

Trabajo Fin de Grado

Hacia una convivencia saludable:
Programa de intervención sobre el uso responsable
de las TIC's por parte de los menores y sus familias.

*Towards digital wellbeing:
Intervention program on the responsible use of ICT
by minors and their families.*

Autor/es

Ángela Martín Recio

Director/es

Patricia Blasco González

Grado en Magisterio de Educación Primaria

2024/2025



Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel
Universidad Zaragoza

RESUMEN

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC's) son el conjunto de herramientas que permiten a las personas estar conectadas a internet y, por tanto, estar actualizados en lo que ocurre en la sociedad. Estas herramientas ofrecen una serie de ventajas y desventajas que, en el caso de no ser utilizadas correctamente, pueden generar adicciones, sobre todo, en la población más vulnerable, los menores. Para evitar este tipo de adicciones hay que realizar un trabajo cooperativo entre familias, escuela y menores ya que, de esta manera, el resultado será lo más efectivo posible. En el presente TFG se ha desarrollado un programa de intervención destinado para alumnos de educación primaria (6-12 años) y sus familiares, compuesto por un total de 10 sesiones para los alumnos y 4 sesiones para las familias. Estas sesiones irán repartidas en el transcurso del segundo trimestre del curso escolar de tal modo que, al menos, haya una sesión a la semana. En dicho programa se plantean una serie de actividades destinadas a la recogida de información, privacidad y contenido compartido en internet, detección del abuso o adicción a las TIC's, prevención del ciberacoso, control del uso y conductas y actividades complementarias a las pantallas. La finalidad del programa es que los menores y sus familias tengan una relación más sana con las TIC's y por tanto, hagan un buen uso de las mismas.

PALABRAS CLAVE

TIC's, familias, educación primaria, adicciones, formación.

ABSTRACT

Information and Communication Technologies (ICTs) are the set of tools that allow people to be connected to the Internet and updated about what is happening in society. These tools offer a series of advantages and disadvantages. If they're not used responsibly they can generate addiction and minors are one of the most vulnerable population groups. To avoid this type of addiction, cooperative work must be carried out between families, schools and minors for the result to be as effective as possible. In this TFG, an intervention program has been developed for primary school students (6-12 years) and their families, consisting of a total of 10 sessions for students and 4 sessions for families. These sessions will be distributed over the course of the second quarter of the school year in such a way that there is at least one session per week. This program proposes a series of activities aimed at collecting information, privacy and content shared on the Internet, detecting abuse or addiction to ICTs, preventing cyberbullying, controlling use and behavior, and complementary activities to screens. The purpose of the program is for minors and their families to have a healthier relationship with ICTs and therefore, make good use of them.

KEY WORDS

ICT's, families, primary education, addictions, training.

Índice

1.	Introducción.....	5
2.	Marco teórico.....	6
2.1.	Diferencias en uso, abuso y adicción.....	8
2.2.	La adicción sin sustancias.....	9
2.3.	Beneficios y efectos nocivos de las TIC.....	10
3.	Programa de intervención.....	12
3.1.	Cuestionario para la obtención de información.....	12
3.2.	Objetivos.....	14
3.3.	Participantes del programa.....	14
3.3.1.	Contexto del centro escolar.....	14
3.3.2.	Contexto del entorno.....	15
3.3.3.	Destinatario del programa.....	15
3.4.	Procedimiento.....	16
3.4.1.	Cronograma del programa.....	16
3.5.	Desarrollo del programa.....	17
3.5.1.	Sesiones de los familiares.....	17
3.5.2.	Sesiones de los alumnos.....	18
4.	Conclusión.....	28
5.	Referencias bibliográficas.....	30
6.	Anexos.....	33
6.1.	Anexo I. Cuestionario previo al desarrollo del programa.....	33
6.2.	Anexo II. Desarrollo de las sesiones de los familiares.....	35
6.3.	Anexo III. Breve descripción de los vídeos utilizados en el programa.....	40
6.4.	Anexo IV. Tablero de logros.....	42
6.5.	Anexo V. Tabla de registro del uso de las redes sociales.....	43
6.6.	Anexo VI. Test sobre la privacidad del menor en redes sociales.....	44
6.7.	Anexo VII. Tablillas de reconocimiento de aplicaciones.....	45
6.8.	Anexo VIII. Ejemplo de círculos concéntricos.....	46
6.9.	Anexo IX. Test sobre las peticiones de amistad en redes sociales.....	47

1. Introducción.

La era digital o era de la información es aquella que viene marcada por una serie de acontecimientos e hitos en materia de progreso tecnológico orientado a la informática y las herramientas digitales (Llamas, 2021). Esto quiere decir que los niños de hoy en día nacen y se desarrollan en un entorno rodeado de pantallas y con un fácil acceso a estas. Aunque las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC's) han llegado para quedarse, es importante investigar sobre el impacto que tienen en el desarrollo de las personas, especialmente, en los menores.

Si bien es cierto que estos dispositivos tienen ventajas en el desarrollo de los menores como la exposición a nuevas ideas, una gran fuente de conocimiento y estar actualizados en lo que pasa a su alrededor, también tienen grandes desventajas como el aumento de los trastornos del sueño, mayor sedentarismo, aumento de los trastornos de la conducta alimentaria, etc. (Zamora, 2023). Por ello, controlar su exposición diaria es fundamental en edades tempranas.

Son varias las asociaciones y organizaciones que recomiendan un tiempo de uso específico para cada franja de edad ya que de no ser así, están expuestos a un mayor riesgo de aparición de retrasos significativos en el desarrollo, un impacto negativo en la neuroplasticidad cerebral y en el desarrollo de las principales funciones ejecutivas (atención, memoria e inhibición), ya que no se ha alcanzado la madurez requerida para el uso de estos dispositivos.

Es por todo ello que, la manera en que las pantallas afectan al desarrollo de los menores es de gran preocupación a medida que pasa el tiempo en ámbitos como la psicología, la educación y la logopedia debido a que son los ámbitos más afectados en el uso y abuso de estos dispositivos.

En el presente TFG se plantea la cuestión del efecto que tiene el uso y abuso de las nuevas tecnologías en el desarrollo de los menores para dar respuesta a la desinformación de los efectos nocivos que existen al respecto, relacionándolo con el ámbito de la educación. Se plantea un programa de intervención en menores de entre 6 años y 12 años para la mejora de sus relaciones con las TIC's puesto que es el periodo de desarrollo más importante en cuanto a la exploración y desarrollo en el entorno.

2. Marco teórico.

McLuhan en los años 60 anunciaba que los medios de comunicación cambiarían y, a consecuencia de esto, se producirían cambios en los ámbitos profesionales, de educación y, por supuesto, en las formas de las relaciones interpersonales (Malo y Figuer, 2010). Sin embargo, era difícil creer que el cambio iba a ser tan grande ya que en la actualidad, las TIC's se han apoderado de todo aquello que nos rodea y no se concibe una sociedad sin estos aparatos electrónicos.

La Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC, 2004), en un estudio realizado en el año 2004 reflejaba que los niños de entre 8 y 13 años tenían gran acceso a las nuevas tecnologías considerando a estas como televisores, ordenadores y teléfono fijo. Si se compara con la actualidad, el último estudio realizado por el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad en el año 2022 reflejó que el 93% de los menores de 10 años utilizaban internet a través de dispositivos electrónicos como teléfonos móvil, tablets, televisión y ordenadores (ONTSI, 2022).

En la sociedad actual, se puede decir que forman parte del día a día y al igual que para los adultos, son un gran atractivo para los menores. Debido a esto, se ha de controlar su uso ya que de lo contrario, podría ser muy perjudicial para el desarrollo de los menores y afectarles de manera muy negativa en su crecimiento. La Asociación Americana de Pediatría no recomienda el uso de pantallas antes de los 2 años de edad y, entre los 2 y los 5 años, no superar las 2 horas diarias. Por otro lado, la Asociación Española de Pediatría, no recomienda superar la media hora de uso en menores de 0 a 3 años de edad y, hasta 2 horas para niños más mayores (Zamora, 2023). Finalmente, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el uso recomendado de las pantallas en menores sería el reflejado en la tabla 1.

Tabla 1: tiempo de uso de pantallas según la OMS

Edad	Número de horas de exposición
0 a 2 años	No está recomendado su uso
3 a 4 años	1 hora de uso
5 a 7 años	Máximo 2 horas de uso

Fuente: tomado de Zamora (2023)

Para la elaboración de este TFG, se han extraído datos que se centran en estudios realizados sobre España, el país avanzado en el que los menores de entre 4 y 18 años dedican más tiempo a estar conectados en internet. Así lo certifica la plataforma Qustodio, especialista internacional en herramientas de control parental, en su último

informe “Nacer en la era digital: La generación de la IA” a partir de preguntas realizadas a 400.000 familias de los cinco países más desarrollados del planeta (Torices, 2024).

Los menores han pasado de estar conectados 45 minutos de media por día en 2020, a 50 minutos de media por día en 2021, y 59 minutos de media por día en 2023. Eduardo Cruz, CEO y cofundador de Qustodio asegura que, fuera de las aulas, los menores están frente a las pantallas cuatro horas diarias, lo que equivale a dos meses completos al año que, si se hace una reflexión general, es una cantidad de tiempo importante (González, 2024).

No más de 6 minutos es el tiempo que pasan en aplicaciones destinadas a la formación y educación (Torices, 2024) por lo que el resto del tiempo, lo invierten en estar conectados a las redes sociales. En la Tabla 2 se observa el tiempo diario destinado a cada aplicación que está actualmente en uso.

Tabla 2: tiempo diario empleado según la aplicación.

Red Social	Minutos diarios en 2021	Minutos diarios en 2023
<i>TikTok</i>	80	94
<i>Instagram</i>	54	71
<i>Facebook</i>	5	23
<i>X (Twitter)</i>	11	11
<i>Pinterest</i>	9	10
<i>BeReal</i>	6	9

Fuente: tomado de Torices (2024).

Además, con las vacaciones escolares de verano, los menores tienen mayor tiempo libre, y con ello, se incrementa tiempo que pasan conectados a las redes. En el mes de agosto, pueden estar conectados 70 minutos al día, un dato realmente preocupante en comparación con el resto de países que han participado en este informe. En la figura 1 se refleja el tiempo de uso de aplicaciones de redes sociales por parte de menores (promedio minuto/día).

Figura 1: uso de aplicaciones (promedio minuto/día) en los años 2021, 2022 y 2023 en cinco países distintos.

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	2023 Media	2022 Media	2021 Media
Global	47	49	48	53	48	51	55	54	53	53	52	56	52	52	45
EE. UU.	43	44	43	47	43	47	49	46	46	47	48	50	46	47	43
R. U.	48	52	50	58	51	51	57	62	57	57	54	59	55	52	48
Francia	48	54	49	55	50	53	59	59	52	55	51	54	53	50	44
España	52	53	53	59	53	60	68	70	62	59	56	62	59	59	55
Australia	51	46	45	54	45	49	51	48	54	52	53	59	51	46	39

Fuente: tomado de Torices (2024).

2.1. Diferencias en uso, abuso y adicción.

Las nuevas tecnologías han venido para quedarse y cada vez son más los debates que surgen entorno al uso que las personas hacen de estos medios. En función de la relación que cada individuo establece con estos dispositivos se puede diferenciar entre el uso adecuado e inadecuado de internet con sus posibles consecuencias perjudiciales (Cánovas, 2016). Se diferencian tres grandes conceptos:

- **Uso:** según la Real Academia Española se define como el uso continuo de algo o de alguien (RAE, 2001). Es una relación con internet o las tecnologías en el que ni la cantidad de tiempo ni la frecuencia ni el modo de empleo dan lugar a consecuencias negativas (Cánovas, 2016). Es el empleo de las TIC's con fines académicos, laborales o de entretenimiento.
- **Abuso o uso inadecuado:** aquella relación con las TIC's en la que por la cantidad de tiempo, frecuencia y tipo de uso se manifiestan consecuencias negativas para la persona y su entorno. Por ejemplo, si una persona está 3 horas conectado a internet todos los días y esto deriva en interferencias en su entorno escolar, familiar, social... es posible que haya una situación de abuso o de uso inadecuado de internet (Cánovas, 2016).
- **Adicción:** definido como la dependencia de una persona hacia una sustancia o a la realización de una conducta (RAE, 2001) que puede generar placer en la persona que lo practica. Estas conductas comenzaron por el uso y según se ha ido incrementando la frecuencia, tiempo o modo de empleo, ha derivado en una adicción (Cánovas, 2016).

2.2. La adicción sin sustancias.

Una Adicción Sin Sustancia (ASS) es toda conducta repetitiva que produce un placer y alivio en el individuo que lo realiza y que lleva a una pérdida de control de la misma, perturbando su vida cotidiana en los ámbitos familiares, laborales o sociales a medida que transcurre el tiempo. El DSM-5 (APA, 2013) entiende que este tipo de sustancias serán un campo de estudio y un aspecto a valorar en sucesivas revisiones ya que son muchas las situaciones que pueden producir ASS, entre ellas se encuentran el trabajo, las compras, el juego, las TIC, el deporte y videojuegos online (Portero, 2015).

La *American Society of Addiction Medicine* (ASAM) y la *American Academy of Pain Medicine* (AAPM), definen la adicción como:

Una enfermedad primaria, crónica y neurobiológica con factores genéticos, psicosociales y ambientales que influyen en sus manifestaciones. Se caracteriza por conductas que incluyen uno o más de los problemas en el control en el uso de drogas, el uso compulsivo, uso continuado a pesar del daño. (Rodríguez, 2020, p.8).

Cualquier actividad que resulte placentera para un individuo puede convertirse en adictiva (Echeburúa y Corral, 1994) ya que en el cerebro se producen una serie de cambios neurológicos que reconoce como sistema de recompensa.

Las adicciones, sean a sustancias químicas o no, tienen un desarrollo similar y se diferencian dos grandes fases:

- Tolerancia: es la necesidad que tiene la persona de aumentar el tiempo que dedica a la utilización de las TIC's para obtener el mismo efecto (Cánovas, 2016).
- Abstinencia: es una sensación desagradable que experimenta la persona cuando no puede realizar la conducta deseable (Cánovas, 2016). Además, se incluyen sentimientos de cólera, tensión y/o depresión, disforia y desencadena conductas nocivas para la persona (Block, 2008).

Puesto que en el DSM-5 no se incluyen todavía este tipo de adicciones, son comparables a aquellas que parecen tener la misma habilidad para proveer alivio emocional, escape mental y maneras de eludir los problemas (Young, 1999, citado en Luengo, 2004) como la comida, el alcohol, las drogas y el juego.

2.3. Beneficios y efectos nocivos de las TIC.

En la actualidad, cada vez son más los menores que utilizan las nuevas tecnologías para el desarrollo de su día a día pero es que, si se echa la vista atrás, en los últimos años las TIC's han jugado un papel muy importante dentro de la sociedad. Con la pandemia del COVID-19 las nuevas tecnologías pasaron a tener una mayor importancia en ámbitos como el laboral (empleo del teletrabajo), el social (estar conectados más horas al día con personas de nuestro entorno) y en el ámbito educativo. En este último, se obligó a los maestros a dar clases remotas o teleformación que permitió a los alumnos mantener la formación en las distintas etapas educativas (González, 2021). Debido a estas situaciones, se ha aumentado el uso de las mismas y el tiempo que se está conectado a internet.

Sin embargo, este uso de las TIC's se ha visto incrementado en los más pequeños creando un sentimiento de necesidad en los mismos y que, en la mayoría de las ocasiones, deriva en un abuso e incluso en una adicción. Para evitar esto, los adultos deben ser conscientes de lo que aportan de manera positiva y negativa estos dispositivos para que, a la hora de ofrecerselo a un menor, estén informados de las consecuencias que pueden presentar. En primer lugar se muestran algunos de los beneficios que aportan esta exposición a las nuevas tecnologías y en segundo lugar, los efectos nocivos de las mismas.

- Beneficios: algunos de ellos son el aumento de los conocimientos, el acceso a la información y el desarrollo de la creatividad (Hidalgo y Pin, 2020). Las TIC's permiten aprender y apreciar diferentes perspectivas de la sociedad, conocer a nuevas personas o reforzar las relaciones sociales que ya se tienen y, desarrollar habilidades digitales necesarias para el ámbito de la educación y el ámbito profesional (Capital, 2023). Además, otra de las utilidades que se les da a las redes es como “archivo” de la propia vida en el que se guardan fotos, vídeos, anotaciones, recuerdos, etc. (Plaza de la Hoz, 2018). En algunos casos, como los menores con Trastorno del Espectro Autista (TEA), el uso de las TIC's beneficia el proceso de enseñanza-aprendizaje ya que estas permiten un aprendizaje ajustado al ritmo, maduración y nivel cognitivo de la persona (Domínguez, 2019).
- Efectos nocivos: se hace una diferencia en función de la parte a la que afecta. A nivel físico pueden producir tensión ocular, lesión del túnel

carpiano, rizartrrosis, vibración fantasma y sedentarismo que conduce al sobrepeso u obesidad. A nivel psicológico y social favorece el aislamiento social, la disminución de las relaciones interfamiliares, aumento del fracaso escolar, aumento de los problemas de conducta, agresividad e irritabilidad, ansiedad y problemas del sueño. Además de estar expuesto a sufrir entre otras cosas ciberacoso, *grooming* y sexting (Hidalgo y Pin, 2020). Por otro lado, la necesidad constante de mantenerse conectado puede presentar algunos indicadores depresivos (Padilla y Ortega, 2017) que se asocia a su vez con la baja autoestima derivada del aislamiento social (López et al. 2023). Otros autores además lo comparan con la depresión producida por la adicción a los videojuegos (Andreassen et al. 2018). El *fear of missing out* (FOMO) o miedo a perderse algo en las redes sociales o a quedar excluido de un evento (Torres, 2020) provoca, sobre todo en los adolescentes, la necesidad de estar conectado constantemente sin ser conscientes, en la mayoría de las ocasiones, el gran número de horas que pasan en este medio. En el caso de los más pequeños, la exposición a las nuevas tecnologías puede provocar retraso en la adquisición del lenguaje, retrasos en el aprendizaje y retraso en el desarrollo de habilidades sociales (AAP, 2022).

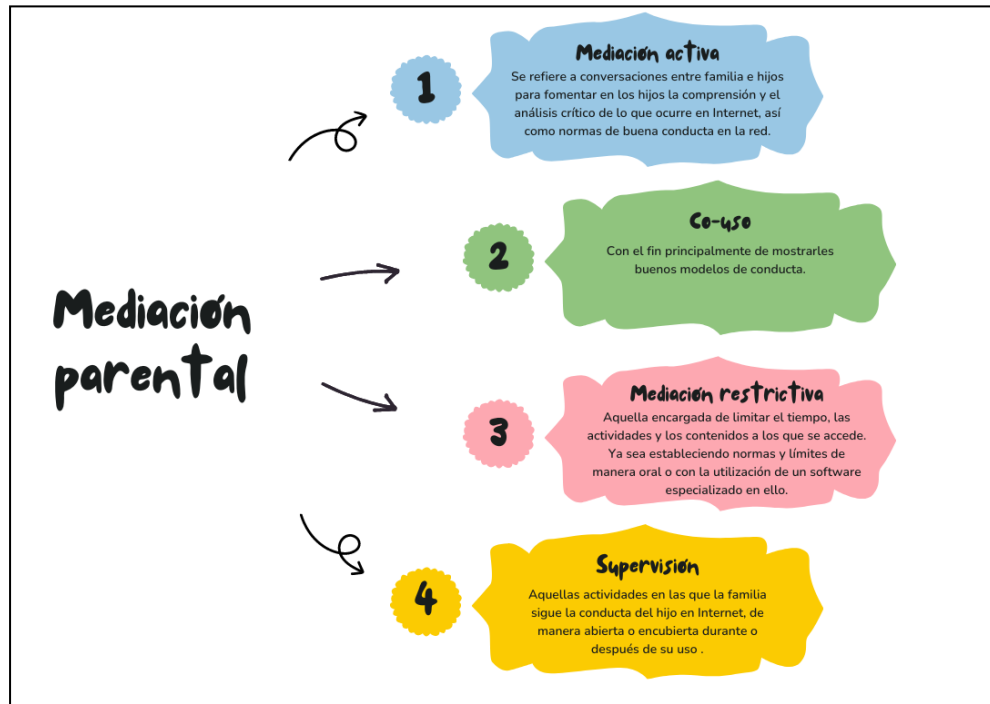
Tanto los beneficios como los efectos nocivos que proporciona internet pueden ser prevenidos o controlados por los adultos que rodean a estos menores por lo que la familia, tiene un papel muy importante. Como se observa en la figura 2, una de las ayudas que proporciona el control o supervisión del uso que hacen estos menores de la red es el control parental. Nikken y Jansz (2014) estipulan cuatro tipos de “mediación parental”.

Siendo conscientes de lo que internet puede generar en los menores (tanto positivamente como de manera negativa) y gracias al desarrollo de aplicaciones que facilitan su supervisión, está en mano de los adultos empezar a poner límites y ser consecuentes con sus decisiones ya que las TIC’s, usadas de manera correcta, pueden ser una gran herramienta de aprendizaje en el desarrollo de los menores y su estimulación cognitiva.

Además, es importante destacar que, toda la responsabilidad del uso o uso inadecuado que se hace de las TIC’s no recae exclusivamente en los familiares sino que, desde el ámbito de la educación, se debería aportar información sobre estos dispositivos y las consecuencias que tiene utilizarlas de manera incorrecta. Establecer una relación

sana con las TIC's y poner límites en su utilización es importante para los menores ya que estos, sobre todo en edades tempranas, están desarrollando sus capacidades y funciones ejecutivas y si se ven deterioradas, podrían tener grandes consecuencias a largo plazo.

Figura 2: tipos de mediación parental según Nikken y Jansz (2014).



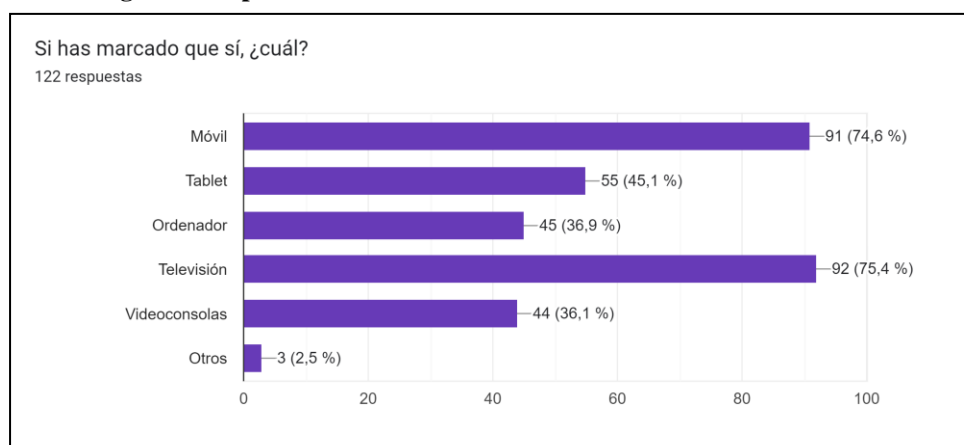
Fuente: basado en Álvarez et al. (2019).

3. Programa de intervención.

3.1. Cuestionario para la obtención de información.

Antes de comenzar con el programa de prevención, se elaboró un cuestionario que permitiese recoger información sobre el uso que tenían los menores de entre 0 y 18 años de las TIC's. En este cuestionario, realizado con la plataforma de Google, participaron un total de 126 personas de los cuales el 84,9% de las participantes fueron madres frente al 15,1% que son padres. Una de las primeras preguntas que se plantearon fue que si los menores utilizaban algún tipo de dispositivo electrónico y frente al 96,8% que señalaron que sí, el 3,2% aún no se ha expuesto a estos dispositivos. En la figura 3 se puede observar el porcentaje de los más utilizados.

Figura 3: dispositivos más utilizados entre los menores de 0-18 años.



Fuente: elaboración propia.

Otra de las cuestiones que llamó la atención en este cuestionario fue el tiempo que pasan frente a estos dispositivos los menores que, viene a comprobar, los estudios realizados en los últimos años citados en el apartado anterior. Frente al 17,7% que pasan menos de 30 minutos al día, se encuentra el 37,9% que lo utilizan entre 1 y 2 horas al día. En la figura 4, se reflejan el resto de los porcentajes que se estipularon para el estudio.

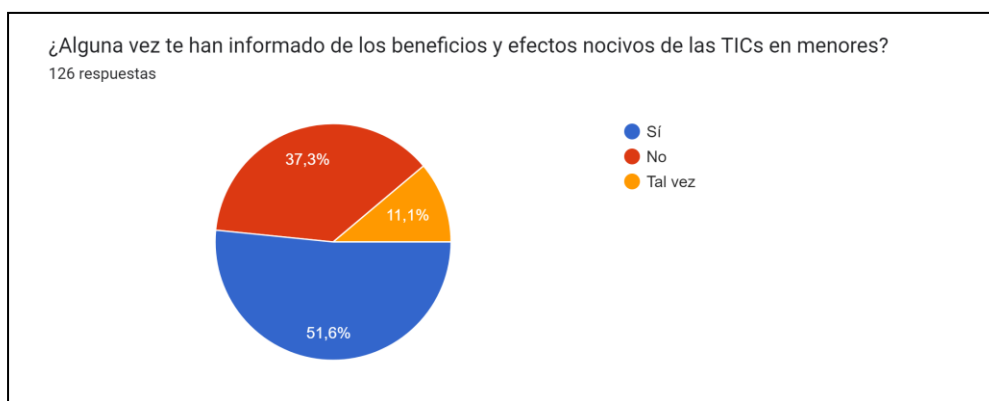
Figura 4: porcentajes del tiempo que pasan utilizando los dispositivos electrónicos al día.



Fuente: elaboración propia.

Por último, otra de las cuestiones importantes de este cuestionario y que refleja el interés y preocupación por estos dispositivos en los padres y madres fue que si en alguna ocasión se habían informado sobre los beneficios y los efectos nocivos que las TIC's tienen sobre sus hijos y los resultados quedaron muy igualados. En la figura 5 se reflejan estos porcentajes.

Figura 5: porcentajes sobre si han recibido información de los beneficios y efectos nocivos de las TIC's.



Fuente: elaboración propia.

Esta información ha sido una parte de la recogida en el cuestionario por lo que en el Anexo I, se puede obtener más información sobre las respuestas de los participantes.

3.2. Objetivos.

El objetivo principal de este trabajo es concienciar a los menores de entre 6 y 12 años y a sus familiares sobre el impacto que tienen las TIC's en su desarrollo. De manera más específica se pretende:

- Conocer las consecuencias del uso inadecuado de las TIC's.
- Reducir el tiempo de exposición frente a las pantallas.
- Ofrecer actividades alternativas a las TIC's en situaciones cotidianas de la vida diaria.
- Elaborar guías de uso correcto y en familia de las TIC's.
- Estudiar la relación que tienen las familias con las TIC's.
- Informar a los menores y a sus familias sobre cómo han de actuar cuando exista un riesgo alto de desarrollar una adicción.

3.3. Participantes del programa.

3.3.1. Contexto del centro escolar.

El centro educativo C.E.I.P. Nuestra Señora de la Poveda se ubica en la plaza Francisco Cales Otero nº1, en Villa del Prado, una pequeña localidad del suroeste de la Comunidad de Madrid. Este centro educativo comenzó su andadura en 1981 con la finalidad de que los niños del pueblo tuviesen acceso a una educación de calidad y concentrada en un mismo espacio ya que hasta ese momento, los cursos estaban repartidos por diferentes espacios del pueblo.

Este centro es de titularidad pública y de jornada continua con horario de 9h a 14h de octubre a mayo y con reducción de jornada de 9h a 13h en los meses de septiembre y junio, ampliando sus horarios para otros servicios como el comedor o actividades de refuerzo escolar. Se imparten estudios desde el primer ciclo de Educación Infantil hasta el último curso de Educación Primaria teniendo tres y cuatro aulas por curso académico, es decir, aproximadamente 650 alumnos repartidos en 29 grupos.

3.3.2. Contexto del entorno.

Villa del Prado es un pueblo situado a 63 kilómetros del centro de Madrid, concretamente se sitúa en suroeste de la Comunidad, limita con la provincia de Toledo y tiene, aproximadamente, 7273 habitantes. Situado en la vega del río Alberche, es mayormente conocido por la riqueza que tienen sus tierras y aunque es desconocido para muchos, es una de las localidades que más verduras y hortalizas sirve al resto del territorio nacional. Debido a esto, la mayoría de los habitantes que aquí residen se dedican al sector de la agricultura, seguido muy de cerca por el sector servicios. Es una localidad con un elevado número de inmigrantes ya que hace muchos años, llegaron a trabajar a las huertas y poco a poco, han ido trayendo a sus familiares de modo que muchos, ya han nacido en el pueblo.

Es uno de los pueblos más grandes de la comarca Sierra Oeste de Madrid por lo que cuenta con algunos servicios de los que se benefician los pueblos más cercanos como el I.E.S. Juan María Leonet, la biblioteca municipal, escuela para adultos y formación de grado medio, las instalaciones deportivas y, lo más importante, el Hospital Virgen de la Poveda ya que la mayoría de la plantilla está compuesta por personas que viven en la zona.

3.3.3. Destinatario del programa.

El programa está destinado para el alumnado que cursa Educación Primaria (de 6 a 12 años) y sus familiares, ya que se considera que es fundamental que exista una relación estrecha entre escuela y familia para obtener el mejor desarrollo de los menores posible. Las sesiones y actividades planteadas en este programa serán muy similares para el segundo y tercer ciclo de Primaria y tendrán una pequeña modificación aquellas destinadas al primer ciclo. Esto es debido a que hay que adaptarse a la madurez de los alumnos y el momento del desarrollo en el que se encuentran. Además, según la

evolución del programa, se pueden ir haciendo algunas modificaciones gracias a los principios del Diseño Universal de Aprendizaje (DUA).

Los encargados de llevarlo a cabo serán los tutores de cada aula en las sesiones de tutoría y los especialistas de Pedagogía Terapéutica que, en algunas sesiones, se coordinarán con los mismos para alcanzar un mejor resultado y concienciación de los menores. Tanto los tutores como los especialistas han sido formados previamente por el Equipo de Orientación del centro sobre el tema a tratar.

En el caso de las sesiones destinadas a los familiares (estas serán voluntarias para ellos), el equipo docente se coordinará con la Asociación de Madres y Padres de Alumnos (AMPA) para una mayor difusión del programa y con el equipo directivo para obtener un mayor apoyo y recursos a la hora de llevar a cabo las sesiones. En estas se irán turnando los tutores de manera que haya más de tres en el aula destinada para cada actividad.

3.4. Procedimiento.

El programa está pensado para que se desarrolle durante el segundo trimestre del curso escolar ya que, se dejará el primer trimestre para conocer a los alumnos, conocer sus rutinas, tener tutorías con los padres o responsables de los menores para el intercambio de información, saber qué hábitos tienen en relación a las TIC's y sobre todo, la vuelta a la rutina después de las vacaciones de Navidad ya que está demostrado que, después de cualquier periodo estival en el que los alumnos tienen mayor tiempo libre, el tiempo que pasan frente a las TIC's es mayor.

Se plantea un programa para los alumnos de 10 sesiones que, al realizarse en el horario de tutoría, tendrá lugar una sesión a la semana de 45 minutos cada una. Con la finalidad de conseguir la mayor información posible, estas sesiones se combinarán con las de los familiares. Sin embargo, estos tendrán 4 sesiones de 1 hora. Una al comienzo, dos durante el desarrollo del mismo y la última, al finalizar el programa. Además, tanto a los menores como a los padres, se les proporcionará un diploma de superación del programa para que tengan una motivación en acudir a las sesiones y aprender con la información que se les transmite.

3.4.1. Cronograma del programa.

Para la realización de este trabajo se ha obtenido como referencia el siguiente curso escolar 2024/2025 pero puede ser modificado y adaptado a cualquier otro periodo,

al igual que el cambio del trimestre. A continuación, en la tabla 3 se muestra un boceto de cómo quedaría el programa repartido en el calendario académico 2024/2025.

Tabla 3: cronograma de las sesiones.

MES Y CURSO		DÍAS Y SESIONES									
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
ENERO	FAM.	L.13									
	1º y 2º	J.23	J.30								
	3º y 4º	V.24	V.31								
	5º y 6º	L.27									
FEBRERO	FAM.		M.11								
	1º y 2º			J.13	J.20	J.27					
	3º y 4º			V.14	V.21	V.28					
	5º y 6º		L.3	L.10	L.17	L.24					
MARZO	FAM.										
	1º y 2º						J.6	J.13	J.20	J.27	
	3º y 4º						V.7	V.14	V.21	V.28	
	5º y 6º						L.3	L.10	L.17	L.24	L.31
ABRIL	FAM.				L.7						
	1º y 2º										J.3
	3º y 4º										V.4
	5º y 6º										

Fuente: elaboración propia.

3.5. Desarrollo del programa.

3.5.1. Sesiones de los familiares.

Previo al desarrollo de las sesiones, el AMPA, los tutores y los especialistas encargados de llevar a cabo el programa tendrán una lista con los familiares que van a acudir a la sesión. Esto facilitará la organización y el planteamiento de la sesión para conseguir un rendimiento óptimo. Como bien se reflejó en el apartado anterior, los familiares tendrán un total de 4 sesiones de una 1h de duración y, repartidos al principio, durante y al final del programa. A continuación, en la tabla 4 se puede ver el nombre las distintas sesiones y posteriormente, en el Anexo II, se muestra el contenido de cada sesión, el lugar donde se va a desarrollar y los materiales necesarios para llevarlo a cabo.

Tabla 4: nombre de las sesiones de los familiares.

Sesión 1	Introducción al uso o abuso de las TIC's.
Sesión 2	La exposición de menores en internet.
Sesión 3	Alternativas al uso prolongado de las TIC's.
Sesión 4	Guía de consejos para la relación con las TIC's.

Fuente: elaboración propia.

3.5.2. Sesiones de los alumnos.

Las sesiones destinadas al alumnado, como bien se ha comentado anteriormente, se desarrollarán en las horas de tutoría. Tendrán un total de 10 sesiones (con posibilidad de ampliarlo o reducirlo, según las necesidades del centro) con duración de 45 minutos cada una. A continuación, se muestran de manera detallada el contenido de las sesiones.

Tabla 5: sesión 1 de los alumnos.

Sesión 1: ¿Qué se conoce de internet?	
Duración: 45 minutos.	Lugar: aula de referencia de cada grupo.
Recursos personales: tutor de cada grupo y especialista de PT cuando se pueda.	Recursos materiales: bolígrafos, lápiz, goma de borrar, tablilla de iconos, ordenador y pizarra digital.
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción (5 minutos): se les pondrá a los alumnos en contexto, es decir, se les explicará de manera breve lo que se va a trabajar en las sesiones de tutoría durante el segundo trimestre y que, al final del programa (que coincide con el final del trimestre), se les dará un diploma de superación del programa. - Actividad 1 (15 minutos): con la finalidad de obtener la mayor cantidad de información posible, se les realizará a los alumnos una serie de preguntas para que contesten de manera conjunta y en voz alta. Algunas de esas preguntas pueden ser: <i>¿sabes que es internet?, ¿lo utilizas?, ¿qué es lo que más te gusta hacer cuando te conectas a internet?, ¿tienes redes sociales?, ¿en qué dispositivos crees que lo utilizas?</i> - Actividad 2 (15 minutos): para saber el grado de relación que tienen con las TIC's, se les proporcionará una tablilla a cada alumno (ver Anexo VII) en la que se muestran diferentes iconos de aplicaciones (en función de la edad unos u otros) y los alumnos deberán escribir en la parte inferior el nombre de las mismas. Una vez que lo hayan completado, se les puede preguntar <i>¿utilizas la aplicación o sabes el nombre por otro motivo?, ¿para qué utilizas esa aplicación?, ¿con qué frecuencia la utilizas?, ¿la utilizas supervisado por un adulto?</i> - Conclusión (10 minutos): para cerrar la sesión se les explicarán los diferentes usos que se le puede dar a internet (entretenimiento, educativo, de comunicación...), los diferentes objetos que utiliza internet para poder funcionar (no solo tablet o móvil), y se les introducirá brevemente en qué va a consistir la siguiente sesión. 	

Fuente: elaboración propia.

Es importante que los menores sean conscientes de que todo lo que comparten en redes sociales, de una manera u otra, se queda en redes sociales. Por eso, es primordial que sepan a quien tienen agregado en las diferentes aplicaciones (con videojuegos también ocurre) y qué información pueden compartir con ellos. En este caso, se realizarán círculos de la confianza para que sean conscientes de los niveles a los que puede alcanzar o no sus datos en internet.

Tabla 6: sesión 2 de los alumnos.

Sesión 2: ¿con quién comparto mi información?	
Duración: 45 minutos.	Lugar: aula de referencia de cada grupo.
Recursos personales: tutor de cada grupo y especialista de PT cuando se pueda.	Recursos materiales: folios, cartulinas, velcro, bolígrafos, rotuladores, tijeras, pegamento y plantilla de los círculos concéntricos.
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> - Introducción (10 minutos): se les ofrece información teórica sobre lo que ocurre con la información que comparten en redes sociales y en las diferentes aplicaciones que tienen en sus dispositivos. La finalidad de la explicación será concienciarles de la importancia de la privacidad de los perfiles y de filtrar el contenido que pueden o no compartir en redes. - Actividad 1 (30 minutos): en grupos de 3 o 4 alumnos realizarán una lista de máximo 10 acciones que pueden realizar con el uso de internet. Una vez que hayan conseguido esto, tendrán que realizar 5 tarjetas pequeñas con la descripción de una de las acciones, por ejemplo, harán cinco tarjetas que ponga “mandar una foto”. Cuando todos los grupos hayan finalizado la elaboración de las tarjetas, el tutor/a del aula les repartirá unos carteles en los que vienen dibujados unos círculos concéntricos con la descripción: yo, mi familia, mis amigos, compañeros, conocidos y desconocidos. Los alumnos deberán colocar las tarjetas que han creado en el círculo al que creen que corresponde (ver Anexo VIII). Se puede poner un mismo ítem en más de un círculo. Mientras que los alumnos colocan las tarjetas en los diferentes círculos, el tutor/a se irá pasando por los diferentes grupos e irá orientando o corrigiendo lo que los alumnos van determinando. - Conclusión (5 minutos): para finalizar la sesión se hará un breve debate sobre lo que han aprendido en la sesión y si cambiarán algunas conductas que realizan en la actualidad referidas a lo que comparten en las redes y diferentes aplicaciones. 	

Fuente: elaboración propia.

Para continuar con la importancia de lo que suben, interactúan y comparten en las redes sociales, en la siguiente sesión realizarán actividades con el mismo tema y se introducirá el concepto de control parental. En este punto se puede obtener información sobre si los menores saben lo que es, si sus familiares lo utilizan con ellos y las ventajas que tiene para ellos esta herramienta.

Tabla 7: sesión 3 de los alumnos.

Sesión 3: herramientas para saber que puedo compartir en las redes o aplicaciones.	
Duración: 45 minutos.	Lugar: aula de referencia de cada grupo.
Recursos personales: tutor de cada grupo y especialista de PT cuando se pueda.	Recursos materiales: bolígrafos, lápices, pequeños fragmentos de folios, plantilla de INCIBE, cuaderno del alumno, ordenador y pizarra digital.
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción (5 minutos): se les recordará a los alumnos lo tratado en las sesiones anteriores para que se ubiquen en el tema a tratar del día. Una vez que se ha conseguido su atención, se pasará a realizar la primera actividad. - Actividad 1 (15 minutos): antes de comenzar con la actividad se visualizará uno de los dos vídeos que hay a continuación (descripción de los vídeos Anexo III): Vídeo 3: https://youtu.be/3S7qFGVfsqM Vídeo 4: https://youtu.be/WqBl2zyXI7g Después, se les entregará a los alumnos un papel en blanco y deberán escribir tres palabras que describan lo que han sentido al verlo. Una vez que hayan terminado lo deberán guardar y el maestro les preguntará por las sensaciones que han tenido al verlo y si son conscientes de que a ellos también les podría pasar. - Actividad 2 (15 minutos): utilizando las herramientas que proporciona el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE, 2022) se utilizará uno de sus recursos para saber qué hacer en diferentes situaciones como: <ul style="list-style-type: none"> - Has leído una noticia y quieres compartirla con tus contactos a través de tu red social. - Un usuario ajeno te ha solicitado petición de amistad ¿debes aceptarlo? - Decides publicar algo para que lo vean tus contactos. Se les pasará una copia a cada uno de los alumnos para que lo rellenen (ver Anexo IX). - Conclusión (10 minutos): una vez realizadas las dos actividades y a modo de conclusión sobre la privacidad que se debe tener en redes sociales, el tutor realizará un esquema para que queden reflejados todos los consejos, ventajas, desventajas y cosas no aconsejables que hacer en las diferentes aplicaciones que los menores tienen a su alcance. Los alumnos deberán copiarlo en su cuaderno para evitar que se olvide y lo tengan presente en su día a día. 	

Fuente: elaboración propia.

Una de las grandes preocupaciones que tienen los educadores y las familias de los menores es que, el tiempo que pasan frente a las pantallas aumente hasta el punto de poder desarrollar una adicción a las nuevas tecnologías. Para que los alumnos no lleguen a este punto, es importante que cuenten con la información necesaria para prevenir este riesgo y, en el caso de ya padecerlo, ofrecerles herramientas que le ayuden a combatirlo y poder recuperarse de la adicción. Para ello, en las dos siguientes sesiones, se realizarán actividades sobre el uso abusivo o adictivo a las nuevas TIC's.

Tabla 8: sesión 4 de los alumnos.
Sesión 4: ¿uso, abuso o adicción?

Duración: 45 minutos.	Lugar: aula de referencia de cada grupo.
Recursos personales: tutor de cada grupo y especialista de PT cuando se pueda.	Recursos materiales: folios, bolígrafos, lápiz, goma de borrar, cuestionario, pizarra normal, pizarra digital, ordenador.
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> - Introducción (15 minutos): a modo de clase magistral, se les explicará a los alumnos las diferencias entre los conceptos uso, abuso y adicción (registradas al comienzo de este TFG). Una vez que hayan entendido estos conceptos, se les pondrán ejemplos de la sutil diferencia entre un abuso y una adicción y se dejará un espacio para dudas y preguntas. - Actividad 1 (5 minutos): en esta actividad, se visualizarán dos vídeos de concienciación sobre el abuso del móvil. En función del curso escolar en el que se encuentren podrán observar (descripción de los vídeos Anexo III): <ul style="list-style-type: none"> - Vídeo 5: 1º, 2º y 3º https://youtu.be/d3nDUXLavcl - Vídeo 6: 4º, 5º y 6º https://youtu.be/BILeUj0X4gE - Actividad 2 (20 minutos): una vez que han visualizado el vídeo, se les pasará un cuestionario a los alumnos que deberán contestar de manera individual. Este cuestionario tendrá preguntas como: <i>¿cuántas horas pasas al día conectado a internet?, ¿cuánto tiempo le dedicas a videojuegos al día o a la semana?, ¿cuántas redes sociales tienes y utilizas?, ¿con qué frecuencia miras el dispositivo?, cuando estás utilizando un dispositivo como la televisión ¿utilizas otro al mismo tiempo como el móvil o tablet?</i> Una vez que lo hayan rellenado, se hará una pequeña puesta en común para saber si lo que ocurre es algo general o es en algunos casos concretos y, se les animará a que realicen cambios en algunas de sus conductas como por ejemplo, si están viendo algo en la televisión, no estén jugando con la tablet. - Conclusión (5 minutos): se les pedirá que reflexionen sobre lo que se ha tratado en la sesión y si pueden mejorar algunas cuestiones para no entrar en riesgo de padecer una adicción. 	

Fuente: elaboración propia.

Tabla 9: sesión 5 de los alumnos.

Sesión 5: consejos para no abusar de las TIC's	
Duración: 45 minutos.	Lugar: aula de referencia de cada grupo.
Recursos personales: tutor de cada grupo y especialista de PT cuando se pueda.	Recursos materiales: carteles de SÍ y NO, bolígrafos, lápiz, goma de borrar, imágenes de diferentes dispositivos, cartulinas, folios de colores, rotuladores, lápices de colores, chinchetas, ordenadores.
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción (5 minutos): de manera muy resumida, se les recordará a los alumnos lo tratado en la sesión anterior y se les preguntará si han realizado modificaciones en su relación con las TIC's. Además, mientras el tutor está realizando estas preguntas, repartirá a los alumnos dos carteles, uno con la palabra SÍ y otro en el que ponga NO para la realización de la siguiente actividad. - Actividad 1 (10 minutos): con los carteles que ha repartido el tutor durante la introducción, el tutor irá diciendo en voz alta diferentes situaciones que pueden darse sobre el abuso de las TIC's y los alumnos deberán levantar uno u otro cartel en función de lo que ellos realicen. Algunas de estas situaciones son: <ul style="list-style-type: none"> - Cuando estoy haciendo los deberes tengo mis redes sociales abiertas para ver mis notificaciones. - Cuando me llega un mensaje a una aplicación tengo que mirarlo inmediatamente porque sino me crea inquietud o intriga. - Antes de irme a dormir utilizo algún tipo de pantalla e incluso algunos días, me duermo con ellas encendidas. - Si estoy realizando una actividad que me gusta y me llega una notificación la interrumpo para mirarla. - Actividad 2 (25 minutos): por grupos de 3 o 4 personas se elaborarán carteles con recomendaciones de buen uso de las TIC's y control sobre los dispositivos que hay al alcance de los menores. Cada grupo elegirá un dispositivo, buscará un poco de información y elaborará su propio cartel que, una vez finalizados, se repartirán por los distintos pasillos del centro educativo para que haya una mayor concienciación sobre el riesgo de estos. En función del curso escolar en el que se encuentren, los requisitos se irán modificando. - Conclusión (5 minutos): se dará por finalizado el bloque sobre las diferencias entre el uso, abuso y adicción, los riesgos que esto conlleva y qué se puede hacer para evitarlos. Además, se les animará a los alumnos ya que están en la mitad del programa y de manera breve, se les comunicará lo que se va a tratar en la siguiente sesión. 	

Fuente: elaboración propia.

Otra de las cuestiones a tratar y quizá, de las más importantes, es el ciberacoso. A menudo se escuchan casos de bullying en la escuela y fuera de ella pero cada vez con más frecuencia, este problema se ve agravado por el uso de los dispositivos conectados a internet ya que, el escudarse detrás de una pantalla y probablemente, un perfil falso, hace de los agresores un espacio libre de acoso y para las víctimas, una pesadilla difícil de demostrar y comunicar.

El control parental que se ha comentado anteriormente es una de las herramientas más importantes para la detección de estos casos debido a que los familiares, pueden leer, mirar y saber lo que pasa en las redes sociales de sus hijos e intervenir a tiempo en el caso de que sea necesario.

Tabla 10: sesión 6 de los alumnos.

Sesión 6: el ciberacoso.	
Duración: 45 minutos.	Lugar: aula de referencia de cada grupo.
Recursos personales: tutor de cada grupo y especialista de PT cuando se pueda.	Recursos materiales: ordenador, pizarra digital.
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción (20 minutos): se les recordará a los alumnos lo tratado en las sesiones anteriores y que momento del programa se encuentran. A continuación, se les explicará qué es el ciberacoso, la semejanzas y diferencias que tienen con el bullying, los tipos de ciberacoso que existen y se les pondrá un ejemplo de ellos, desde lo más sutil hasta lo más duro que puede ocurrir. Además, se incluirá la visualización del siguiente vídeo a modo resumen de lo explicado (descripción del vídeo Anexo III): <ul style="list-style-type: none"> - Vídeo 7: https://youtu.be/E235oRqubv4 <p>También se les aportará información sobre la relación de confianza que deben tener con los familiares o adultos que les rodean cuando sientan que están sufriendo una situación así. Los maestros son un recurso muy valioso en estas ocasiones ya que el alumno, puede sentirse más cómodo contándoselo a los profesores que a sus padres.</p> - Actividad 1 (20 minutos): sin darles ninguna explicación se les pondrá una serie de vídeos que, en función de la edad y el curso en el que se encuentren, irán variando, algunos de ellos pueden ser (descripción de los vídeos Anexo III): <ul style="list-style-type: none"> - Vídeo 8: 1º, 2º y 3º https://youtu.be/X_AfRk9F9w - Vídeo 9: 1º, 2º y 3º https://youtu.be/63v5siMWGrS - Vídeo 10: 4º, 5º y 6º https://youtu.be/PNFiYVsost4 - Vídeo 11: 4º, 5º 7 6º https://youtu.be/NALSmeYGZ1w <p>A continuación, se abrirá un debate para conocer lo que piensan los alumnos sobre estas conductas, si conocen a gente que lo sufre o que lo realiza, en el que caso que alguna de esas</p> 	

dos opciones sea afirmativa, si se lo ha comunicado a un adulto o el mismo ha actuado. En estas actividades el lenguaje no verbal que transmiten los alumnos es muy importante observarlo ya que, verbalizarlo en muchos casos es complicado pero los gestos y posturas, surgen de manera espontánea.

- **Conclusión (5 minutos):** como este tema es muy importante para el bienestar del alumnado, se utilizará otra sesión para seguir abordando el tema y realizar más actividades de concienciación para los menores. Es importante que tengan un gran número de herramientas para poder actuar y expresarse sin miedo.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 11: sesión 7 de los alumnos.

Sesión 7: el ciberacoso (segunda parte)	
Duración: 45 minutos.	Lugar: aula de referencia de cada grupo.
Recursos personales: tutor de cada grupo y especialista de PT cuando se pueda.	Recursos materiales: cajas de zapatos, tijeras, pegamentos, rotuladores, lápices de colores, bolígrafos, lápiz, gomas de borrar, cartulinas, chinchetas, folios de colores, ordenador, cuerda, conversaciones ficticias y punzones.
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> - Introducción (5 minutos): se repasará en voz alta y en conjunto el tema que se está tratando en el aula para obtener información sobre lo que recuerdan los alumnos y se repasará lo más importante para que lo tengan muy presente. Mientras que se repasa, se repartirá el material que se necesita para las siguientes actividades. - Actividad 1 (20 minutos): se agrupará cada clase en dos grandes grupos pero esta vez, los grupos los hará el tutor. Una vez que se encuentren por grupos se les explicará en qué consiste la actividad. Con una caja del tamaño de una caja de zapatos, se elaborará un buzón que llamarán “El buzón contra el acoso” y cada uno lo puede decorar como considere más apropiado. La idea de hacer tantos es para que se pueda colocar en los diferentes edificios del centro así como en diferentes espacios como puede ser el comedor, biblioteca, patio escolar, escaleras, aseo, etc. Crear una herramienta donde los menores se sientan libres de contar información sin ser observados y manipulados. - Actividad 2 (20 minutos): en este caso, cada ciclo realizará unas actividades diferentes que serán las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> - <u>1º y 2º de primaria:</u> la actividad se realizará de manera individual con la intención de crear un proyecto final. Los tutores les proporcionarán una información concreta sobre situaciones, personajes y espacios a cada alumno. Los alumnos deberán crear una viñeta 	

de cómic sobre lo que el profesor les ha proporcionado, que será información muy detallada para que siga una misma línea y que, al juntar todas esas viñetas, el resultado sea un cómic propio sobre el ciberacoso y cómo combatirlo. Después, será escaneado y digitalizado para poder sacar copias y proporcionar una a cada clase y, en el caso de ser solicitado, una copia a los familiares.

- 3º y 4º de Primaria: jugarán a ser detectives digitales. Se realizarán grupos de 3 o 4 alumnos (elegidos por ellos mismos) y a cada grupo se les proporcionarán pantallazos de conversaciones ficticias en las que puede o no haber ciberacoso y en distintos niveles. Cada grupo, debe identificar las señales de ciberacoso y crear una hipótesis que a continuación, debatirán con el resto de los grupos.
- 5º y 6º de Primaria: elaborarán un decálogo de consejos sobre qué hacer ante una situación de ciberacoso. Lo harán por clases, es decir, cada clase elaborará el suyo propio en una cartulina A3 que luego colocarán por el centro escolar. Como el número de alumnos es elevado, se realizarán a su vez pequeños grupos con diferentes funciones como investigación, decoración, orden, etc.

Fuente: elaboración propia.

Los menores han de saber que el uso de las pantallas con la supervisión de un adulto es más efectivo y evita algunos problemas relacionados con la privacidad, la exposición, las adicciones, etc. Pero, también es importante que se fomenten las relaciones intrafamiliares al margen de las pantallas. Por ello, en las siguientes sesiones se propondrán actividades a realizar en casa o fuera de esta en la que las TIC's queden en un segundo margen.

Tabla 12: sesión 8 de los alumnos.

Sesión 8: contrato de utilización.	
Duración: 45 minutos.	Lugar: aula de referencia de cada grupo.
Recursos personales: tutor de cada grupo y especialista de PT cuando se pueda.	Recursos materiales: folios blancos, bolígrafos, lápiz, goma de borrar y tñpex.
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> - Introducción (10 minutos): se realizará un breve repaso de los temas que se han tratado hasta el momento. Además se introducirá la importancia que tiene utilizar las pantallas en familia y que todos sean conocedores de las mismas herramientas para evitar complicaciones. - Actividad 1 (15 minutos): cada alumno elaborará en un folio dos listas. En una de ellas anotará las conductas que creen que ellos mismos tienen en casa o fuera de la escuela en base a la relación con las TIC's y, en la otra lista, anotarán la relación que tienen sus familiares. En ella podrán anotar también el tiempo que pasan con cada dispositivo, que utilidad le dan, si 	

comparten aplicaciones con sus padres, etc.

- **Actividad 2 (15 minutos):** una vez que hayan recabado toda la información que ellos consideren, elaborarán un pequeño contrato de uso en el que les propongan a su familia, limitaciones en el uso de las TIC's o el uso compartido de algunos dispositivos como ver una película en familia, utilizar aplicaciones educativas, improvisar un karaoke, etc. Además, en este contrato negociarán los días de extracción de los papeles de las actividades a realizar que se explican en la siguiente sesión. Este contrato se lo llevarán a casa y deberán firmarlo todos los miembros de la familia para comprometerse a cumplirlo.
- **Conclusión (5 minutos):** en el caso de no haber terminado la segunda actividad, se dejarán estos 5 minutos de margen para ello y sino, los alumnos podrán llevárselo como tarea para casa y presentarlo al tutor en la siguiente sesión. En el caso de haber terminado, se les informará de las actividades de la siguiente sesión y el material que necesitarán para llevarlo a cabo.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 13: sesión 9 de los alumnos.

Sesión 9: ¿qué podemos hacer sin pantallas?	
Duración: 45 minutos.	Lugar: aula de referencia de cada grupo.
Recursos personales: tutor de cada grupo y especialista de PT cuando se pueda.	Recursos materiales: botes o utensilios de plástico o de cristal reciclados, papeles pequeños, bolígrafos, lápices de colores, rotuladores, témperas, pegatinas, limpiapiipas, pompones, tijeras y pegamento.
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> - Introducción (10 minutos): se realizará un breve repaso de los temas que se han tratado hasta el momento y un resumen de las actividades que se han ido realizando. Además se abrirá un pequeño debate para conocer la opinión de los alumnos sobre lo que se lleva de programa y se introducirá la siguiente actividad. - Actividad 1 (30 minutos): con la finalidad de que los alumnos mejoren las relaciones familiares y eviten usar las TIC's por tiempos prolongados, se les dará material para realizar los botes de las actividades. Se le repartirá a cada alumno tres utensilios de plástico o cristal reciclados que contengan tapa y cada uno lo adornará a su gusto, ya que, cada uno, tendrá una condición. En el primer bote, deberán meter papeles y cada uno de estos, tendrá escrito una acción (comer, dormir, saltar, cantar...). En el segundo bote, deberán hacer lo mismo pero con un lugar (montaña, parque, centro comercial, colegio...). Y por último, en el tercer bote, deben anotar la persona o personas con las que le gustaría realizarlo. Tendrán tiempo de pensarlo y decorarlo a su gusto. La finalidad es que puedan realizar diferentes actividades de 	

su preferencia en las cuales no estén incluidas las TIC's.

- **Conclusión (5 minutos):** cada alumno guardará sus botes en la mochila y lo llevará a casa para realizarlo con sus familiares. Cada uno de ellos habrá estipulado en el contrato de la sesión anterior qué día de la semana se extraen esos papeles y cuándo se disfruta de la actividad.

Fuente: elaboración propia.

Para la última sesión, no se realizarán actividades como tal sino que será, más bien, de recopilación de todo lo que se ha tratado durante el programa.

Tabla 14: sesión 10 de los alumnos.

Sesión 10: ¿qué hemos aprendido?	
Duración: 45 minutos.	Lugar: aula de referencia de cada grupo.
Recursos personales: tutor de cada grupo y especialista de PT cuando se pueda.	Recursos materiales:
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> - 1ª parte de la sesión (20 minutos): se les dará la bienvenida a la última sesión del programa sobre concienciación de uso de las TIC's. En esta primera parte de la sesión se realizarán preguntas sobre cómo ha afectado el desarrollo del programa, si han realizado algunos cambios en sus rutinas, si han notado algún cambio en el uso de las TIC's de sus familiares, si han llevado a cabo las propuestas para realizar en casa como el contrato o la realización de actividades complementarias. También se abrirán algunos de los buzones que se repartieron por el centro para ver si hay algunas notas escritas y detectar problemas. Además se abrirá un espacio para que ellos mismos aporten su opinión sobre mejoras, cambios, dudas y curiosidades que aún tengan sobre este tema. - 2ª parte de la sesión (25 minutos): cada tutor entregará a los alumnos los correspondientes diplomas por haber participado en el programa y haber realizado las actividades planteadas. A continuación, se les leerá una breve conclusión por parte de cada tutor que será personal y para finalizar, todas las clases que hayan participado en este programa saldrán al patio del centro para hacerse una foto y poder subirlo al blog del centro escolar y que tanto los familiares como futuras familias que quieran apuntar a sus hijos al colegio estén informados sobre las actividades de concienciación que en este se realizan. 	

Fuente: elaboración propia.

4. Conclusión.

Las largas jornadas de trabajo, la incorporación de la mujer al mundo laboral y el ritmo frenético de vida ha derivado en que los padres tengan menos tiempo para disfrutar en familia y que los hijos pasen muchas horas en casa de sus abuelos u otros familiares. Esto conlleva un deterioro de las relaciones intrafamiliares ya que, cuando tienen la posibilidad de estar juntos, muchos de los padres les ofrecen algún dispositivo electrónico para ellos poder descansar y mantener a los menores entretenidos como reflejan algunas de las respuestas recogidas en el cuestionario previo a la intervención.

Esta acción tan insignificativa para muchos, puede generar grandes problemas para los menores ya que, el no tener un control exhaustivo sobre el tiempo que dedican a las TIC's, no tener control sobre los contenidos que consumen y, tener más conocimiento de las nuevas tecnologías que los progenitores, puede derivar en un abuso e incluso en una adicción hacia las TIC's. Además, pueden desarrollar sentimientos depresivos, de ansiedad o de soledad, actuar de manera incorrecta al sentirse intocables detrás de una pantalla, sufrir o realizar ciberacoso y, poner en riesgo datos e información comprometida sobre ellos mismos o sobre el núcleo familiar (Westers, s.f.).

Uno de los objetivos planteados en el programa de intervención era “estudiar la relación que tienen las familias con las TIC's” ya que, en algunas ocasiones, son los familiares los que tienen una relación no saludable con las TIC's y que sirven de ejemplo para que los menores establezcan el mismo tipo de relación con estas. Por ello, es muy importante modificar los estilos parentales para que los menores puedan tener un mejor manejo de sus dispositivos (De-Frutos , Sánchez, y Vázquez, 2017).

La coordinación entre las familias y la escuela y la formación sobre estos dispositivos y sus consecuencias, son cruciales para que el desarrollo de los menores sea óptimo y, sobre todo, saludable. Para ello, con el programa de intervención planteado, se pretende solventar muchas de las dudas y preocupaciones que, por parte de los educadores, se tiene sobre la relación con las TIC's y concienciar a los menores sobre las consecuencias que tienen para ellos el mal uso de las mismas. Además, uno de los objetivos secundarios que persigue el programa de intervención es que se mejoren las relaciones intrafamiliares para que los miembros de estas puedan mejorar en aspectos de bienestar, comunicación, confianza y accesibilidad ya que, algunos estudios como el realizado por Mesch (2006) o Warren y Aloia (2018) concluyeron que no solo influye en las relaciones familiares la frecuencia con la que se utiliza internet sino la actividad o finalidad para lo que se usa.

Algunas de las ventajas que se destacan de esta intervención son la concienciación a los menores de los riesgos del abuso de las TIC's, detección de posibles adicciones dentro de un entorno educativo seguro para ellos, participación activa de los familiares y el intercambio constante de información. Además, se aportan ideas y actividades complementarias a las TIC's y se les muestra la realidad de la sociedad a modo de ejemplos y experimentos. Además, cuanto más pequeños son los alumnos, más sencillo es cambiar los hábitos de modo que, en el caso de que fuera necesario, se podría plantear un programa similar de intervención para el último curso de Educación Infantil.

Por otro lado, algunas de las limitaciones que se pueden obtener en la intervención es el número de participantes por parte de los familiares debido a que, al no ser obligatorio, puede que apenas acuda gente ya que, en el cuestionario previo realizado, muchos de los familiares no querían obtener información sobre los beneficios y los efectos nocivos que las TIC's generaban en sus hijos. Otro de los inconvenientes puede ser la falta de recursos materiales para la realización de las actividades ya que depende del presupuesto que el colegio tenga destinado para tales actividades y, también, las posibles dificultades que surjan durante el desarrollo (como dificultades de comprensión, contenido, participación, etc.). Por último, es probable que muchos tutores tengan elaboradas sus programaciones de aula y sea complicado realizar todas las sesiones seguidas. Por eso, es importante que el planteamiento del programa sea desde el inicio del curso y que todos los maestros participantes dejen un espacio para trabajarlos.

La elaboración de este TFG está pensada para que, como sociedad, se sea más consciente de lo que han cambiado los hábitos, rutinas y conductas desde que las pantallas aparecieron en el día a día. Prácticamente es imposible plantearse salir de casa sin ir conectado a un dispositivo como el móvil, relojes inteligentes o tablets y es que sentir que puedes perderte algo, da vértigo. Es fundamental que a los menores, que ya son nativos digitales, se les enseñe a utilizar estos dispositivos correctamente ya que van a tener que convivir con ello, así como ofrecerles la oportunidad de vivir sin la necesidad constante de utilizarlos. Estos menores tienen derecho a vivir experiencias, cometer errores, viajar, estudiar y realizar aquello que quieran sin sentir que deben compartirlo con el resto. Como futuros profesionales de la educación es fundamental formales en la libertad de expresión y en la toma de decisiones. Como dijo Voltaire *“Es difícil liberar a los necios de las cadenas que veneran”*.

5. Referencias bibliográficas.

- AAP. (2022). *Estar constantemente conectado: beneficios y efectos nocivos del consumo digital en niños y adolescentes*. Obtenido de Healthychildren.org: <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/adverse-effects-of-television-commercials.aspx>
- AIMC. (2004). *Audiencia de Internet 2004*. Obtenido de Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación: <https://www.aimc.es/>
- Álvarez, D., García, T., Cueli, M., y Núñez, J. (2019). Control Parental del Uso de Internet durante la Adolescencia: Evolución y Diferencias de Género. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 2(51), 19-31.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M., Kuss, D., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., y Pallesen, S. (2018). La relación entre el uso adictivo de las redes sociales y los videojuegos y síntomas de trastornos psiquiátricos: un estudio transversal a gran escala. *RET. Revista de Toxicomanías*, 81, 8-20.
- APA. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ª ed.).
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-5 Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165, 306-307.
- Cánovas, G. (2016). *Cariño he conectado a los niños*. Bilbao: Mensajero.
- Capital, N. (2023). *Peligros y beneficios de vivir al margen de las redes sociales*. Obtenido de Navarra Capital: <https://navarracapital.es/peligros-y-beneficios-de-vivir-al-margen-de-las-redes-sociales/>
- De-Frutos, B., Sánchez, M., y Vázquez, T. (2017). La influencia de los padres en la adquisición de habilidades críticas en Internet. *Comunicar. Revista Científica de Comunicación y Educación.*, Vol. XXV (53). 103-111.
- Domínguez, D. (2019). El Trastorno del Espectro Autista (TEA) y el uso de las Tecnologías de la información y comunicación (TIC). *IJNE. International Journal of New Education*, 4, 1-12.
- Echeburúa, E., y Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5, 251-258.
- Forner, P. (2024). *Estadística del uso de redes sociales en 2024 (informe España y mundo)*. Obtenido de Una vida online: <https://unavidaonline.com/estadisticas-redes-sociales/>
- González, P. (2021). Consecuencias y uso de las TIC antes y después del coronavirus: un estudio piloto. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 211-220.
- González, M. H. (2024). *Navegar por las redes sociales, la actividad favorita de los menores con las pantallas*. Obtenido de Consumer: <https://www.consumer.es/bebe/navegar-redes-sociales-actividad-favorita-menores-pantallas>
- Hidalgo, M., y Pin, G. (2020). Adolescentes con problemas de comportamiento, alteración del rendimiento escolar y del sueño. *ADOLESCERE. Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*. VIII(2), 55-67.
- INCIBE. (2022). *¿Prácticas sharenting?* Obtenido de Instituto Nacional de Ciberseguridad. Internet segura for kids.: <https://www.incibe.es/menores/materiales/practicas-sharenting>
- INCIBE. (2022). *Muévete seguro por las redes sociales*. Obtenido de Instituto Nacional de Ciberseguridad:

- <https://www.incibe.es/ciudadania/formacion/recursosdescargables/muevete-seguro>
- INCIBE. (2022). *Tablero de logros familiares*. Obtenido de Instituto Nacional de Ciberseguridad. Internet segura for kids.: <https://www.incibe.es/menores/materiales/tablero-de-logros-familiares>
- Llamas, J. (11 de Mayo de 2021). *Era Digital*. Obtenido de Economipedia.com: <https://economipedia.com/definiciones/era-digital.html>
- López, M., Tapia, A., y Ruiz, C. M. (2023). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1-21.
- Luengo, A. (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 2, 22-52.
- Malo, S., y Figuer, C. (2010). Infancia, Adolescencia y Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en Perspectiva Psicosocial. *Psychosocial Intervention* 19(1), 5-8.
- MAPFRE, F. (2020). *Controla tu red. Actividades para el aula de Educación Primaria*. Madrid: Creativa 360.
- Mesch, G. (2006). Family Relations and the Internet: Exploring a Family Boundaries Approach. *Journal of Family Communication*, 6(2), 119-138.
- Nikken, P., y Jansz, J. (2014). Developing scales to measure parental mediation of young children's internet use. *Learning, Media and Technology*, 39 (2), 250-266.
- ONTSI. (2022). *Un 98% de los menores españoles usa internet de forma habitual desde la pandemia*. Obtenido de Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial: <https://www.red.es/es/actualidad/noticias/un-98-de-los-menores-espanoles-usa-internet-de-forma-habitual-desde-la-pandemia#:~:text=Seg%C3%BAAn%20baja%20la%20edad%2C%20el,dato%20a%20sciende%20a%20un%2095%25>.
- Padilla, C., y Ortega, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS. Revista de investigación y casos en salud*, 2(1), 47-53.
- Plaza de la Hoz, J. (2018). Ventajas y desventajas del uso adolescente de las TIC: visión de los estudiantes. *Revista Complutense de Educación*, 29(2), 491-508.
- Portero, G. (2015). DSM-5. Trastornos por consumo de sustancias: ¿son problemáticos los nuevos cambios en el ámbito forense? *Cuadernos de Medicina Forense*. 21(3-4), 96-104.
- RAE. (2001). *Diccionario de la lengua española*.
- Rodríguez, L. (2020). Adicciones sin sustancia (química) en adolescentes. Historia de las adicciones. *Adolescere. Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*. VIII(2), 7-9.
- Torices, A. (2024). *España es el país donde los menores pasan más horas enganchados a las redes sociales*. Obtenido de La Voz de Galicia: <https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/sociedad/2024/01/24/espana-pais-menores-pasan-horas-enganchados-redes-sociales/00031706092899422971177.htm>
- Torres, M. (2020). Fear of missing out (FoMO) y el uso de Instagram: análisis de las relaciones entre el narcisismo y autoestima. *ALOMA. Revista de Psicología, Ciències de l'Eduació i de l'Esport*, 38(1), 31-38.
- Warren, R., y Aloia, L. (2018). Parent-Adolescent Communication Via Mobile Devices: Influences on Relational Closeness. *Journal of Family Issues.*, 39(15), 3778-3803.

- Westers, N. J. (s.f.). *¿Está la tecnología afectando la salud mental de su hijo?* Obtenido de Children'shealth: <https://es.childrens.com/health-wellness/is-technology-affecting-your-childs-mental-health#:~:text=Los%20adolescentes%20que%20utilizan%20la,una%20relaci%C3%B3n%20saludable%20con%20ella.>
- Zamora, M. M. (21 de Julio de 2023). *¿Cómo afecta un uso excesivo de las pantallas al lenguaje?* Obtenido de Sinews: <https://www.sinews.es/es/como-afecta-un-uso-excesivo-de-las-pantallas-al-lenguaje/#:~:text=Hay%20diversos%20estudios%20que%20correlacionan,y%20de%20dificultades%20de%20expresi%C3%B3n.>

6. Anexos

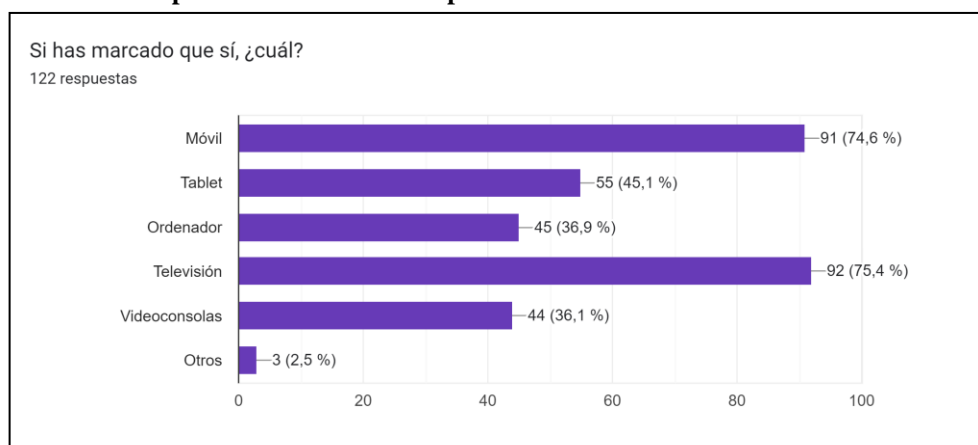
6.1. Anexo I. Cuestionario previo al desarrollo del programa.

El cuestionario utilizado para obtener información antes de la realización del programa de intervención, ha sido elaborado a través de la plataforma de “Formularios” de las herramientas de Google. Para obtener la mayor muestra posible se difundió a través de perfiles privados de las redes sociales Instagram y WhatsApp. En total se consiguió una muestra de 126 participantes de los cuales 107 eran madres (84,9%) y 19 eran padres (15,1%).

El cuestionario tenía un total de 13 preguntas relacionadas todas ellas con el uso de las TIC's que tenían los menores de 0 a 18 años aunque en este caso, el programa se centrará en menores de entre 6 y 12 años. En el apartado dedicado a este cuestionario se han destacado algunas de las preguntas que se realizaron por tener una mayor relevancia pero hay otras, que también son importantes como la finalidad con la que usan los dispositivos, quién ha proporcionado el dispositivo al menor, si utilizan el control parental en estos dispositivos, etc.

Entre los dispositivos más utilizados por los menores en la actualidad se encuentra la televisión (registrado el menor más pequeño con 6 meses), seguido por el móvil, tablets, ordenadores y videoconsolas, reflejado en la imagen que se muestra a continuación.

Dispositivos más utilizados por los menores en la actualidad.

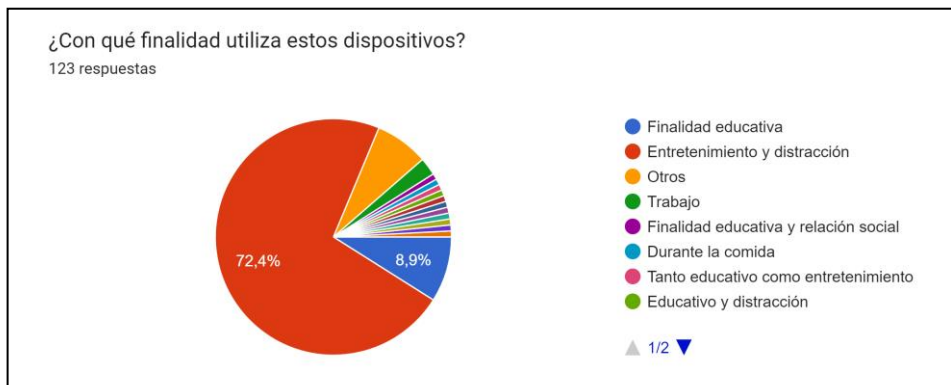


Fuente: elaboración propia.

El uso que le dan a los dispositivos es variado y cambia en función de la edad de los menores pero es sorprendente que, la mayoría de las respuestas sean para entretenimiento y distracción frente a un porcentaje menor destinado al empleo de los dispositivos con fines educativos. Hace unos años, muchos centros escolares apostaron

por el empleo de tablets dentro de las aulas para no usar el clásico libro de papel. Bien es cierto que a día de hoy, se ha ido reduciendo y se ha vuelto al uso de materiales tradicionales aún así, es sorprendente puesto que, en la mayoría de las ocasiones, para la elaboración de trabajos de investigación es necesario las nuevas tecnologías y como tal, se pensaba que el porcentaje de uso escolar iba a ser más elevado. En el siguiente gráfico, se refleja los datos que se han comentado.

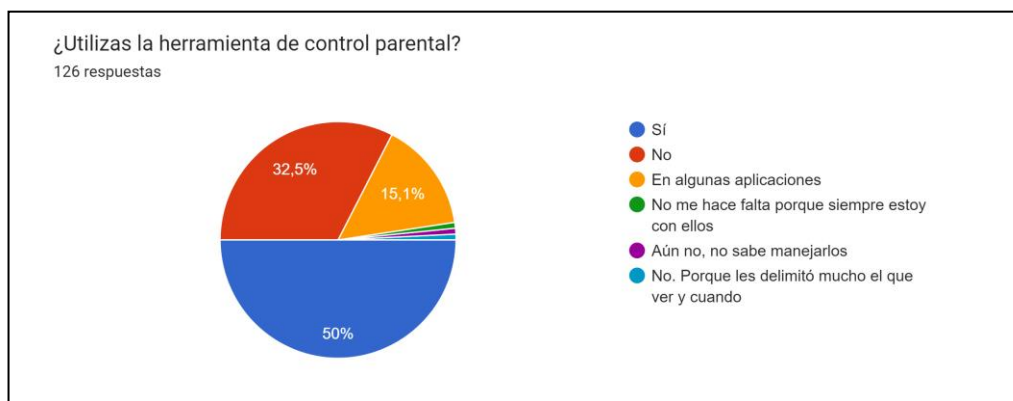
Para qué utilizan las TIC's los menores.



Fuente: elaboración propia.

Por último, en la pregunta destinada al control parental queda reflejado que en muchas de las ocasiones, hay un desconocimiento de cómo y para qué se utiliza. Esto es debido a que la mayoría de las personas lo relacionan con “espiar” o privar de intimidad a los menores y no como una herramienta de control en la que los niños puedan acceder a contenidos relacionados con su edad, protegerles de los posibles riesgos que haya en la red y dar la voz de alarma cuando el problema ya esté creado. En la imagen que hay a continuación, se muestra el gráfico con las respuestas registradas.

Uso de la herramienta del control parental.



Fuente: elaboración propia.

A continuación se queda reflejado el enlace con acceso directo al cuestionario https://docs.google.com/forms/d/1GB2P3UkmZCjSzg_Ljl8n6ufveimOunGfnPzn4VuMxIw/edit

6.2. Anexo II. Desarrollo de las sesiones de los familiares.

Sesión 1: introducción al uso o abuso de las TIC's	
Duración: 1 hora.	Lugar: biblioteca del centro.
Recursos personales: 3 tutores del centro y el/la especialista de PT.	Recursos materiales: una libreta pequeña, bolígrafos, rotuladores, lápices de colores, folios, cartulinas, pegatinas, elementos de decoración, ordenador y pizarra digital.
<p>Desarrollo:</p> <p>- Actividad 1 (15 minutos): cuando los familiares entren en la biblioteca, tendrán en las mesas una pequeña cartulina con una breve descripción la cual contiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un periodo de tiempo (30 min, 10 min, 1 hora...). - El nombre de una aplicación (YouTube, Netflix, TikTok...) - El nombre de un tema concreto (dibujos animados, temática de motos, temática de bailes...) <p>Cada cartulina pertenecerá a la descripción de un alumno del centro de los cuales, los familiares hayan acudido a la sesión. La finalidad de la actividad es descubrir si los familiares saben reconocer a sus menores por el contenido, aplicaciones y tiempo que pasan utilizando las TIC's. Esta información se habrá obtenido de manera previa mediante cuestionarios realizados a los alumnos. Una vez finalizada esta actividad, los familiares tomarán asiento y se llevarán a cabo el resto de actividades.</p> <p>- Actividad 2 (20 minutos): una vez que los familiares se han sentado, los maestros se han presentado y se ha explicado brevemente en qué consistirá el programa, se pondrá una presentación teórica en la cual se tratarán los temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué son las TIC's y para qué se utilizan? - Beneficios y efectos nocivos de las TIC's en menores. - Uso de las TIC's en familia y con responsabilidad. - La importancia de dar ejemplo. "Somos el espejo de los menores". - El control parental. Qué es y para qué se utiliza. <p>Se dejará un espacio para resolver dudas e intercambiar opiniones. Además se introducirá la siguiente actividad sobre la exposición de los menores en redes sociales.</p> <p>- Actividad 3 (15 minutos): con la finalidad de concienciar a las familias sobre la importancia que tiene el control del tiempo, uso y exposición que tienen los menores con las TIC's, de manera individual elaborarán un plan o tablero de uso de las pantallas en casa. Cada uno podrá realizarlo de la manera que crea conveniente, marcando sus propios límites de tiempo, actividades compensatorias, recompensas, etc. Después, deberá llevárselo a casa y explicar en qué consiste al resto de la familia de modo que sea un trabajo de control en equipo. Para esta</p>	

actividad se puede tener como referencia el tablero de logros elaborado por el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE, 2022) que se puede visualizar en el Anexo IV.

- **Conclusión de la sesión (10 minutos):** en este momento se intercambiará información con los participantes sobre qué les ha parecido la sesión, se resolverán dudas sobre cómo utilizar el tablero de manera correcta y se les mandará tareas para casa, es decir, tendrán que elaborar un pequeño registro sobre los logros y avances que hagan sobre la relación con las nuevas tecnologías y, los problemas que hayan surgido con las mismas. Después se dará por finalizada la sesión y se les citará para la siguiente.

Fuente: elaboración propia con información obtenida de INCIBE (2022).

En los últimos años, en los que internet ha tenido una gran importancia en el día a día de las personas, se han ido desarrollando diferentes aplicaciones que permiten a los usuarios intercambiar información, estar en contacto constantemente con familiares y amigos, obtener información sobre la sociedad, etc. Estas aplicaciones tienen el nombre de redes sociales y aunque fueron creadas con un buen fin, detrás de cada perfil, se encuentran personas con diferentes rasgos y personalidades y su intención, no siempre es buena, ética y adecuada.

Por ello, las personas adultas que tengan a cargo menores de edad, deben ser conscientes de que la exposición de estos en redes sociales, puede ser perjudicial para ellos. Sabiendo que el 62,3% de la población mundial tiene un perfil en estas redes sociales (Forner, 2024), hay que tomar precauciones para evitar daños

Sesión 2: la exposición de menores en internet	
Duración: 1 hora.	Lugar: biblioteca del centro.
Recursos personales: 3 tutores del centro y el/la especialista de PT.	Recursos materiales: libreta de registro, tablero de logros, folios, bolígrafos, ordenador, pizarra digital y test.
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> - Introducción (10 minutos): se hará una ronda de preguntas sobre cómo ha ido la implantación del tablero en el hogar. Después, de manera voluntaria se pedirá que lean en voz alta algún registro, tanto positivo como negativo, que hayan escrito en su libreta de control y se introducirá el tema que se abordará en la sesión. - Actividad 1 (20 minutos): la parte teórica del día tratará sobre las redes sociales. En esta se aportará información sobre su uso, los pros y contras de utilizarlas, las edades recomendadas para su uso y el tiempo recomendado en cada aplicación. Además, se visualizarán vídeos sobre los posibles riesgos que estas tienen y porqué se ha de utilizar el control parental. Los 	

vídeos que se visualizan son los siguientes (descripción de los vídeos en el Anexo III):

Vídeo 1: <https://youtu.be/dRa-6Du9OBE>

Vídeo 2: <https://youtu.be/MXf-YGQr6jI>

- **Actividad 2 (15 minutos):** se les dará un folio que contiene una tabla de registro en el que los padres, han de aportar información sobre el uso que hacen ellos mismos de las redes sociales, el uso que hacen los menores a su cargo, qué aplicaciones utilizan y cuánto tiempo pasan en las mismas (se puede ver un ejemplo en el Anexo V). Una vez que lo hayan rellenado, se les dará una hoja con información sobre lo que está recomendado por las asociaciones de pediatría y con datos sobre una posible adicción a las redes sociales.
- **Actividad 3 (10 minutos):** con la finalidad de concienciar a los familiares de la importancia de proteger la privacidad de los menores, se les pasará una serie de test creados por el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE, 2022) centrados en el uso que se hace de las fotografías y qué se debe hacer o no con ellas. Se puede ver un ejemplo en el Anexo VI.
- **Conclusión (5 minutos):** se dejará este espacio para dudas, ruegos, preguntas y propuestas para el resto de sesiones. Además se les hará una pequeña introducción sobre lo que se tratará en la siguiente sesión ya que, los familiares necesitarán información sobre los intereses de los menores. En el caso de que no haya surgido ningún imprevisto, se dará por finalizada la sesión.

Fuente: elaboración propia con información obtenida de INCIBE (2022).

Una vez realizadas las dos primeras sesiones, en las cuales se ha aportado información teórica sobre el uso de las TIC's, así como las consecuencias que pueden tener y se han puesto en marcha actividades para intentar controlar su uso, es el momento de buscar alternativas al uso prolongado de estos dispositivos. La mayoría de las respuestas que se obtuvieron en el cuestionario inicial sobre el porqué utilizaban los menores las TIC's fueron: “para tener tiempo libre y descansar”, “poder comer tranquilos”, “tener tiempo para uno mismo”, “que no se aburran”, “que estén entretenidos”, pero ¿se sabe si es lo que quieren los menores o es la opción más sencilla para los familiares?

Sesión 3: alternativas al uso prolongado de las TIC's.	
Duración: 1 hora.	Lugar: biblioteca del centro.
Recursos personales: 3 tutores del centro y el/la especialista de PT.	Recursos materiales: libreta de registro y bolígrafos. El resto de los materiales están registrados en la actividad 1 de esta sesión.
Desarrollo:	
- Introducción (10 minutos): se les dará la bienvenida una vez más a los participantes del	

programa. Se les preguntará si han pensado sobre lo tratado en las sesiones anteriores y si han recapacitado sobre el uso que hacían tanto de las redes sociales, como de las TIC's en general. Además, se les preguntará que si han traído anotada la información solicitada en la sesión anterior. Una vez que se haya intercambiado la información, se pasará a la realización de la primera actividad.

- **Actividad 1 (20 minutos):** encima de la mesa, delante de cada familiar, se dejará una caja o mochila (en función de la edad) de pequeño tamaño, vacía. Después, en una mesa grande, se dejarán una serie de materiales como pegatinas (de diferentes temáticas), pequeñas libretas, sellos, packs de rotuladores o lápices de colores, material para hacer pulseras, material de deportes (pelotas de tenis, pelota de futbol pequeña, comba, pañuelo...), libros de pasatiempos, abalorios para el pelo, rompecabezas sencillos, etc. Los familiares deberán de completar esas cajas y mochilas con materiales que les gusten a sus menores con la finalidad de que tengan un espacio para divertirse, con varias opciones, antes de recurrir a las TIC's como fuente principal de entretenimiento.
- **Actividad 2 (20 minutos):** con la finalidad de crear una buena red familiar, se realizarán dinámicas o juegos breves que puedan poner en práctica en diferentes situaciones (salir a cenar o comer fuera de casa, antes de dormir, antes de ir al colegio, durante las tardes, durante la comida o la cena...) para pasar tiempo de calidad en familia ya que, en la sociedad actual, el trabajo y otras responsabilidades, exime a la mayoría de las personas de disfrutar de estos momentos. Algunas de las dinámicas o juegos planteados son:
 - Veo - veo.
 - Dar la vuelta a la sábana.
 - El cofre.
 - Sigue la historia.
 - ¿Qué hacemos mañana?
- **Conclusión (10 minutos):** es el momento para resolver dudas y recoger impresiones sobre las actividades realizadas. Además, en el caso de que algún familiar esté interesado, se ampliarán juegos y dinámicas para realizar con los menores fuera del centro escolar. Como el programa irá finalizando para ellos, se les recomendarán algunas lecturas en las cuales, pueden ampliar los conocimientos de lo que se está tratando como:
 - Cariño, he conectado a los niñ@s de Guillermo Cánovas.
 - Empantallados: Cómo vivir con hijos digitales de Santiago Moll Vaquer.
 - Redes sociales y menores. Guía práctica de María Lázaro.

Fuente: elaboración propia.

La última sesión destinada a los familiares se empleará para la elaboración de una pequeña guía de buenos hábitos en relación con las TIC's. El evitar el uso total de las pantallas es tan perjudicial como hacer un uso abusivo de estas. Por ello, muchos

expertos han elaborado guías con diferentes consejos sobre cómo introducir las TIC's en menores, cómo hacer un buen uso de las mismas, cómo evitar abuso o adicciones, etc. En este caso, se creará una conjunta que sirva a nivel de centro y que, en un momento determinado, se pueda compartir con otros padres que no hayan acudido a las sesiones y que les haga falta para utilizarlo con sus hijos.

Sesión 4: guía de consejos para la relación con las TIC's.	
Duración: 1 hora.	Lugar: biblioteca del centro.
Recursos personales: 3 tutores del centro y el/la especialista de PT.	Recursos materiales: libreta de registro, folios, cartulinas, ordenador, bolígrafos, diplomas.
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción (10 minutos): se les da la bienvenida y se les pregunta, de nuevo, sobre si están llevando a cabo los cambios que se les han propuesto. Sobre las dificultades que les han podido surgir, cómo las han resuelto y si han notados aspectos positivos como mejora de las relaciones familiares, cambios en los hábitos de los menores, una mayor relación social con los iguales, etc. También se les introducirá la siguiente actividad. - Actividad 1 (15 minutos): se distribuirá a los familiares en pequeños grupos (2-5 personas) y se les pedirá que, a modo debate, elaboren una pequeña lista de las cosas esenciales que creen que han aprendido en el programa. A modo de guiones, sin desarrollarlo mucho ya que, de manera posterior, lo plantearán en voz alta para el resto de los grupos que realizarán la misma labor. - Actividad 2 (25 minutos): una vez que todos los grupos han expuesto sus guiones, se pasará a la elaboración de una guía conjunta con consejos y recomendaciones sobre el uso correcto de las TIC's. En esta guía se pensará en las dos partes, los familiares encargados de supervisar y controlar lo que los menores hacen cuando están conectados a internet y, los menores responsables de las acciones que hacen cuando utilizan las diferentes aplicaciones que tienen descargadas en sus dispositivos. - Conclusión (10 minutos): una vez finalizada la guía e informando a los familiares que será enviada una copia a cada uno de ellos, es el momento de sacar conclusiones sobre el programa. En este momento los alumnos también habrán terminado con sus correspondientes sesiones por lo que también serán más conscientes de lo que las TIC's les están generando y podrán comentarlo con sus familias en casa. La finalidad aquí sería recoger una opinión general. Para finalizar la sesión y, por tanto, el programa, se les entregará un diploma de superación del programa a modo de agradecimiento. 	

Fuente: elaboración propia.

6.3. Anexo III. Breve descripción de los vídeos utilizados en el programa.

Número del vídeo	Ubicación en el programa	Descripción
Vídeo 1	Sesión 2 (familiares)	Este vídeo pretende concienciar a los familiares sobre lo importante que es proteger a los menores de su exposición en las redes sociales. Todo lo que se comparte en la red, se queda en la red. A través de la visualización, se puede entender lo que las personas son capaces de realizar con la inteligencia artificial y las consecuencias que pueden tener para el futuro de los menores.
Vídeo 2	Sesión 2 (familiares)	Representa una situación de la vida real. Hay que concienciarse de que antes de publicar algo en las redes sociales, se ha de pedir permiso a las personas que están incluidas en ese contenido para proteger su intimidad ya que, en algunas ocasiones y dependiendo del contenido, puede comprometer la integridad e intimidad de la persona.
Vídeos 3 y 4	Sesión 3 (alumnos)	En ambos vídeos se muestran ejemplos de la cantidad de información que se aporta a las redes sociales sin ser, en la mayoría de las ocasiones, conscientes de ello. Estos experimentos muestran la realidad directa a los niños y adolescentes que utilizan estas redes y lo expuestos que están al resto de las personas que, en muchas ocasiones, ni conocen. Realizar este tipo de acciones puede ofrecer información que derive en situaciones de riesgo para las personas como intimidaciones, chantajes, robos, etc.
Vídeos 5 y 6	Sesión 4 (alumnos)	El estar conectados constantemente a los dispositivos electrónicos ya sean móviles, tablets, ordenadores, videoconsolas... hace que se pierda la noción del tiempo y se anule la atención sobre las actividades que se están realizando. Esto merma las funciones ejecutivas de las personas y dificulta el correcto desarrollo del día a día. La concienciación sobre esto es muy importante ya que, en algunas ocasiones, se tiene automatizado.
Vídeo 7	Sesión 6 (alumnos)	Es un vídeo que se utilizará para complementar la información que se ha explicado y transmitido a los alumnos. Con este formato se busca una mayor concreción y atención ya que es más atractivo para los menores.

Vídeos 8, 9, 10 y 11	Sesión 6 (alumnos)	<p>Con estos vídeos sencillos y sin excesivo contenido a simple vista, se pretende concienciar a los menores de las consecuencias del ciberbullying y del bullying y de la importancia de informar y actuar frente a este.</p> <p>Si eres consciente de que existe una situación así pero no lo cuentas, estarás fomentando ese acoso y haciendo daño a la persona que lo sufre.</p> <p>Es muy importante que ayuden a los compañeros que lo sufren para poder frenar y combatir este tipo de situaciones que se ocultan por las posibles represalias que puedan tener. Cuanto más se deje pasar el tiempo, peor serán las consecuencias físicas y psicológicas que tendrá la persona que lo sufre. Hay que actuar rápido, contarlo y ayudar a la persona que está siendo acosado.</p>
-------------------------	--------------------	--

Fuente: elaboración propia.







6.4. Anexo IV. Tablero de logros.

El siguiente tablero de logros elaborado por el Instituto Nacional de Ciberseguridad es que podría servir como base para la elaboración del tablero individual de las familias para reducir o controlar el uso de las TIC's en el hogar.

TABLERO DE LOGROS FAMILIARES
PARA UN **USO MÁS SEGURO Y RESPONSABLE** DE INTERNET

SI TIENES DUDAS, LLAMA A LA LÍNEA DE AYUDA EN CIBERSEGURIDAD DE INCIBE
017 CIBERSEGURIDAD

¿QUIÉN SE COMPROMETE?	¿QUÉ VA A LOGRAR?	L	M	X	J	V	S	D	¡ESTA ES LA RECOMPENSA!

 GOBIERNO DE ESPAÑA
 VICERREINADO TECNOLÓGICO SUPERIOR
MINISTERIO DE ASUNTOS ECONÓMICOS Y TRANSFORMACIÓN DIGITAL
 incibe INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD
 is4k INTERNET SEGURA FORKIDS
 Cofinanciado por la Unión Europea Mecanismo «Conectar Europa»
 insafe

Fuente: tomado de

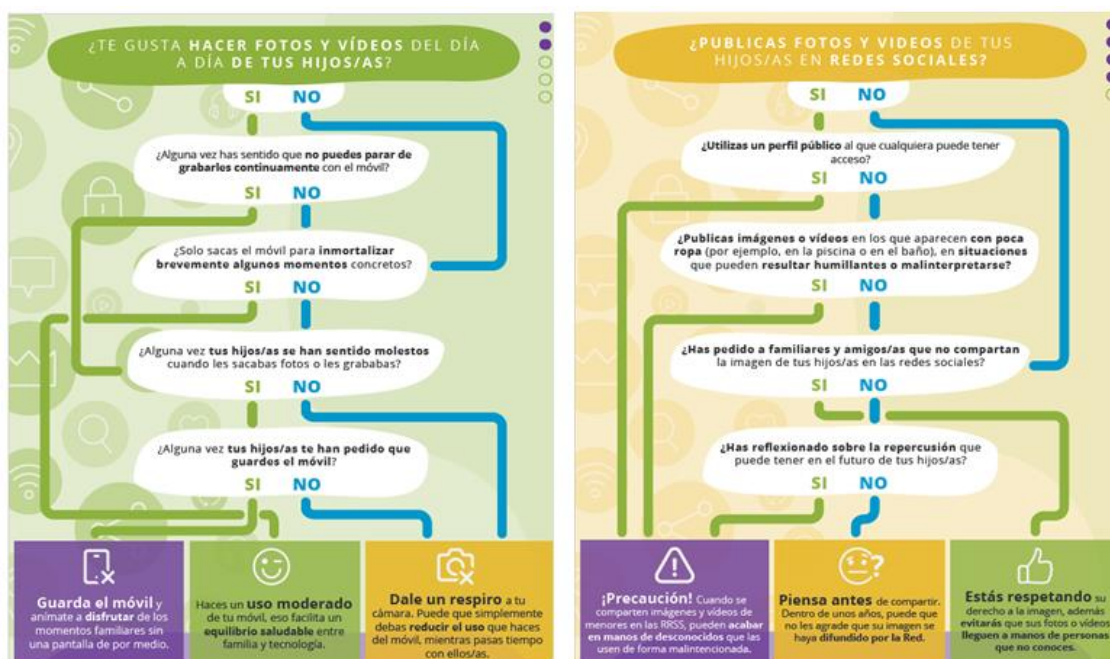
https://www.incibe.es/sites/default/files/contenidos/materiales/Campanas/is4k_tablerologros_.pdf

6.5. Anexo V. Tabla de registro del uso de las redes sociales.

Tabla de registro del uso de las redes sociales					
Miembro de la familia	Edad	¿Utiliza las redes sociales?		¿Cuánto tiempo pasa en redes sociales?	¿Qué aplicaciones utilizas/utilizan?
		SÍ	NO		

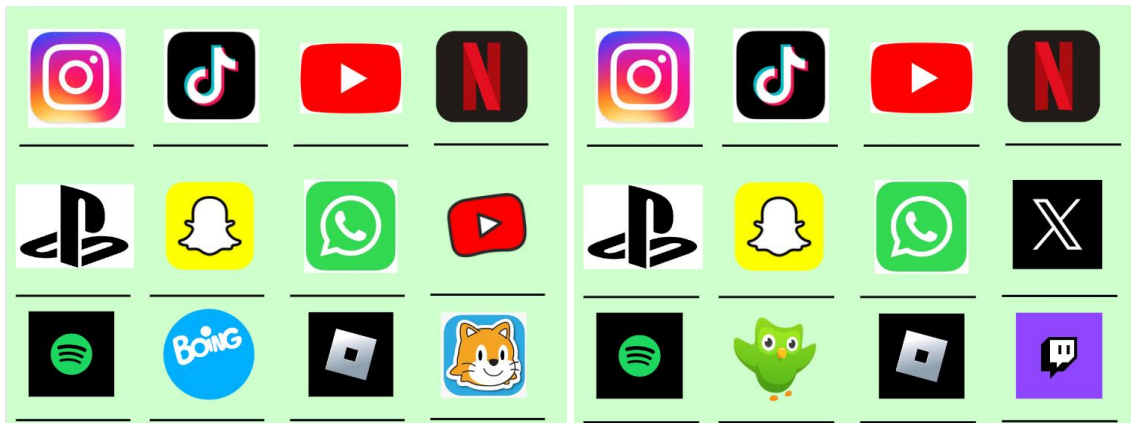
Fuente: elaboración propia.

6.6. Anexo VI. Test sobre la privacidad del menor en redes sociales.



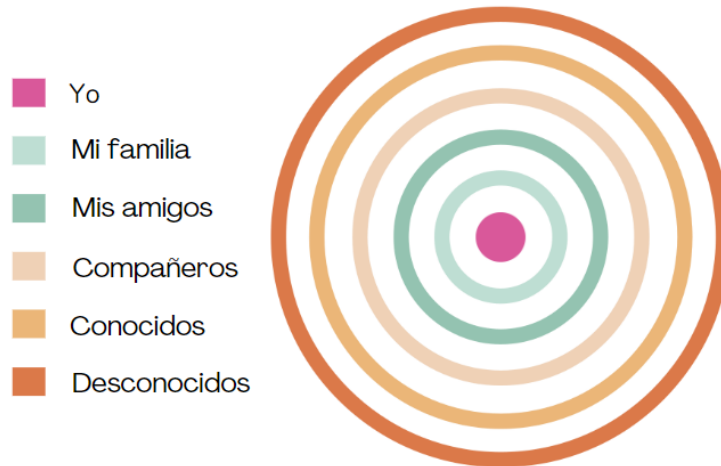
Fuente: tomado de https://www.incibe.es/sites/default/files/contenidos/materiales/Campanas/is4k_y_tu_practicas_el_sharenting.pdf

6.7. Anexo VII. Tablillas de reconocimiento de aplicaciones.



Fuente: elaboración propia.

6.8. Anexo VIII. Ejemplo de círculos concéntricos.



Fuente: elaboración propia.

6.9. Anexo IX. Test sobre las peticiones de amistad en redes sociales.



Fuente: tomado de

https://www.incibe.es/sites/default/files/images/concienciacion/c4_pdf_rp_muevete_seguro_rrss.pdf