuestionario en el que se evalúa el proceso:

1. ¿Consideras que el programa te ha ayudado de alguna forma a hacer un mejor uso de las TIC?
2. ¿Has implementado en tu vida alguno de los consejos que hemos propuesto en las últimas semanas? Si es así, ¿cuál/cuáles?
3. ¿Has aprendido durante estas últimas semanas algún concepto relacionado con la adicción a las pantallas que desconocías? Si es así, ¿cuál/cuáles?
4. ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Y lo que menos?
5. ¿Crees que tu grado de concienciación acerca de los riesgos que puede provocar un uso desmesurado de las pantallas ha aumentado? En caso afirmativo, ¿has realizado algún cambio en tu vida a raíz de ello?

Duración de la sesión: 1 hora.