



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

La Escuela de Padres ante las adicciones tecnológicas

*Parental School in the face of technological addictions*

Autor

Nerea Gracia Querol

Director

Nuria Tregón Martín

Grado en Magisterio en Educación Infantil

2021/2022



Facultad de  
Ciencias Sociales  
y Humanas - Teruel  
**Universidad** Zaragoza

La Escuela de Padres ante las adicciones tecnológicas.

## **RESUMEN**

El avance tecnológico en nuestra sociedad ha favorecido grandes progresos desde la medicina y la educación, hasta el pilar fundamental de nuestra comunidad, la familia. Sin embargo, el mal uso de la tecnología puede afectar a cada uno de los usuarios.

En este trabajo vamos a centrarnos en las adicciones tecnológicas en los más pequeños, buscando abordarlo desde aquellos que les rodean y cuidan. La comprensión de las nuevas tecnologías en el núcleo familiar nos permitirá poner en marcha una intervención temprana e incluso frenar la aparición de adicciones. Para ello, se van a desarrollar diferentes sesiones dirigidas a los familiares desde una Escuela de Padres en un centro escolar. Se trata de 11 sesiones de una hora a la semana, en las que cualquier familiar puede involucrarse.

## **PALABRAS CLAVE**

“TIC”, “Adicción tecnológica”, “Escuela de padres”, “Familia” y “Sesiones”.

*Parental School in the face of technological addictions.*

## **ABSTRACT**

The technological advance in our society has favoured great progress from medicine and education, to the backbone of our community, family. However, the bad use of technology can affect every user.

In this paper we are going to focus on technological addictions in children, seeking to address them from those who are around and look after them. New technologies comprehension in the family nucleus will allow us to implement an early intervention and even curb the development of addictions. For this purpose, different sessions for family members will be developed from a Parental School in a school setting. It is formed by 11 one-hour sessions per week, in which any relative member can get involved.

## **KEY WORDS**

“ITC”, “Technological addiction”, “Parental School”, “Family” and “Sessions”.

## ÍNDICE

1. Introducción y justificación .....	5
2. Desarrollo .....	5
2.1. La Escuela de Padres.....	7
2.2. Análisis de la implantación de las TIC en las aulas de España y Aragón.....	8
2.3. Sesiones en la Escuela de Padres. ....	14
2.3.1. Sesión 1: Ventajas y desventajas. ....	15
2.3.2. Sesión 2: El uso responsable de las tecnologías. ....	17
2.3.3. Sesión 3: Perfil psicosocial. ....	19
2.3.4. Sesión 4: Estilos educativos (ANEXO IV).....	25
2.3.5. Sesión 5: Crecer con límites y normas.....	27
2.3.7. Sesión 6: El afecto y la comunicación en el entorno familiar.....	31
2.3.8. Sesión 6': El afecto y la comunicación en el entorno familiar. ....	35
2.3.9. Sesión 7: Modificación de conductas. ....	36
2.3.10. Sesión 8: Revisión de los aprendizajes. ....	41
2.3.11. Sesión 8': Última sesión. ....	43
Referencias.....	45
Anexos .....	50

## ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

### Tablas

Tabla 1. Características de los docentes aragoneses en la Escuela 2.0, p. 9

Tabla 2. Uso de las TIC y práctica docente tras 2 años de Escuela 2.0, p. 10

Tabla 3. Grado de acuerdo de la aparición de las TIC en las aulas, p. 11

Tabla 4. Las TIC y la Escuela 2.0 y su relación con el centro escolar, p. 12

Tabla 5. El impacto que la Escuela 2.0 ha tenido en los centros, p. 12

Tabla 6. Creencias a largo plazo sobre la implantación del programa Escuela 2.0, p. 13

Tabla 7. Ideas que podemos encontrar en el resumen de la sesión, p. 16

Tabla 8. Test de adicción a las TIC adaptado por Echeburúa, p. 20

Tabla 9. Señales de alarma ante una adicción tecnológica, p. 21

Tabla 10. Segunda parte de la encuesta sobre adicción a las TIC, p. 22

Tabla 11. Resultados totales SÍ/NO de la primera parte del Test de Adicción (Tabla 8), p. 23

Tabla 12. Resultados totales de la segunda parte del Test de Adicción (Tabla 10), p. 24

Tabla 13. Representación de los miembros de la familia, p. 33

Tabla 14. Marcas para señalar el estado entre cada pareja del árbol, p. 33

Tabla 15. Líneas para representar el tipo de comunicación, p. 34

## **Figuras**

Figura 1. Hogares con acceso a Internet durante el año 2020, p. 14

## **1. Introducción y justificación**

¿Y qué es lo más importante en tú vida? Seguramente, si estás dentro de ese gran porcentaje de la población que tiene hijos, te habrán venido imágenes tuyas a la cabeza. Sin embargo, ligado a ese amor y cariño están los miedos y la preocupación por que estén bien y crezcan lo más sanos posibles; ese miedo a no ser padres ejemplares.

Las escuelas son los lugares en los que los padres dejan a “su bien más preciado” esperando que aprendan y se desarrollen adecuadamente. La sociedad ha cambiado y por tanto también lo que ocurre en las aulas, posiblemente el mayor cambio al que nos enfrentamos hoy en día son las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC), estamos criando niños que saben más de este tema que los propios padres o profesores, esto se debe a su gran extensión en la sociedad. No podemos eliminar esta gran parte de la que forma ahora en nuestras vidas, pero sí podemos aprender a usarlo para nuestro beneficio evitando sus riesgos y peligros.

Es ahí cuando, tras una revisión bibliográfica y conociendo los objetivos y beneficios de una Escuela de Padres, los cuales veremos más adelante; aparece la idea de crear este momento de reunión entre las familias para minimizar los riesgos de la tecnología sin que esta tenga que desaparecer. Un lugar de encuentro en el que las dudas puedan ser resueltas y los asistentes se apoyen entre ellos para avanzar y ser más conscientes de lo que sucede a su alrededor. Una Escuela de Padres en la que haya sesiones dirigidas al buen uso y comprensión de la tecnología, donde podamos orientar y educar a las familias.

Desde este trabajo se pretende remarcar la importancia de la creación de programas para prevenir cualquier tipo de dificultad, en este caso, prevenir un mal uso de las TIC e incluso poder evitar la aparición de una adicción. Tendemos a pensar que por ser pequeños (alumnos de Educación Infantil y Primaria) esto no va a suceder, sin embargo, es el mejor momento para inculcarles valores y evitar que los problemas aparezcan o vayan a más.

## **2. Desarrollo**

Estamos ante una generación la cual busca constantemente experiencias y/o situaciones nuevas, estímulos excitantes para ellos, algo que la conexión a internet está facilitando. Por ello, debemos aprovecharlo tanto en las aulas como fuera de ellas, lo que conlleva un buen uso de la tecnología.

Como hemos nombrado antes, una forma de lograrlo, es formando previamente a las familias para que conozcan los riesgos y ventajas, siendo capaces de decidir cómo enseñar a sus hijos y ofrecerles nuevos recursos educativos y seguros para los mismos.

¿Por qué dirigirnos directamente a ellos y no a los alumnos? Esto se debe a que la familia es el entorno de referencia de los hijos, donde ellos aprenden a través de la imitación a comportarse y relacionarse con el mundo que les rodea, si formamos a los adultos, podremos trabajar conjuntamente para prevenir en cada uno de sus hijos. Por todo ello, la mejor forma de hacerlo es con la formación de una Escuela de Padres, como hemos nombrado anteriormente, se trata de un momento de reunión entre los miembros de la familia que desean asistir. Generalmente, este encuentro se lleva a cabo en el centro escolar de referencia y está mediado por las diferentes personas que lo organizan y/o imparten las sesiones. Se pretende conseguir que, con las experiencias y vivencias de cada uno, los asistentes lleguen a diferentes conclusiones en relación al tema que se trabaja y a las dudas que vayan surgiendo.

Tal y como señalan Fresnillo Poza et al. (2000), en la sociedad que vivimos se hace necesario el administrar un aprendizaje a los padres, esto se debe a la existencia de:

- Dificultades a la hora de decidir qué valores son preferibles inculcar a nuestros hijos, ya que vivimos en un mundo consumista y competitivo a la vez que altruista y tolerante.
- Escasez de tiempo que las familias pueden pasar juntas, debido a las escuelas y trabajos con horarios inflexibles.
- Bombardeos de información que los jóvenes reciben a través de la televisión, pudiendo enseñar contenidos que difieren de lo que los padres esperan que sus hijos aprendan.
- Problemas de comunicación dentro de los miembros de una familia/colectivo.
- Falta de autoconocimiento, lo que dificulta mostrar la mejor versión de nosotros mismos al resto (no olvidemos que la primera forma de aprendizaje es a través de la imitación).

Las Escuelas de Padres, desde su primera aparición en Alemania y Francia en el siglo XX (Nuño-Gutiérrez et al., 2006), han sido creadas con el fin de ayudar a las familias, cualquier tema puede ser utilizado como debate. Además, una Escuela de Padres puede crearse ante cualquier situación, no únicamente en un entorno escolar, como, por ejemplo:

- El rendimiento escolar, en el Colegio Santo Hermano Pedro de Santa Cruz Del Quiché en 2010.

- Los trastornos de conducta, en la Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil de Algeciras (Cádiz) en 2008.
- El TDAH, escuela online de TDAH para padres, por la Fundación Mapfre.
- Prevención en consumo de drogas, alcohol... en el Colegio Villaeuropa de Móstoles en 2022.

En los diferentes casos se han conseguido resultados positivos, gracias a la implicación de las familias ante una situación común. Este tipo de metodología nos permite observar diferentes puntos de vista, aceptando que somos todos contra un problema común y que, aprender a manejarlo aceptando cualquier tipo de ayuda y/o apoyo, es la mejor solución.

Antes de continuar con el desarrollo de las posibles sesiones que se llevarán a cabo en una Escuela de Padres como forma de paliar las adicciones tecnológicas, debemos considerar qué es y qué objetivos tiene. Así como conocer cómo ha sido la implantación de las TIC en las diferentes aulas de nuestro país.

## **2.1. La Escuela de Padres**

Desde el Ayuntamiento de Valencia (2009), los cuales han establecido a lo largo de los años, diferentes Escuelas de Padres contra la drogodependencia, entienden la Escuela de Padres como

Un Programa sistemático de formación para padres en los aspectos psicológicos, pedagógicos, de salud, relacionales y de prevención, con un temario y metodología que se desarrolla a lo largo de un período relativamente extenso de tiempo, cuyo objetivo es facilitar a los padres una mayor capacitación para ejercer su papel. (p. 1)

Como sabemos, se trata de un programa que afecta tanto a la familia como a la escuela, por lo que podemos dividir sus principales objetivos en dos (Ruiz Mitjana, 2020). Dentro del ámbito familiar:

- Definir la importancia de la familia en el desarrollo de cada uno de los integrantes.
- Promover la comunicación como elemento clave.
- Construir familias democráticas (libertad y responsabilidad).
- Ayudar a los padres y madres a aceptar y asumir cambios.

Y, dentro del ámbito educativo:

- Proporcionar destrezas y recursos que ayuden a mejorar aspectos familiares.
- Crear un espacio donde se fomente: diálogo, comprensión, reflexión...
- Definir el papel de la escuela y la familia, tratándose de ideas complementarias.

Por todo ello, creo necesario unir a las familias con la escuela, y aún más, trabajar juntos para crear un ambiente de apoyo y cooperación dentro de cada una de las familias, favoreciendo el desarrollo de cada uno de sus miembros.

En nuestra Escuela de Padres, se llevarán a cabo 11 sesiones, 1 a la semana con 1-1'30h de duración, en la que se trabajarán diferentes aspectos que permitirán a las familias detectar y evitar la aparición de un mal uso e incluso una adicción a la tecnología.

## **2.2. Análisis de la implantación de las TIC en las aulas de España y Aragón.**

Debemos señalar que el comienzo de la introducción de las TIC aparece cuando la Comunidad de Aragón incorpora las competencias básicas en educación (“Tratamiento de la información y competencia digital”). Para llegar a esto, en 2003, aparece el proyecto de la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos) conocido como DeSeCo (Definición y Selección de Competencias), cuya finalidad fue establecer normas sobre diferentes temas entre, actualmente, más de 30 países (entre ellos España). Entre estos temas compete la educación, donde plantean establecer unas competencias que serán el punto de referencia para todos esos países implicados (Mateo Villodres, 2010).

Como señala Martínez Verón (2011), aparece después en España el Programa Ramón y Cajal, el cual se hace cargo de introducir las TIC en las aulas. Para llevarlo a cabo, el programa creó 3 pilares fundamentales a seguir: ofrecer recursos a los centros, formar al profesorado de los mismos y fomentar la innovación.

En Aragón se crea el Programa Pizarra Digital en 2003, en la localidad de Ariño. Este programa proporcionaba a los alumnos de 5º y 6º de primaria con una Tablet por alumno y un videoprojector en cada aula. Sin embargo, se vio que los resultados de los alumnos eran semejantes a los adquiridos antes de la aparición de los recursos en el aula. ¿Cuál era el problema? La falta de análisis sobre la realidad de los centros, señala Murillo García (2010).

Tras este fallido intento, surge la “Escuela 2.0”, la cual se aprueba en 2009. Para que un aprendizaje digital sea exitoso, debe existir una tecnología adecuada y una reforma de la

práctica pedagógica, así como una formación extra del profesorado (Pérez Sanz, 2011). A todo ello pretende dar respuesta la creación de este nuevo programa, implicando a los alumnos de 5º y 6º, como en el programa anterior, pero sumando a aquellos de 1º y 2º de la ESO. Se espera que la conectividad que se ofrece al alumnado en las aulas pueda extenderse también a sus hogares, siendo un recurso íntegro del alumno, no solo de su clase. Se dotó a las escuelas con: Pizarra Digital Interactiva, Portátil para el docente, router wifi y un mueble especializado para guardar y cargar los portátiles de los alumnos. El Ministerio de Educación ha sido el encargado de ofrecer cursos para preparar a los docentes durante este tiempo.

Una vez conocidos los diferentes modelos, veamos los datos sobre las escuelas aragonesas tras 2 años de implantación de la “Escuela 2.0” (Ministerio de ciencia e innovación. Dirección general de investigación y gestión del plan nacional I+D+I, 2011). Encontramos datos sobre las características de los docentes que participaron en este tipo de modelo (ver Tabla 1), sobre cómo se usan las TIC y con qué frecuencia (ver Tabla 2), así como la relación de las TIC con las aulas (ver Tabla 3 y 4) y finalmente el impacto que este modelo ha tenido y lo que se espera de él a largo plazo (ver Tabla 5 y 6).

**Tabla 1**

*Características de los docentes aragoneses en la Escuela 2.0*

<b>Sujetos (209)</b>	<b>Sexo</b>	<b>Experiencia</b>	<b>Edad</b>	<b>Docencia</b>
87.6% CEIP	54.5% Mujeres	50.2%, 21 o más años	40% entre los 45-54 años	95.7% Educación Primaria
3% IES	44.5% Hombres	21%, entre 11-20 años		- 47% 6º curso
0.5% CRA				- 40% 5º curso
10% Otros				3.8% Educación Secundaria

**Tabla 2***Uso de las TIC y práctica docente tras 2 años de Escuela 2.0*

<b>TIC en las aulas</b>	<b>Frecuencia de uso</b>	<b>Acciones</b>	<b>Efecto de las TIC</b>
96% acceso a internet	44% pizarra digital a diario	88% búsqueda de información	84% alumnado más motivado
90% pizarra digital	42% internet a diario	79.4% explicación de contenidos	74.6% cambio en la metodología
87% proyector	40% ordenadores a diario	77.5% elaboración de trabajos	48% debe reorganizar tiempos y espacios
72% ordenador para el profesor	18% ordenadores varios días a la semana	72% ejercicios online	38% el libro de texto tiene menos protagonismo
70% tablets		60% exposiciones del alumnado	17% los alumnos se distraen
54% impresora			13% exige un esfuerzo añadido
40% tablet por alumno			11.5% de profesorado se pierde durante su trabajo en el aula

**Tabla 3***Grado de acuerdo de la aparición de las TIC en las aulas*

	<b>Totalmente de acuerdo</b>	<b>Bastante de acuerdo</b>	<b>Algo de acuerdo</b>
Los materiales didácticos digitales deben ser accesibles de forma libre y gratuita por internet, tanto para docentes como para estudiantes.	74%		
La administración debe crear más materiales didácticos online.	61%		
Los docentes debieran crear e intercambiar sus materiales didácticos digitales a través de internet.	47%		
Deben potenciarse los distintos sitios web ya que son un recurso muy útil para encontrar materiales o contenidos digitales.	44%	29%	
Los libros de texto de papel seguirán siendo necesarios, aunque haya muchas TIC.	31%		
Los docentes debieran usar siempre la Web 2.0 en el trabajo de aula con sus alumnos.			32.5%
Con la Escuela 2.0 o programa TIC similar desaparecerán los libros de texto.			32.5%
Las editoriales seguirán siendo las principales creadoras de material didáctico online.	28%		28%

**Tabla 4***Las TIC y la Escuela 2.0 y su relación con el centro escolar*

	<b>% de docentes que lo opinan</b>
El programa Escuela 2.0 no ha tenido ningún impacto en la comunicación con otros centros educativos a través de internet.	29%
El programa tampoco contribuye a aumentar el contacto entre el profesorado y las familias.	32.5%
El programa ha tenido mucho impacto en la mejora de la cantidad y calidad de las TIC disponibles en el centro.	32.5%

**Tabla 5***El impacto que la Escuela 2.0 ha tenido en los centros*

<b>Posibles impactos</b>	<b>%</b>
La mejora de comunicación online entre el profesorado.	31.6%
La comunicación con los servicios educativos de la administración.	32.5%
La comunicación del centro con otras instituciones del entorno social, económico y cultural.	32%

**Tabla 6***Creencias a largo plazo sobre la implantación del programa Escuela 2.0*

---

<b>Creencias</b>	<b>%</b>
Aumentará notablemente la cantidad de tecnología disponible en las aulas.	79%
Fomentará la innovación de la metodología docente.	78.5%
Mayor formación al profesorado en el uso de las TIC.	70%
Preparará al alumnado para la sociedad del siglo XXI.	64%
Facilitará el trabajo colaborativo entre los docentes.	54.5%
Mejorará el aprendizaje del alumnado.	53%
Incrementará la comunicación entre familias y el centro.	48.3%
Provocará mayor confusión y desconcierto entre el profesorado.	18%
Será más difícil controlar el trabajo del alumnado en clase.	13%
Desaparecerán los libros de texto y materiales didácticos tradicionales.	8.6%
No provocará ningún efecto o impacto destacable.	4%

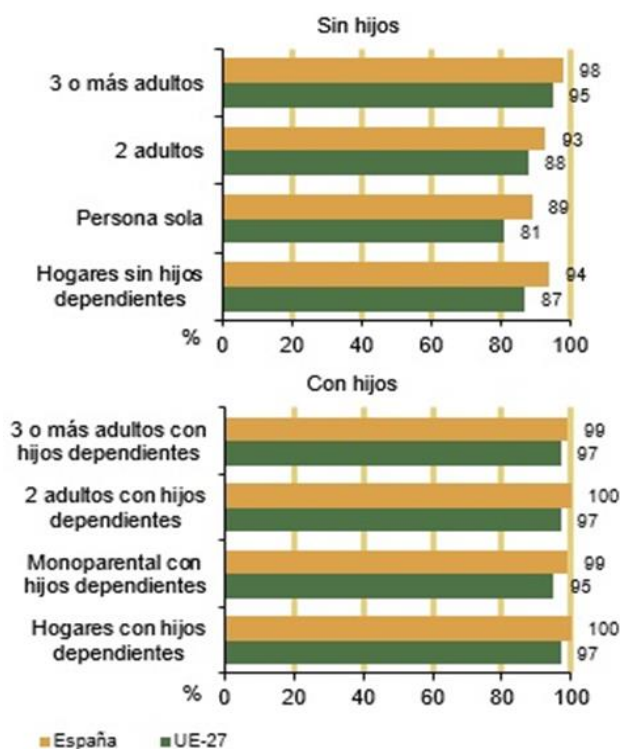
---

De forma general, podemos ver que los docentes dieron una buena acogida al programa, sin olvidar la incertidumbre por el cambio y el escaso conocimiento que estos presentaban al principio. Por otra parte, no debemos olvidar que, aunque se introduzcan ideas innovadoras en las aulas, las metodologías previas tienen un gran peso y debemos aprender a compaginarlo.

Por otra parte, debemos tener en cuenta que la aparición de las TIC en el aula, repercute en que en los hogares también debamos estar conectados. Contamos con datos del Instituto Nacional de Estadística (2020), como podemos ver en “Figura 1”, los cuales nos muestran que, en el año 2020, los hogares con hijos dependientes ya cuentan con acceso a internet en el 100% de los casos.

**Figura 1**

*Hogares con acceso a Internet durante el año 2020*



### 2.3. Sesiones en la Escuela de Padres.

Una vez conocemos de qué se trata una Escuela de Padres y qué pretendemos conseguir con la misma, así como la implantación de las TIC en nuestra comunidad y los diferentes modelos, podemos centrarnos en la creación de una Escuela como forma de frenar las adicciones tecnológicas.

Con la Escuela de Padres y las diferentes sesiones que se van a plantear, esperamos la consecución de diversos objetivos generales, como son:

- Crear espacios en los que prime la reflexión sobre las diferentes situaciones y temas a tratar.
- Favorecer la comunicación en el grupo familiar y con la sociedad que nos rodea.
- Proporcionar a las familias recursos/habilidades para un buen uso de las TIC.
- Detectar señales que nos indiquen una posible futura adicción o problemática con la tecnología.

- Fomentar la participación de los asistentes animándolos a compartir experiencias o expresar cualquier duda existente.

Las sesiones se llevarán a cabo con el siguiente patrón:

1. Presentación del tema que se va a tratar ese día.
2. Análisis del conocimiento previo y/o experiencias vividas por los asistentes.
3. Puesta en práctica de la actividad principal.
4. Repaso de los puntos más importantes de la sesión.
5. Dudas y comentarios de la sesión, así como posibles puntos de partida para la siguiente.

### **2.3.1. Sesión 1: Ventajas y desventajas.**

#### Objetivos de la sesión

Conocer las ideas previas de los asistentes ante las TIC.

Eliminar prejuicios o ideas sin fundamento.

Enumerar las mayores ventajas y desventajas del uso de las TIC.

Definir TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) de forma

Para la realización de esta sesión, primero preguntaremos a las familias qué significa la palabra “consecuencia” y les pediremos que entre todos hagan una pequeña definición de la misma. Una consecuencia es un “hecho o acontecimiento que se sigue o resulta de otro” (Real Academia Española, s.f.); normalmente pensamos que eso va a generar algo que no sea beneficioso para nosotros, sin embargo no es así, una consecuencia puede traer consigo actos beneficiosos para la persona o para aquellos que le rodean. La aparición de la tecnología ha tenido diversas consecuencias y en esta sesión vamos a señalar tanto las positivas como las negativas.

Primero, daremos a los asistentes una serie de post-it, unos de color rojo y otros de color verde, les pediremos que en los post-it rojos escriban desventajas de la tecnología y en los verdes puntos a favor. De esta forma, conoceremos qué impresiones tienen de la tecnología y qué nivel de conocimiento tienen.

Pegaremos los post-it a lo largo de una de las paredes de la sala dejando ver de forma rápida, gracias a los colores, qué hay más, ventajas o desventajas, de la aparición de la tecnología en nuestras vidas.

Revisaremos lo que han apuntado y comentaremos las ideas, destacando aquellas más significativas o debatiendo ante las que puedan tener doble sentido, como por ejemplo “contacto con desconocidos”, con este ejemplo, y otros que vayan surgiendo, les mostraremos que un mismo post-it puede ser de ambos colores; es verdad que para los más pequeños es un peligro poder contactar con cualquiera pero, ¿y si desde la escuela creamos un programa a través el cual pueden hablar con niños en un colegio de otro país?. Todo depende del fin con el que se hacen las cosas, la tecnología es únicamente el medio, cómo la usemos determinará si la consecuencia merece la pena o no.

A partir de ahí, haremos lo mismo con el resto de ideas, decidiendo si son completamente ventajas o desventajas, o dependen de cómo las veamos. Los participantes descubrirán que aprender a usar la tecnología es la mejor forma de que, todo aquello que han anotado, se convierta en post-its verdes.

Como repaso de las ideas claves, les pasaremos un pequeño resumen (ANEXO I) con aquellas ventajas y desventajas más destacables, independientemente de poder buscar la “solución” para que todo sean ventajas. En ese resumen podemos encontrar ideas como las mostradas en “Tabla 7”.

**Tabla 7**

*Ideas que podemos encontrar en el resumen de la sesión*

<b>Ventajas</b>	<b>Desventajas</b>
Oportunidad de obtener información de forma rápida, así como compartir lo que deseemos (ahorro de tiempo y costes).	Menor interacción con la naturaleza y el espacio que nos rodea.
Conexión inmediata con cualquier persona independientemente del lugar en el que se encuentre.	Difusión de información “privada” en tiempo real (imágenes, localizaciones...).
Mayor libertad de pensamiento y expresión.	Contacto con desconocidos.
	Acceso a contenido éticamente cuestionable.

Fácil acceso e ininterrumpido (siempre que haya conexión).	Acceso a información sesgada y sobreinformación.
Acceso a productos sin límites geográficos y horarios.	Desigualdad e incluso exclusión si no se tiene acceso a internet (coste de los aparatos).
Motivación extra al disponer de innumerables posibilidades de trabajo.	Dependencia tecnológica e incluso adicción.
Grandes avances en sectores importantes (como educación y sanidad).	

---

Finalmente definiremos qué son las TIC (Claro, 2019):

Son tecnologías que utilizan la informática, la microelectrónica y las telecomunicaciones para crear nuevas formas de comunicación a través de herramientas de carácter tecnológico y comunicacional, esto con el fin de facilitar la emisión, acceso y tratamiento de la información.

Una vez repasados los puntos clave de esta sesión sobre “ventajas y desventajas” y conocer qué son las TIC, dejaremos un momento para dudas y preguntas. De esta forma sabremos si algo no ha quedado claro o si es necesaria otra sesión en la que clarificar conceptos.

### **2.3.2. Sesión 2: El uso responsable de las tecnologías.**

Antes de llevar a cabo esta sesión, debemos tener en cuenta que existe una falta de consenso ante la definición de ciberacoso, por ejemplo, Helen Cowie (2013) lo define como “una forma de agresión relacional relativamente reciente considerada en la literatura científica como una forma de acoso (o intimidación) que utiliza las tecnologías y los teléfonos móviles” (p. 16). Sin embargo, la mayoría considera que incluye 4 componentes: comportamiento agresivo intencionado, repetitivo, entre un perpetrador y una víctima, y que ocurre a través de un medio tecnológico (Bono-Cabré et al., 2019).

### Objetivos de la sesión

Definir el concepto de “ciberacoso” y sus tipos.

Aprender a detectarlo en nuestros seres más cercanos.

Identificar a las autoridades pertinentes para denunciar un caso.

Debatir ideas y contrastar información previa.

Las TIC nos han proporcionado grandes ventajas, como se ve en la sesión anterior, pero también debemos tener en cuenta las desventajas que a ellas se suman. En esta sesión trabajaremos la desventaja referida al ciberacoso, una forma de acoso que surge con la expansión de la tecnología en nuestra sociedad, y que afecta a un gran porcentaje de jóvenes. Como muestra en el Periódico La Vanguardia, López (2019), “7 de cada 10 personas ha sufrido algún tipo de violencia en el entorno digital siendo menor de edad”, sin embargo, esta cifra aumentó debido a la pandemia sufrida por el COVID-19 (Alberola, 2022).

Para ello, trabajaremos a través de la plataforma WIX (Guía para acudientes. Ciberacoso). Pero antes plantearemos a los asistentes 3 preguntas, a modo de conseguir información sobre sus conocimientos previos. Estas son:

- ¿Qué es el ciberacoso o cyberbullying?
- ¿Sabrían detectar si sus hijos lo están sufriendo?
- ¿Cómo y dónde podemos denunciarlo?

Con ayuda de la plataforma podremos responder a estas preguntas. Se trata de “una guía destinada a acudientes, que están preocupados por la protección de sus hijos en relación con el uso de las nuevas tecnologías y delitos informáticos” (Orozco, 2019).

Para ello contaremos con la presencia en la sesión del psicólogo/a del centro, gracias al cual será explicada la parte más teórica y todas las dudas que surjan podrán ser resueltas en el momento.

### 2.3.3. Sesión 3: Perfil psicosocial.

Para llevar a cabo esta sesión, debemos observar cómo diferentes autores (García del Castillo, 2013; Echeburúa y Corral, 2010 y Echeburúa, 2012, como se citó en Pérez Martínez, 2017) recogieron los rasgos más comunes que se presentan en una persona, ante las cuales se hace más posible la aparición de una adicción de tipo tecnológica. Estos son:

- Alta tendencia a la extroversión (uso de internet para aumentar las relaciones sociales) o introversión (uso de internet para compensar la falta de relaciones sociales).
- Personas con un alto grado de timidez (pueden relacionarse evitando el contacto directo).
- Personas con baja autoestima (se esconden a través de una pantalla).
- Insatisfacción personal y falta de afecto consciente (posibilidad de crear una personalidad ficticia).
- Cohesión familiar débil y/o pautas educativas poco acertadas, demasiadas o insuficientes.
- Búsqueda constante de impulsos y sensaciones nuevas.
- Problemas psicológicos anteriores.

Sin embargo, esto no garantiza que en un futuro una persona con características similares a las mencionadas por los autores vaya a sufrir una adicción tecnológica.

Por otra parte, podemos tener en cuenta diferentes señales de alarma que también nos ayudan a prevenir una posible adicción, darnos cuenta pronto facilitará el tratamiento, independientemente del tipo de adicción al que nos refiramos. En este caso de Young el que las describe:

- Privarse del sueño para estar conectado a la red.
- Descuidar el contacto con la familia, relaciones sociales, estudios, salud...
- Recibir quejas en relación con el uso de la red de parte de alguien cercano.
- Pensar en la red incluso cuando no se está conectado.
- Intentar limitar el tiempo de conexión sin éxito, y perder la noción del tiempo.
- Mentir sobre el tiempo real que se está conectado.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en estudios/trabajo.
- Sentir euforia al estar delante del ordenador.

Young (1998), establece unos criterios diagnósticos para la detección de la adicción de las TIC. Más tarde (Echeburúa, 1999, como se citó en Roca Belijar, 2019), estos ítems se convierten en un test sobre adicción compuesto por 8 ítems cuyas respuestas deben ser SI o NO (ver Tabla 8). En caso de que haya 4 o más afirmaciones positivas, existe una gran posibilidad de que la persona sufra en un futuro una adicción y, si este número se eleva hasta las 7-8 afirmaciones, la persona posiblemente ya haya desarrollado una dependencia a la tecnología.

**Tabla 8**

*Test de adicción a las TIC adaptado por Echeburúa*

<b>TEST DE ADICCIÓN A LAS TIC</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
¿Te sientes preocupado/a con internet, pensamientos acerca de tu última conexión o anticipas la próxima?		
¿Sientes la necesidad de incrementar la cantidad de tiempo de uso de internet para lograr una satisfacción?		
¿Ha hecho repetidamente esfuerzos inválidos para controlar, reducir y/o detener el uso de internet?		
¿Se ha sentido inquieto/a, malhumorado/a, deprimido/a o irritable cuando ha intentado reducir/detener el uso de internet?		
¿Se queda más tiempo conectado a internet del que había previsto?		
¿Ha perdido/puesto en peligro alguna relación significativa, trabajo, oportunidad... debido al uso de internet?		
¿Ha mentido a sus relaciones para ocultar su grado de implicación con internet?		
¿Usa internet como medio para evadirse de sus problemas?		

### Objetivos de la sesión

Reconocer los rasgos de una persona con adicción tecnológica.

Conocer las señales de alarma para una prevención efectiva.

Ser capaces de detectar una adicción a través de un test.

En esta sesión vamos a centrarnos en posibles llamadas de atención que las personas adictas muestran, o son más proclives a mostrar, e incluso un test con preguntas muy sencillas gracias al cual se puede detectar una adicción, sin olvidar que deben ser los especialistas los que finalmente decidan si existe o no esa adicción.

Para trabajar todo esto, vamos a crear dos posibles vidas para un personaje imaginario. En estas vidas, una va a simular qué pasa cuando se es adicto al internet y, la otra, cómo es cuando no. Para ello, nos vamos a centrar en las señales de alarma (ver Tabla 9) descritas por Young que hemos citado más arriba.

**Tabla 9**

*Señales de alarma ante una adicción tecnológica*

<b>Vida con adicción</b>	<b>Vida sin adicción</b>
Falta de sueño	Duerme las horas indicadas para su edad
Mala relación familiar	Buena relación familiar
Pensar en la red	Pensamientos variados
Mentir	Ser sincero
Bajo rendimiento	Rendimiento estable
Euforia en el ordenador	Tranquilidad en el ordenador

Todas las características estarán simuladas a través de imágenes/flashcards, por ejemplo, asociaremos el bajo rendimiento con un pulgar hacia abajo. Los asistentes deberán decidir de cuál de las vidas del personaje forman parte cada una de las imágenes.

Encontrarán pegados en la pared ambos personajes, podrán levantarse y pegar a su alrededor los diferentes ítems (ANEXO II). Cuando hayan colocado todas las imágenes, los asistentes habrán creado dos posters en los que quedarán reflejadas las principales características del perfil de una persona con adicción. Corregiremos rápidamente y nos centraremos en explicar qué quiere decir cada una de las flashcards.

Finalmente, daremos a los asistentes el test de adicción para que, en caso de necesitarlo, conozcan cuáles son las principales preguntas que deben hacerse. Además, les permitirá saber qué aspectos relacionados con la adicción deben tener en cuenta para detectarla cuanto antes y prevenirla. Ser capaces de adelantarnos a la conducta nos permitirá reorientarla evitando problemas serios en el individuo. Seguidamente abriremos un turno de preguntas y dudas en el que podamos debatir cualquier asunto que no se haya entendido o deseen aclarar los asistentes.

### Test de adicción a las TIC

En el apartado anterior hemos visto el Test de Adicción a las TIC que adapta Echeburúa. Hemos tenido la oportunidad de llevarlo a cabo con 19 alumnos de 5º de Primaria en un CEIP de Aragón. Sin embargo, para conocer más la realidad que estamos viviendo, hemos añadido al test en “Tabla 8” nuevas cuestiones sobre el uso de los dispositivos tecnológicos (ver Tabla 10).

### **Tabla 10**

#### *Segunda parte de la encuesta sobre adicción a las TIC*

¿Qué tipo de dispositivo sueles usar con mayor frecuencia? Rodea solo 1

- a) Móvil
- b) Tablet o iPad
- c) Ordenador
- d) Otro
- e) Ninguno

¿Con qué fin usas ese dispositivo? Rodea todas las que correspondan

- a) Clases online
- b) Jugar
- c) Redes sociales
- d) Ver series / Películas
- e) Hablar por el móvil / chatear
- f) Otros

¿Cuál es la media de tiempo diario que usas tus dispositivos? Rodea solo 1

- a) 0-1 hora
- b) 1-2 horas
- c) 2-4 horas
- d) 4-6 horas
- e) Más de 6 horas

¿Cuál es la media de tiempo diario que usas en actividades al aire libre?  
Rodea solo 1

- a) 0-1 hora
- b) 1-2 horas
- c) 2-4 horas
- d) 4-6 horas
- e) Más de 6 horas

En cuanto a los resultados de este test, comencemos con las respuestas a los criterios que establece Echeburúa (4 o más SÍ: posibilidad de adicción, y 7-8 SÍ: sufre adicción) analizando la “Tabla 11”.

**Tabla 11**

*Resultados totales SÍ/NO de la primera parte del Test de Adicción (Tabla 8)*

Nº Pregunta	SÍ	NO
1	1 (5,3%)	18 (94,7%)
2	5 (26,3%)	14 (73,7%)
3	4 (21,1%)	15 (78,9%)
4	3 (15,8%)	16 (84,2%)
5	9 (47,4%)	10 (52,6%)
6	0 (0%)	19 (100%)
7	3 (15,8%)	16 (84,2%)
8	6 (31,6%)	13 (6,4%)

Los sujetos han respondido de forma mayoritaria la opción NO en el 100% de las preguntas sugiriendo que no existen adicciones en ese grupo, sin embargo, para estar seguros de ello, debemos analizar las respuestas individuales de los sujetos.

Tras analizar los resultados individuales de cada uno, podemos observar que, únicamente 2 de los 19 alumnos (el 10.5% de los alumnos) cumple uno de los requisitos, ya que ambos han señalado la opción SÍ, 5 veces, mostrando así que tienen mayor probabilidad a

sufrir una posible adicción a la tecnología. Y ninguno de ellos sufre ya una adicción, 0% ha contestado SÍ a 7 u 8 de las cuestiones.

Centrémonos ahora en los resultados de la “Tabla 10”, la segunda parte de la encuesta, los cuales vemos representados en la “Tabla 12”, donde se señala el número de opciones que los sujetos han marcado.

**Tabla 12**

*Resultados totales de la segunda parte del Test de Adicción (Tabla 10)*

<b>Nº Pregunta</b>	<b>RESPUESTAS</b>
1	a) 9 (47,4%) b) 3 (15,8%) c) 5 (26,3%) d) 2 (10,5%) e) 0 (0%)
2	a) 5 (10,6%) b) 14 (29,8%) c) 6 (12,8%) d) 12 (25,5%) e) 10 (21,3%) f) 5 (10,6%)
3	a) 5 (26,3%) b) 9 (47,4%) c) 4 (21,1%) d) 1 (5,4%) e) 0 (0%)
4	a) 4 (21,1%) b) 4 (21,1%) c) 5 (26,3%) d) 4 (21,1%) e) 2 (10,5%)

Podemos ver que el dispositivo más usado entre estos jóvenes es el móvil, entre 1 y 2 horas diarias. Por otra parte, en las otras dos cuestiones están bastante igualadas las respuestas, dejando fuera las respuestas “Clases online” (10.6%) en para qué usan el internet, y “Más de 6 horas” (10.5%) en cuanto al tiempo que pasan realizando actividades al aire libre.

Podemos ver las respectivas respuestas, más detalladas, en el ANEXO III.

#### 2.3.4. Sesión 4: Estilos educativos (ANEXO IV)

En las relaciones familiares existen diferentes roles: entre la pareja, entre los hijos, con los abuelos y nietos, los padres e hijos.... En este caso, nos vamos a centrar en este último rol, entre los padres y sus hijos. Los padres son los encargados en el núcleo familiar de educar a sus hijos, esperando que lleguen a ser su mejor versión, sin embargo, esto no es una tarea fácil. Hay diferentes formas en las que los padres se relacionan con sus hijos, los llamados “estilos parentales”, de qué manera los padres se dirigen a sus hijos.

Armando Corbin (2021) nos describe 4 estilos parentales: autoritario, permisivo, democrático y negligente.

- Estilo autoritario: Los padres ponen reglas muy estrictas y esperan que sus hijos obedezcan siempre. Este tipo de padres controlan mucho a sus hijos, sin embargo, les dan poco apoyo e imponen castigos si las normas no se cumplen, pudiendo llegar a las amenazas/violencia. Estos niños desarrollan problemas de autoestima, debido a que los padres no tienen en cuenta los sentimientos.
- Estilo permisivo: Los padres de este estilo evitan a toda costa que algo “malo” les suceda a sus hijos, parece un buen estilo, pero realmente les están sobreprotegiendo. Además, se trata de personas muy tolerantes y con poco control sobre las situaciones. Los niños criados bajo este estilo suelen desarrollar problemas de comportamiento, ya que no hacen caso a normas. Por otro lado, pueden llegar a ser niños muy consentidos, por lo tanto, también muy caprichosos.
- Estilo democrático: Se trata del estilo más saludable. Se trata de padres firmes pero que, a su vez, apoyan a sus hijos y les muestran cariño. Existen reglas en el día a día, pero son conscientes de que en ocasiones las excepciones son aceptables. Por otra parte, en lugar de usar castigos, optan por explicar por qué algo está mal, reforzando así mismo las conductas positivas. Estos niños van a ser más felices, tendrán mayor autoestima y se enfrentarán a retos con optimismo y responsabilidad.
- Estilo negligente: En este caso, los padres no están implicados en la crianza de sus hijos, es decir, los niños no cuentan con su apoyo ni tienen a sus padres como referencia. Se trata de un estilo dañino, en el que está en riesgo la salud emocional de los hijos e incluso podrá dificultar futuras relaciones sociales que los hijos deban establecer.

### Objetivos de la sesión

Enumerar los tipos de estilos educativos más comunes.

Discriminar un estilo educativo presentado.

Interpretar un rol asignado.

Comprender sentimientos ajenos a causa de sus acciones/actitudes.

Definir qué son los “huérfanos digitales”.

Comenzaremos la sesión con una breve explicación de los 4 estilos educativos a las familias. Seguidamente y tras asegurarnos de que se han comprendido, dividiremos a los asistentes en 4 grupos, uno por estilo educativo. A sorteo, les daremos un papel en el que pondrá uno de los estilos, cada grupo tendrá que diseñar una pequeña representación para que sus compañeros, sin saber el estilo, adivinen cuál es. Les pediremos que en el Role-Play, busquen situaciones lo más cotidianas posibles, e incluso algunas que les sucedan a ellos.

Con esta actividad pretendemos que se pongan en la piel de sus hijos, cómo se sienten o cómo repercute en ellos la forma en la que se comportan. En ocasiones, los niños no tienen opción, se comportan como lo hacen por lo que les sucede en casa. En un estilo democrático la convivencia es mejor, focalizándonos en las adicciones, cuanto más tiempo se pueda pasar en familia, cuanta más confianza exista para hablar entre nosotros... todo ello puede evitar que los niños deban refugiarse en sus ordenadores.

Por otra parte, si queremos conseguir ese estilo democrático en casa, puede que tengamos que cambiar cosas, trabajar para conseguir un buen ambiente en el que crezcan nuestros hijos. Cambiar puede ser difícil e incluso puede que los niños se desconcierten, pero debemos tener claro porqué cambiamos y que siempre debemos hacerlo a mejor. Aquí es donde las familias deben tener claro las funciones del grupo familiar (Fresnillo Poza et al., 2000):

- Fomentar la socialización: Los padres inculcan en sus hijos las normas y valores (conducta social) necesarios para poder integrarse en la sociedad que les rodea.
- Proporcionar los básicos para que los niños se desarrollen de forma adecuada tanto física como mentalmente.
- Atender las necesidades económicas hasta que estos son capaces de una independencia.

- Preparar a los menores para ser autónomos y libres, a la vez que responsables.

Como este autor señala, debemos tener en cuenta que, en todas estas funciones, habrá momentos tanto de equilibrio como de crisis, sin embargo, todos los momentos son necesarios para que los cambios y el desarrollo se vaya produciendo. Algo que, al explicarle a las familias las funciones, debe quedar claro.

Finalmente, debemos conocer un término que se está extendiendo entre las familias con la llegada de las TIC, los “huérfanos digitales”, (Aldeas Infantiles, s.f.) se trata de niños cuyos padres no les prestan la suficiente atención por estar conectados a internet, dejando de lado momentos del desarrollo de sus hijos. Debido a esto, los hijos, poco a poco, se van alejando de sus padres. No solo los jóvenes pueden sufrir de adicciones, debemos tener en cuenta cuán importante es nuestro teléfono/ordenador en nuestras vidas, a lo mejor debemos desconectarlo en ocasiones, los momentos en familia son únicos, no los desperdiciemos.

Antes de terminar la sesión, abriremos el turno de dudas y preguntas sobre la teoría explicada durante la hora.

### **2.3.5. Sesión 5: Crecer con límites y normas.**

Para nosotros -adultos que a menudo hemos sido educados y restringidos por límites- no es fácil comprender que en realidad los límites pueden tener la función de definir un espacio en el cual se puede actuar con independencia y libertad y en el cual se pueda dar un verdadero desarrollo humano. [...] sirven para mantener el entorno relajado, de manera que todos -niños y adultos- se sientan cómodos en él [...].

Las vivencias que tenemos en este entorno relajado, poco a poco van reduciendo las contradicciones que aparentemente existen entre libertad y límites y nos abren los ojos para ver que estos dos conceptos, «libertad y límites», están íntimamente relacionados con otros dos conceptos, es decir, «amor y respeto». (Wild, 2006, p. 3)

Generalmente, pensamos en los límites y normas como algo perjudicial para nosotros, sin embargo, debemos verlo como una oportunidad para desarrollarnos de forma adecuada y segura.

En esta sesión, queremos mostrar a las familias la importancia de establecer límites claros en la convivencia familiar y cómo pueden lograr establecerlos en familia.

### Objetivos de la sesión

Interpretar una situación a través de imágenes.

Analizar comportamientos de un personaje.

Debatir las consecuencias de una acción.

Construir un sentimiento de unidad familiar ante las normas y límites.

Establecer las conductas apropiadas o no ante una acción.

Para empezar, y como forma de ilustrar lo que sería la vida de nuestros hijos si no les establecemos límites y normas claras desde que son pequeños, veremos un pequeño fragmento de la película *El pequeño salvaje* de Truffaut (1970). Se trata de una película que nos muestra cómo es la vida de Víctor de Aveyron cuando es rescatado de los bosques y quieren enseñarle modales y conductas preestablecidas por la sociedad en la que vive. Con ella veremos la importancia de establecer normas al principio de cualquier tipo de relación social, así como la dificultad de modificarlas cuando estas ya están impuestas en la persona.

Como hemos comentado previamente, estableciendo los límites y normas de forma clara, además de orientar los comportamientos de los más pequeños, les servirá para adquirir progresivamente los diferentes valores que priman en nuestra sociedad (autonomía, respeto, tolerancia...). Sin embargo, estas normas no pueden establecerse sin razón aparente, las familias deben acompañar a los niños en el proceso, entendiendo que todos los actos tienen consecuencias para la gente que nos rodea.

Por ello vamos a llevar a cabo una actividad presentada por Amorós et al. (2016), para la cual pondremos un semáforo en el aula en el que cada color tendrá un significado, orientado a la imposición de normas.

- Verde: Formas de control adecuadas en cualquier contexto.
- Naranja: Formas de control que en ocasiones se dan, pero no son las adecuadas.
- Rojo: Formas de control que no deberían darse bajo ningún concepto.

Seguidamente, presentaremos 8 tarjetas a los participantes, cada una pertenece a una de las formas de control siguientes:

- Comunicación, apoyo y afecto. Los padres explican una norma con razonamientos, mostrando las consecuencias.
- Modelo. Los padres dan ejemplo de la norma, algo muy importante para la transmisión de valores.
- Pérdida de privilegios. Como castigo se le priva de algo que le gusta.
- Ignorar. Los padres hacen como que no se han enterado para no enfrentarse.
- Chantaje emocional. Controlamos emocionalmente a los niños, diciéndoles lo malo que le ocurrirá a sus padres si no se da la conducta.
- Arbitrariedad. No se controlan ni fomentan el cumplimiento de las normas.
- Violencia verbal, gritos y amenazas. Imposición de normas.
- Castigo físico.

De forma grupal, visualizaremos las diferentes tarjetas y, comentando lo que vemos en ellas, decidiremos a qué forma de control pertenece y en qué color del semáforo debería ir .

Para que ellos puedan tenerlo en mente, también les daremos su propio semáforo, en el que podrán anotar los diferentes controles y cualquier idea que hayamos comentado a lo largo de la sesión que sea relevante para ellos (ANEXO V). Así como apuntar por detrás cualquier concepto que al final de la sesión quieran aclarar o quieran preguntar a la clase para debatir.

### **2.3.6. Sesión 5': Contrato conductual y economía de fichas.**

#### Objetivos de la sesión

Definir qué es un contrato conductual.

Definir qué es una economía de fichas.

Aplicar las definiciones en un ejemplo práctico.

Juzgar la validez de las diferentes técnicas.

Esta sesión es una continuación de la anterior, en la que se habla de la importancia de crecer con unos límites y unas normas claras, así como de compartir esa responsabilidad en familia y manejarlo de la mejor manera posible. En ocasiones, esto último es complicado, por lo que en esta sesión se mostrará a los asistentes dos técnicas con las cuales, dependiendo de la

edad de los niños, podemos establecer una serie de normas en familia. La economía de fichas, para niños más pequeños; y la técnica de contratos, en más mayores.

### Economía de fichas

Antes de comenzar, debemos saber qué es la economía de fichas, Castellero Mimenza (2021) la describe como:

Una de las técnicas de modificación de la conducta, las cuales pretenden producir un cambio en el comportamiento del sujeto a tratar o bien implementar o desvanecer conductas concretas. [...] se trata de crear un contexto en el que exista un gran margen de maniobra para recompensar ciertas acciones y desincentivar otras, con un alto grado de precisión.

Para ponerlo en práctica debemos tener en cuenta:

- Las actividades que debe realizar el niño.
- Cuándo/Dónde deben llevarse a cabo las actividades.
- La recompensa que va a recibir el niño al realizar la tarea.

Para ilustrarlo, se pondrá un pequeño vídeo explicativo creado por Abaterapia (2020). Seguidamente, haremos un ejemplo práctico (ANEXO VI), en el que se propondrá hacer un cuadrante para las tareas del hogar y del día a día, en las que pueden colaborar los niños. Anotaremos las diferentes tareas, como lavarse los dientes 3 veces al día, recoger su plato de la mesa, vestirse solo... y luego decidiremos cómo reciben las recompensas, por ejemplo, les podemos poner una estrella si realizan la actividad y al final de la semana, dependiendo cuántas tenga se le da un premio u otro. Debemos recordar que los niños deben tener claro en cada momento qué deben hacer y qué pueden ganar haciéndolo. Dependiendo del número de estrellas recibirán una recompensa u otra.

### Contrato conductual

“Los contratos conductuales son una herramienta que utilizamos en sesiones de pedagogía para trabajar la conducta de los niños en el contexto escolar y en el contexto familiar” comenta la pedagoga Riveiro González (2021). Es un documento que los maestros o padres redactan con sus hijos, en él se anotan las conductas que se esperan cumplir, así como las consecuencias, ya sean positivas o negativas, de hacer o no aquellas conductas pautadas.

Este contrato debe ser negociado entre las diferentes partes, debemos hacer a los niños partícipes, siendo conscientes de lo que se espera de ellos. De esta forma, aumentamos la responsabilidad y podemos llegar a acuerdos siendo justos entre todos los implicados.

Riveiro González nos marca diferentes ítems que debemos tener en cuenta a la hora de preparar un contrato:

- Las conductas u objetivos deben ser reales y posibles de conseguir.
- Cada familia/alumno debe tener uno propio y adaptado.
- Los objetivos deben ir enfocados a las demandas que hay en el hogar/escuela.

En la sesión realizaremos un pequeño contrato entre todos (ANEXO VII) teniendo en cuenta la realidad del día a día de los asistentes. Además, se les dará una pequeña plantilla, la cual ellos podrán rellenar y/o modificar.

Como en el resto de sesiones, terminaremos con un pequeño repaso y respondiendo a cualquier duda o comentario que los asistentes quieran hacer.

### **2.3.7. Sesión 6: El afecto y la comunicación en el entorno familiar**

Para esta sesión debemos aceptar que los cambios en la sociedad a lo largo de la historia han ido provocando modificaciones en el papel de la familia. Sin embargo, el papel principal de esta sigue siendo la transmisión de valores, hábitos y costumbres; esta es además el apoyo principal tanto económico como emocional (Díaz Bolaños et al., 2018). Así mismo, para Pearson y Sessler (1991, como se citó en Díaz Bolaños et al., 2018)

La comunicación en una familia es como una fuerza dinámica y primordial en el mantenimiento de las relaciones. Mientras sus miembros manifiesten comprenderse y soportarse, cierta estabilidad y autonomía, resolver los conflictos, tomar decisiones y manejar el poder y el estrés, la comunicación facilita el desarrollo de la satisfacción y la salud familiar. (p. 127)

### Objetivos de la sesión

Crear nuestro propio genograma familiar.

Definir la comunicación en familia.

Definir qué es un genograma familiar.

Demostrar la importancia de una comunicación fructífera.

La comunicación en familia debe ser fluida y transmitida de forma que todos los intermediarios comprendan qué se ha dicho. De esta manera, para esta sesión vamos a llevar a cabo dos prácticas diferentes para valorar la importancia de la comunicación satisfactoria.

Para la primera actividad, vamos a dar a todos los asistentes un globo, seguidamente, les pediremos que lo inflen y escriban su nombre en él. Luego esparciremos todos ellos por la sala, haciendo que todos pierdan de vista el suyo y les pediremos que busquen su globo.

Una vez que todos tengan el suyo, lo repetiremos, pero esta vez, todos cogerán un globo y les diremos que den ese globo a su dueño. Observarán que han tardado mucho menos si todos colaboran a comparación del tiempo que tardan si cada uno mira por sí mismo. Cuando hablamos con alguien ocurre lo mismo, debemos tener en cuenta a la otra persona, y respetar los diferentes turnos. Si cuando nos comunicamos, tenemos en cuenta todo aquello que la gente tiene que decir, seremos capaces de responder de forma adecuada y coherente al discurso.

Después de esto, para comprender qué ocurre cuando dos personas, en lugar de hablar y respetar los turnos de palabra, decide discutir sin escuchar lo que el resto tiene que decirnos, haremos otra práctica. Dividiremos a los participantes en grupos de 3 y le daremos a cada participante, una pequeña frase. Colocaremos a los diferentes miembros del grupo con distancia. Contaremos hasta 3 y todos los participantes dirán a sus compañeros la frase dada. Veremos cómo cada vez que lo rehacemos, los participantes alzan más la voz, sin embargo, sus compañeros siguen sin comprender qué les están diciendo.

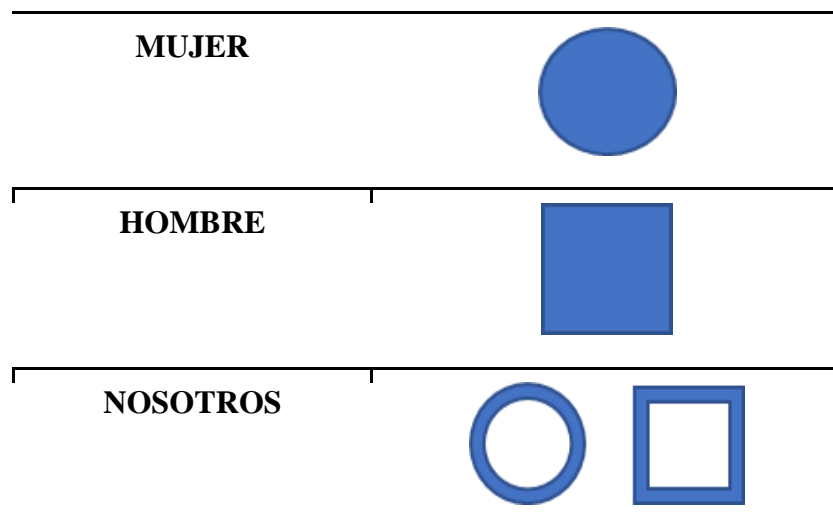
Hablar todos a la vez y comenzar a gritar, no hará que el resto nos comprenda, una idea clave que podemos extrapolar a nuestro entorno familiar.

Por otra parte, comprender que la comunicación es principal no es lo único, debemos conocer cómo es la comunicación con nuestros familiares. Para ello, adaptaremos la creación de un genograma, el cual es “una representación gráfica (en forma de árbol genealógico) de la información básica de, al menos, tres generaciones de una familia. Incluye información sobre su estructura, los datos demográficos de los miembros y las relaciones que mantienen entre ellos” (Compañ et al., 2012, p.1).

En nuestro caso, pediremos que los asistentes se representen a ellos, su pareja, sus padres y sus hijos. Para ello les mostraremos las consignas para que lo formen. En la “Tabla 13” podemos ver cómo se debe representar a los sujetos dependiendo de su género.

**Tabla 13**

*Representación de los miembros de la familia*



Encima de cada figura pondremos el año de nacimiento, dentro la edad y debajo el nombre de la persona que representa. En el caso de que la persona hubiese fallecido, tacharemos la figura que la representa.

Conociendo las consignas, las usaremos para crear un árbol familiar. Por otra parte, también marcaremos el estado de las diferentes parejas (ver Tabla 14), esto lo señalaremos en las líneas del árbol.

**Tabla 14**




*Marcas para señalar el estado entre cada pareja del árbol*

<b>MATRIMONIO</b>	Línea recta con el año de matrimonio encima. XXXX
<b>NO CASADOS</b>	Línea de puntos .....
<b>SEPARACIÓN</b>	Línea cruzada con el año de divorcio encima. /
<b>DIVORCIO</b>	Dos líneas cruzadas en mitad de la línea. //

Finalmente, para representar la comunicación, usaremos 3 tipos de línea, las cuales vemos representadas en la “Tabla 15”.

**Tabla 15**

*Líneas para representar el tipo de comunicación*

<b>Sin comunicación</b>	
<b>Muy buena comunicación</b>	
<b>Comunicación escasa (discusiones frecuentes)</b>	

Mostraremos un ejemplo (ANEXO VIII) para que los asistentes se hagan una idea general de qué queremos que realicen. De esta forma, podrán ver qué tipo de relaciones tienen y si realmente son las que esperan tener.

Finalmente, comentaremos la sesión resolviendo dudas y/o cualquier tipo de cuestión.

### 2.3.8. Sesión 6': El afecto y la comunicación en el entorno familiar.

En la sesión anterior, observamos la importancia de la comunicación efectiva en familia y cada asistente creó su propio genograma familiar, identificando el tipo de comunicación que existe entre sus miembros.

Para esta sesión, vamos a centrarnos en la asertividad. ¿Qué es? La asertividad es uno de los valores con el que cuentan las personas, se trata de “hacernos valer y respetar, decir lo que pensamos y opinamos sin temor a represalias, eso sí, haciéndolo siempre con elegancia y desde una posición de respeto máxima” (Rodríguez Jiménez, 2012, p. 80).

Por otra parte, esta última autora, también nos muestra el concepto de “comunicación asertiva” el cual consiste en transmitir rápida y concisamente lo que queremos, evitando cualquier tipo de duda, dejando claro cuál es nuestro mensaje. Además, para que sea eficaz, debemos tener en cuenta qué sabemos y qué no, evitando cualquier tipo de especulación.

#### Objetivos de la sesión

Definir la asertividad.

Describir la comunicación asertiva.

Describir situaciones cotidianas comprometidas.

Buscar soluciones a las diferentes situaciones nombradas/creadas.

Para poner en práctica la comunicación asertiva en familia, pediremos a cada uno de los asistentes que, en un folio, describan una situación que ocurra en casa que generalmente les ponga en tensión. Normalmente, en estas situaciones no tendemos a ser asertivos, si no que gritamos e imponemos nuestra voluntad ante todos.

Después, les pediremos que lean esta situación a sus compañeros y entre todos buscaremos formas de responder a esa situación de forma asertiva, es decir, dando nuestra opinión, sin dañar al resto, pero haciéndonos respetar.

Finalmente, con ayuda de un ovillo de lana, crearemos entre todos los asistentes una historia, la cual supondrá una pequeña disputa que debe ser resuelta de la mejor forma posible.

Estaremos todos de pie y nos iremos pasando el ovillo, sin soltar la lana mientras nos la vamos pasando. La persona con el ovillo continuará la historia que su compañero haya dejado a mitad.

### **2.3.9. Sesión 7: Modificación de conductas.**

Antes de intentar cambiar una conducta, Fresnillo Poza et al. (2000) nos muestran un pequeño esquema en el que vemos los 5 pasos más importantes para hacerlo:

- 1º: Observar
  - Una conducta concreta durante un tiempo limitado.
  - Observaremos el número de veces que se da y la reacción de los padres.
- 2º: Hacer un plan
  - Definir: la conducta que hay que corregir y la nueva que queremos
  - Determinar: cuándo observar y cómo premiar
- 3º: Aplicar y observar si se hace correctamente
- 4º: Suspender el plan y observar
  - Ver cómo y cuándo aparece la nueva conducta
- 5º: Comparar resultados
  - Comprobar si aumentan o disminuyen: la conducta nueva y la que se quiere corregir ¿Lo estamos haciendo bien? ¿Debemos cambiar algo?

Por otra parte, Babarro Rodríguez (2019), nos presenta diferentes técnicas de modificación de conducta, las cuales nos permitirán redirigir cualquier tipo de comportamiento que sea inadecuado y/o perjudicial para la persona que lo realiza (ANEXO IX).

#### Reforzamientos

Aparición inmediata de un refuerzo tras una conducta que queremos que se repita.

##### a. Refuerzo positivo

Reforzamos la conducta que deseamos que persista en cuanto la misma es realizada. Reforzamos a través de un premio que haga que la persona quiera volver a recibir, por tanto, repita esa conducta.

Ejemplo: Un abrazo tras ayudar a recoger la mesa después de comer.

##### b. Refuerzo negativo

Reforzamos una conducta que queremos que persista, en este caso lo que hacemos es eliminar algo que a la persona no le gusta inmediatamente tras la conducta. Repetirá la conducta porque sabe que conlleva que algo que no quiere se le retire.

Ejemplo: El niño se ha bañado solo y le premiamos cambiando la cena por que el pescado no le gusta.

### Refuerzo intermitente

En este caso, seguimos la técnica de reforzamiento positivo o negativo, sin embargo, en lugar de presentar los refuerzos inmediatamente tras la aparición de la conducta, aparecen solo en ocasiones. Puede ser usado tras un tiempo llevando a cabo la técnica anterior, que deba realizarse la conducta correctamente más de una vez, antes de conseguir el reforzamiento.

### Extinción

En este caso, lo que haremos será eliminar cualquier tipo de reforzamiento que existe antes de que se dé una conducta, lo que queremos es que esta desaparezca. Si no hay un refuerzo, la persona dejará de hacer la conducta.

Ejemplo: Un niño que no quiere comer, si dejamos de prestarle atención (que es lo que él quiere) acabará comiendo sin montar una pataleta.

### Moldeado

Queremos que la persona lleve a cabo una conducta que nunca antes ha manifestado. Para conseguirle, reforzaremos todas aquellas conductas que se parezcan a la que deseamos que aparezca.

Ejemplo: queremos que coma acelgas, entonces reforzaremos que coma verduras.

### Castigo

Aparición inmediata de un castigo tras la aparición de una conducta que queremos que desaparezca.

- a. Castigo positivo

Aparece un estímulo negativo tras la conducta, reduciendo así las posibilidades de próxima aparición.

Ejemplo: Tiene que barrer en casa.

b. Castigo negativo

Se retira un estímulo positivo para la persona tras la aparición de la conducta.

Ejemplo: Dejarle sin tele, ya que es algo que le gusta.

Saciación

Se trata de presentar a la persona un reforzador de forma excesiva y constante, para que al final se aburra de él y acabe siendo un castigo, por lo que desaparezca esa conducta.

Ejemplo: Un niño que solo quiere comer pasta, si durante un tiempo en las comidas tiene únicamente pasta, acabará aborreciéndola y querrá otro plato.

Objetivos de la sesión

Conocer los pasos principales para cambiar una conducta.

Enumerar y comprender los métodos de modificación de conducta.

Analizar casos en busca del método que se está llevando a cabo.

Exponer un caso y buscar soluciones poniendo en práctica los contenidos trabajados.

Tras una breve explicación de los diferentes conceptos y los métodos de modificación de conducta vistos anteriormente, vamos a ponerlos en práctica. Para ello vamos a proponer diferentes casos y veremos cómo podemos trabajarlos teniendo en cuenta las diferentes técnicas.

Casos de refuerzo positivo (Émora, 2022)

“Si hacer los deberes del colegio, siguiendo el plan que hemos hecho juntos, esta tarde, aunque sea martes, iremos a jugar al baloncesto como los fines de semana”

- Busca que haga los deberes
- Refuerzo: ir a jugar al baloncesto en familia

“Cuando tengáis una pregunta, levantar la mano y esperar a que se os de turno de palabra. Quienes sigan esta indicación diariamente podrán elegir el juguete que quieran para sacarlo al recreo”

- Busca que levanten la mano para hablar
- Refuerzo: elegir un juguete para el recreo

#### Casos de refuerzo negativo (Postposmo, 2020)

“Si queremos que el niño limpie su habitación cada fin de semana, le ofrecemos quitar la tarea de barrer las hojas del patio los domingos”

- Buscan que limpie su habitación
- Refuerzo: quitar la tarea de barrer las hojas, que no le gusta

“El marido decide lavar los platos después de cenar, porque no quiere oír a su mujer discutir con él”

- Lavar los platos
- Refuerzo: evita discutir con su mujer

#### Caso de extinción (Ricardo, 2020)

“Un padre que va con su hija a comprar y esta llora, por lo que el padre le compra chocolate y se repite en varias ocasiones. Ella aprende que si llora le comprarán chocolate, por lo que lo hace de continuo. Finalmente, deja de comprar el chocolate y ella llora. Poco a poco, como ella ve que no consigue nada, dejará de llorar cuando vayan a comprar”

- Queremos eliminar la conducta de llorar para conseguir chocolate
- Dejamos de reforzar la conducta evitando comprar el chocolate, porque sabemos que solo llora para conseguirlo.

#### Caso de modelado

“Un niño que no habla nunca en clase y queremos incrementar su participación. Reforzaremos la más mínima interacción que haga durante las clases (levantar la mano, contestar una pregunta, leer cuando le toque...), dándole oportunidades para que se exprese”

- Queremos que participe
- Modelado: Premiamos cualquier elemento que se asemeje a la participación voluntaria en clase.

#### Casos de castigo positivo (Rodríguez, 2021)

“El niño tiene la costumbre de morderse las uñas, por lo que le ponemos un esmalte que hará que cuando las muerda tengan un sabor desagradable. Cada vez que se las muerda tendrá un mal sabor de boca y dejará de hacerlo”

- Queremos que no se muerda las uñas
- Castigo: Al morderlas tendrá un mal sabor de boca

“Una persona que con el coche va a más velocidad de la permitida y se le pone una multa por ello”

- Queremos que no corra más de lo debido
- Castigo: Le ponen una multa

#### Casos de castigo negativo (Martínez Fierro, 2021)

“El niño tiene la costumbre de morderse las uñas, por lo que le quitaremos su juguete favorito cuando le veamos hacerlo”

- Queremos que no se muerda las uñas
- Castigo: Quitarle su juguete favorito

“Un niño ha pegado a otro en clase, por lo que la profesora decide dejarle 10 minutos de recreo sentado en un banco”

- Queremos que no pegue más
- Castigo: Pierde tiempo de recreo

#### Casos de Saciación (Martín Moya, 2022)

“Un niño que únicamente quiere ver una película porque es su favorita y se enfada si se pone otra cosa en la tele. Pondremos únicamente esa película de forma continuada sin dejarle cambiar”

- Queremos que pueda cambiarse de canal sin pataletas
- Saciación: Solo se verá eso que quiere ver sin descanso

“Alguien que grita a otra persona para que la dejen sola. La dejaremos más tiempo del que quería desde un principio”

- Queremos que no haya gritos
- Saciación: Estar solo más rato del deseado

Finalmente, les daremos la oportunidad de exponer algún caso que tengan en casa y no sepan gestionar, entre todos veremos cómo podemos trabajarlo a través de los diferentes ejemplos de modificación de conducta.

### **2.3.10. Sesión 8: Revisión de los aprendizajes.**

Tras las sesiones realizadas con los diferentes participantes, llegamos a la última, una en la que vamos a revisar los aprendizajes que hemos ido adquiriendo a lo largo de las semanas.

#### Objetivos de la sesión

Analizar el grado de consecución de los aprendizajes.

Identificar las ideas que debemos repasar.

Evaluar la Escuela de Padres como programa para frenar la adicción a las TIC.

Identificar los puntos de partida de la siguiente sesión.

Para ello, vamos a hacer un juego por equipos en el que cada uno intentará responder a tantas preguntas/cuestiones como sean capaces.

Haremos los equipos intentando que haya el mismo número de participantes en cada uno, intentando separar a personas de la misma familia para tener puntos de vista en cuanto a la educación de sus hijos lo más variados posibles. En cada equipo habrá un “portavoz”, el cual

será quien, tras un tiempo de reflexión/debate y haber tomado una decisión general, de la respuesta.

Haremos una pregunta a un equipo, si estos no saben la respuesta habrá “rebote”, es decir, el otro equipo podrá responder a la pregunta, si lo hacen correctamente se anotarán un punto extra. Ganará el equipo que más respuestas correctas haya respondido. Anotaremos los puntos en una rúbrica (ANEXO X)

Las preguntas que haremos a los participantes serán:

- Comenta una ventaja y una desventaja de las TIC.
- “La tecnología se limita a los dispositivos que utilizamos para comunicarnos y/o buscar información” – Verdadero o Falso
- “El comportamiento agresivo es uno de los componentes del ciberacoso” – Verdadero o Falso
- ¿Cómo podemos denunciar el ciberacoso?
- Comenta dos rasgos de una persona proclive a presentar una adicción tecnológica.
- Comenta dos señales de alarma ante la aparición de una adicción tecnológica.
- Describe el estilo parental permisivo.
- Nombra una función del grupo familiar.
- Qué dos tipos de modificación de conducta podemos usar para establecer una serie de normas en la familia.
- Cómo se llama la representación gráfica de la información básica de diferentes generaciones de una familia.
- ¿Qué es la asertividad?
- De qué técnica de modificación de conducta se trata: Un niño no quiere salir al parque porque prefiere jugar con su Tablet, por lo que lo único que podrá hacer será jugar con su Tablet.

Por otra parte, tenemos preguntas para “bonus”, debido a su complejidad, estas las responderán a la vez, el primero se llevará el punto:

- ¿Cuántas personas han sufrido violencia digital siendo menor de edad?
- Hemos comentado el “comportamiento agresivo” como característica del ciberacoso, ¿cuáles son las otras 3?
- Cuántos “SI” implica una posible dependencia a la tecnología ya establecida.

- Cuáles son los 5 pasos para modificar una conducta.

### **2.3.11. Sesión 8': Última sesión.**

Esta sesión servirá para repasar aquellos aspectos en los que los asistentes tengan dudas y, en la sesión anterior, hayan tenido problemas.

A partir de este momento, podrán tratarse temas relacionados siempre que sea necesario, sin embargo, los temas principales ya no tendrán por qué estar dirigidos a las adicciones tecnológicas.

### **3. Conclusiones y valoración personal.**

La familia es el núcleo principal en el que los hijos se desarrollan y aprenden a vivir en sociedad. Cada sociedad es única, sin embargo, todas tienen algo en común, el cambio. En el caso de este trabajo, se trata de la aparición de las nuevas tecnologías, más específicamente la aparición de las TIC en la población más joven.

Tras la búsqueda de información que este trabajo ha supuesto y buscando cómo podemos disminuir el riesgo de sufrir una adicción tecnológica, surge la idea de crear una Escuela de Padres. De esta forma, abordamos el problema desde los miembros más cercanos al sujeto.

Como se ha comentado a lo largo del estudio, una Escuela de Padres es un momento de reunión entre las familias, donde pueden exponer cualquier tema o problemática y, seguidamente, se abrirá un debate donde los participantes podrán darse consejos y buscar una solución común.

Sin embargo, son pocos los lugares en los que podemos encontrar Escuelas de Padres reales, en relación a la cantidad de artículos que podemos encontrar exponiendo la importancia de que haya una relación fluida entre la familia y la escuela. Este aspecto debería cambiar, ya que le damos a las familias la oportunidad de trabajar de forma conjunta ante cualquier tipo de problemática que puede afectar a su día a día. Además, beneficiará a los más pequeños permitiéndoles evolucionar previniendo diferentes situaciones las cuales pueden ser dañinas para el sujeto.

Con la creación de esta Escuela de Padres, pretendemos luchar ante un problema real, como es la adicción a las TIC en nuestra sociedad. Con ella, preparamos medidas preventivas que permitan disminuir el riesgo de aparición de la situación.

Comentar también la importancia de las sesiones dirigidas al desarrollo de los sujetos en su entorno familiar. Estas las enfocamos a que las familias sepan cómo educar y tratar a sus hijos en el entorno social en el que se encuentran. Siendo justos, pero a la vez lo suficientemente estrictos, como para que sus hijos crezcan con valores y normas que les permitan evitar adentrarse en una situación de adicción tecnológica, en el caso de este trabajo.

Finalmente, y como llamamiento a nuestra sociedad, las nuevas generaciones están ahí y no debemos olvidarnos de ellas, así como la formación más abundante ahora, la familia. Trabajar de forma conjunta facilitará prosperar de forma positiva. Sin embargo, para ello debemos crear más espacios en los que las familias puedan exponer sus dudas y ser ayudadas.

Eliminar la importancia que se ha impuesto en las escuelas ante este problema y generalizarlo a la sociedad, donde entre todos podamos superar esa barrera, y permitamos a la gente dudar y pedir ayuda sin miedo a expresarse. Todo ello nos mostrará que todos podemos crear una nueva versión de nosotros mismos.

## Referencias

Abaterapia. (Productor). (2020). Economía de fichas [video]. De <https://abaterapia.com/wp-content/uploads/2020/04/V%C3%ADdeo%20Abaterapia%20Econom%C3%ADa%20de%20Fichas.mp4>

Alberola, P. (3 de mayo de 2022). El 60% de los jóvenes entre 8 y 14 años sufre acoso escolar con un repunte del ciberbullying a raíz de la pandemia. *El Periódico de España*. <https://www.epe.es/es/sanidad/20220503/jovenes-acoso-escolar-ciberbullying-pandemia-13600837>

Aldeas Infantiles. (s.f.). *¿Sabes qué es un huérfano digital?* <https://www.aldeasinfantiles.org.mx/noticias/tips-sos/%C2%BFsabes-que-es-un-huerfano-digital>

Amorós, P., Fuentes, N., Mateos, A., Pastor, C., Rodrigo, J.M., Byrne, S., Balsells, M.A., Martín, J.C. y Guerra, M. (2016). *Aprender juntos, crecer en familia. Educamos a nuestros hijos*. Palma, España: Fundación Bancaria “la Caixa”.

Armando Corbin, J. (2020). *Los 4 estilos educativos: ¿cómo educas a tus hijos?* <https://psicologiaymente.com/desarrollo/estilos-educativos>

Ayuntamiento de Valencia. (2009). Programa de prevención inespecífica de las drogodependencias. <https://www.diba.cat/documents/14465/17878/benestar-descarrega-valencia-pdf.pdf>

Berbert, M. (productor) y Truffault, F. (director). (1970). *El pequeño salvaje* [Cinta cinematográfica]. Francia: Les Films du Carrosse.

Bono-Cabré, R., Magallón-Neri, E. y Ruíz-Martín, A. (2019). Ciberacoso y ansiedad social en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. 6(1), pp. 9-15.

Castillero Mimenza, O. (2021). *Economía de fichas: qué es y cómo se utiliza en terapia y en la educación*. <https://psicologiaymente.com/desarrollo/economia-de-fichas>

Claro. (2019). *¿Qué son las TIC? Y ¿Por qué son tan importantes?*  
<https://www.claro.com.co/institucional/que-son-las-tic/>

Compañ, V., Feixas, G., Montesano, A., y Muñoz, D. (2012). El genograma en terapia familiar sistémica.  
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/32735/1/EL%20GENOGRAMA%20EN%20TERAPIA%20FAMILIAR%20SIST%20C3%89MICA.pdf>

Cowie, H. (2013). Acoso entre iguales. Ciberacoso. Revista digital de la asociación convives. (3), pp. 16- 24.  
<http://www.fedadi.org/OTROS/Revista%20CONVIVES%20N.3%20Abril%202013.pdf#page=16>

Díaz Bolaños, C.D., González Sosa, Y., Luján Henríquez, I., Rodríguez Mateo, H. y Rodríguez Trueba, J.C. (2018). SATISFACCIÓN FAMILIAR, COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1(1), p. 117 – 129

Díaz Bolaños, C.D. et al. (2018). Satisfacción familiar, comunicación e inteligencia emocional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1(1), p. 117 – 129

Émora (2022). *Refuerzo Positivo: Qué es, cómo se aplica y algunos ejemplos*.  
<https://emora.es/psicologo-online-refuerzo-positivo-ejemplos/>

Fresnillo Poza, V., Fresnillo Lobo, R., y Fresnillo Poza, M.L. (2000). *Escuela de Padres*. <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2009/05/escuela-de-padres.pdf>

Fresnillo Poza, V., Fresnillo Lobo, R., y Fresnillo Poza, M.L. (2000). *Escuela de Padres*. <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2009/05/escuela-de-padres.pdf>

Fresnillo Poza, V., Fresnillo Lobo, R., y Fresnillo Poza, M.L. (2000). *Escuela de Padres*. <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2009/05/escuela-de-padres.pdf>

Instituto Nacional de Estadística. (2020). *Hogares que tienen acceso a Internet y hogares que tienen ordenador. Porcentaje de menores usuarios de TIC*.  
[https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es\\_ES&c=INESeccion\\_C&cid=1259925529799&p=%5C](https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259925529799&p=%5C)

<https://www.lavanguardia.com/vida/20190704/463278910418/save-the-children-acoso-ciberbullying-ninos-victimas-bullying.html>

López, C. (4 de julio de 2019). Casi 530.000 menores sufren acoso en las redes sociales. *La vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/vida/20190704/463278910418/save-the-children-acoso-ciberbullying-ninos-victimas-bullying.html>

Martín Moya, L. (2022). *7 técnicas del condicionamiento operante para el cambio*. <https://lamenteesmaravillosa.com/7-tecnicas-del-condicionamiento-operante-para-el-cambio/>

Martínez Fierro, E. (2021). *Qué es el castigo positivo y ejemplos*. <https://www.parabebes.com/que-es-el-castigo-positivo-y-ejemplos-5021.html>

Martínez Verón, J. (2011). Escuela 2.0 y proceso de integración de las TIC en la educación aragonesa. En Hernández Ortega, J., Pennesi, M., Sobrino López, D., y Vázquez Gutiérrez, A. (Ed.), *Experiencias educativas en las aulas del siglo XXI* (pp. 329-362). Ariel.

Mateo Villodres, L. (2010, marzo). Origen y desarrollo de las Competencias Básicas en Educación Primaria. *Temas para la Educación*. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6989.pdf>

Ministerio de ciencia e innovación. Dirección general de investigación y gestión del plan nacional I+D+I. (2011). *Las políticas de un “ordenador por niño” en España. Visiones y prácticas del profesorado ante el programa Escuela 2.0. un análisis comparado entre comunidades autónomas*. [http://ntic.educacion.es/w3/3congresoe20/Informe\\_Escuela20-Prof2011.pdf](http://ntic.educacion.es/w3/3congresoe20/Informe_Escuela20-Prof2011.pdf)

Murillo García, J.L. (2010). Programas Escuela 2.0 y Pizarra Digital: un paradigma de mercantilización del sistema educativo a través de la TICs. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 13(2), 65-78. <https://www.redalyc.org/pdf/2170/217014950006.pdf>

Nuño-Gutiérrez, B.L., Álvarez-Nemegyei, J., Madrigal-de León, E., Martínez-Becerra, B.A., y Miranda-Moreno, R. (2006). Efectos a corto plazo de un programa educativo “Escuela para padres” sobre el ambiente familiar. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*. 44(6), pp. 519-527.

Orozco, Y. (2019). *Guía para Acudientes. Ciberacoso*.  
<https://guiaciberacoso.wixsite.com/2019>

Pérez Martínez, A. (2017). *Escuela de padres: Prevención de las adicciones tecnológicas y otros problemas asociados* (Tesis doctoral). Universitat de València, Valencia.

Pérez Sanz, A. (2011). *Escuela 2.0*.  
[http://recursostic.educacion.es/entornodepruebas/webprincipal/images/stories/ii\\_congreso\\_e20/docs/e\\_20\\_feb2011.pdf](http://recursostic.educacion.es/entornodepruebas/webprincipal/images/stories/ii_congreso_e20/docs/e_20_feb2011.pdf)

Postposmo (2020). *Refuerzo negativo ¡Conoce su significado y ejemplos!*  
[https://www.postposmo.com/refuerzo-negativo/#Ejemplos de aplicaciones del refuerzo negativo](https://www.postposmo.com/refuerzo-negativo/#Ejemplos_de_aplicaciones_del_refuerzo_negativo)

Rela Academia Española. (s.f.). Consecuencia. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 26 de mayo de 2022 de <https://www.rae.es/drae2001/consecuencia>

Ricardo, R. (2020). *Explosión de extinción en psicología: definición y ejemplos*.  
<https://estudyando.com/explosion-de-extincion-en-psicologia-definicion-y-ejemplos/>

Riveiro González, N. (2021). *Contrato conductual para mejorar el comportamiento de adolescentes*.  
<https://www.guiainfantil.com/adolescencia/comunicacion-y-socializacion/contrato-conductual-para-mejorar-el-comportamiento-de-adolescentes/>

Roca Belijar, C. (2019). Adicción a las Tecnologías: Adolescencia, familias y Trabajo Social. Revisión teórica del fenómeno. *Revista internacional de trabajo social y bienestar*, (8), 71-80.

Rodríguez Jiménez, L.J. (2012). *Comunicación asertiva*.  
<https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/42584317/art11-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1654712940&Signature=MA8FTzdS2PHgWHXtYBXtLF7CVUbQzUTXmYmeoGuxAz14kT-VBlkg9F~aRTmmlMDKgxsl8NwEl8mEEpCesMNeSe9R19wWhW5Zfd655WRMSygV910WfcPoG~L1muyMYOU-1vxGzuabF0eLVTRsDSxxIQIgcZse5mcrIaQwL-j31UK5j~dwT9iZbzhx~LAVfWRELTNQIK~bZpIFXikg7MrfX0u3nqyZO~JQ0poLbpgvWwqMIInnHO9MCjmMO0ZFBTaFipMspjRXf48FXhISbnpOWKyOHhiIhmfcdmn9Pe3lr->

[9AHdy0KZGOzbeQ3t6FoaQC71KR6D7uhOm2tH0Q13KI8Lg &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://www.psiquion.com/blog/tecnicas-modificacion-conducta-refuerzo-castigo)

Rodríguez, R. (2021). *¿Cómo utilizar el castigo y el refuerzo?*  
<https://www.psiquion.com/blog/tecnicas-modificacion-conducta-refuerzo-castigo>

Ruiz Mitjana, L. (2020). Escuela de padres: ¿qué son y cuáles son sus beneficios?.  
<https://lamenteesmaravillosa.com/escuelas-de-padres-que-son-y-cuales-son-sus-beneficios/>

Wild, R. (2006). *Libertad y Límites. Amor y respeto. Lo que los niños necesitan de nosotros*. Herder.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

## Anexos

### ANEXO I

# Ventajas y desventajas

1	<i>Oportunidad de obtener información de forma rápida, así como compartir lo que deseamos (ahorro de tiempo y costes).</i>	✓
2	<i>Menor interacción con la naturaleza y el espacio que nos rodea.</i>	X
3	<i>Conexión inmediata con cualquier persona independientemente del lugar en el que se encuentre.</i>	✓
4	<i>Difusión de información "privada" en tiempo real (imágenes, localizaciones...).</i>	X
5	<i>Mayor libertad de pensamiento y expresión.</i>	✓
6	<i>Contacto con desconocidos.</i>	X
7	<i>Fácil acceso e ininterrumpido (siempre que haya conexión).</i>	✓
8	<i>Acceso a contenido éticamente cuestionable.</i>	X
9	<i>Acceso a productos sin límites geográficos y horarios.</i>	✓
10	<i>Acceso a información sesgada y sobreinformación.</i>	X
11	<i>Motivación extra al disponer de innumerables posibilidades de trabajo.</i>	✓
12	<i>Desigualdad e incluso exclusión si no se tiene acceso a internet (coste de los aparatos).</i>	X
13	<i>Grandes avances en sectores importantes (como educación y sanidad).</i>	✓
14	<i>Dependencia tecnológica e incluso adicción.</i>	X

# VIDA CON ADICCIÓN



# VIDA SIN ADICCIÓN

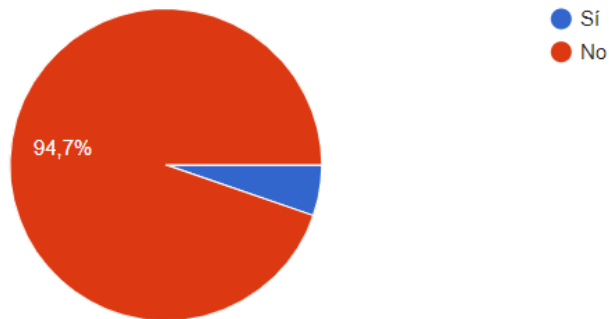


### ANEXO III

Resultados de la encuesta “Tabla 8”

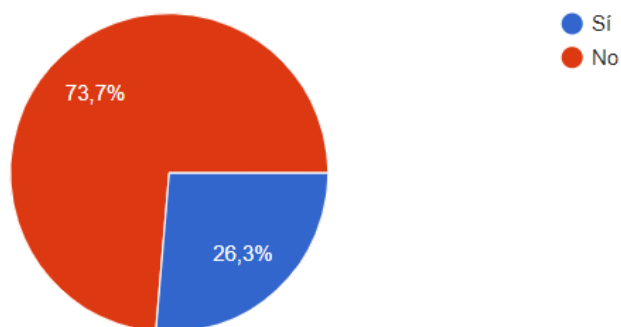
**Figura 2**

*¿Te sientes preocupado/a con internet, pensamientos acerca de tu última conexión o anticipas la próxima?*



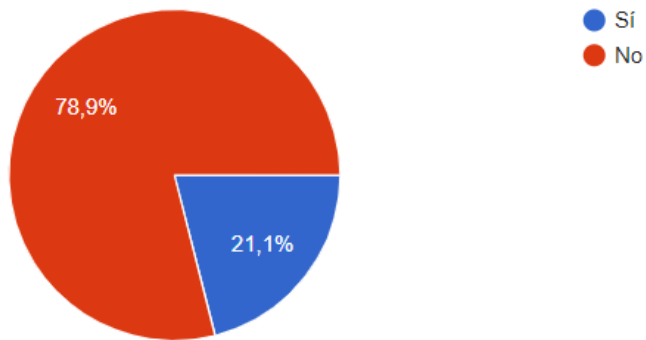
**Figura 3**

*¿Sientes la necesidad de incrementar la cantidad de tiempo de uso de internet para lograr una satisfacción?*



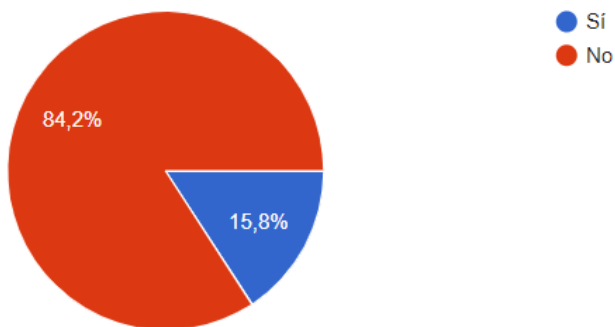
**Figura 4**

*¿Ha hecho repetidamente esfuerzos inválidos para controlar, reducir y/o detener el uso de internet?*



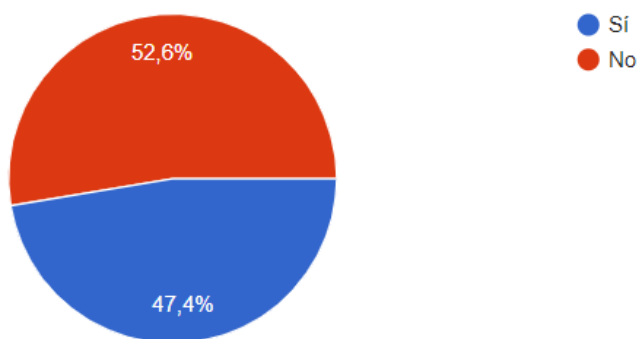
**Figura 5**

*¿Se ha sentido inquieto/a, malhumorado/a, deprimido/a o irritable cuando ha intentado reducir/detener el uso de internet?*



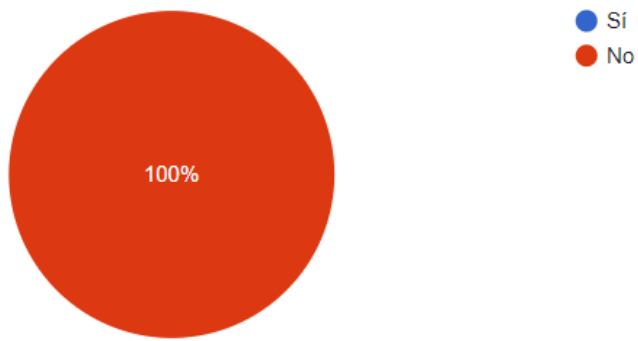
**Figura 6**

*¿Se queda más tiempo conectado a internet del que había previsto?*



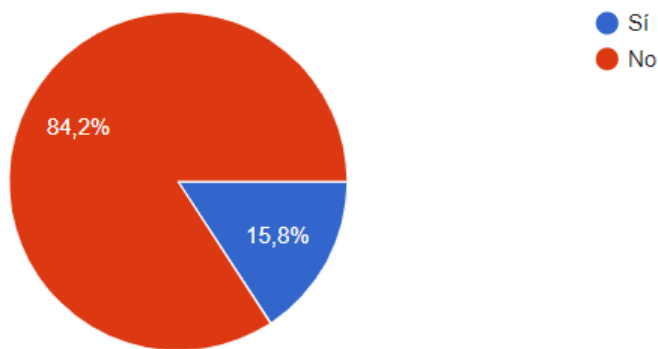
**Figura 7**

*¿Ha perdido/puesto en peligro alguna relación significativa, trabajo, oportunidad... debido al uso de internet?*



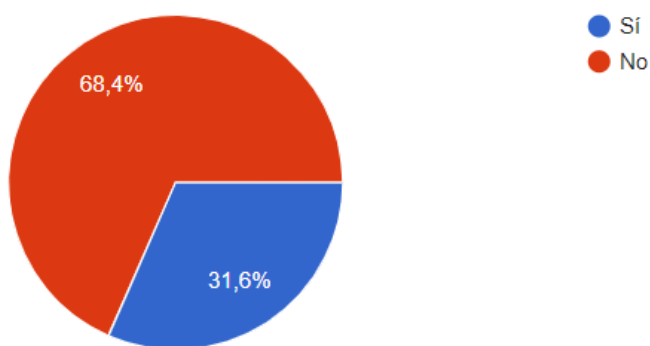
**Figura 8**

*¿Ha mentido a sus relaciones para ocultar su grado de implicación con internet?*



**Figura 9**

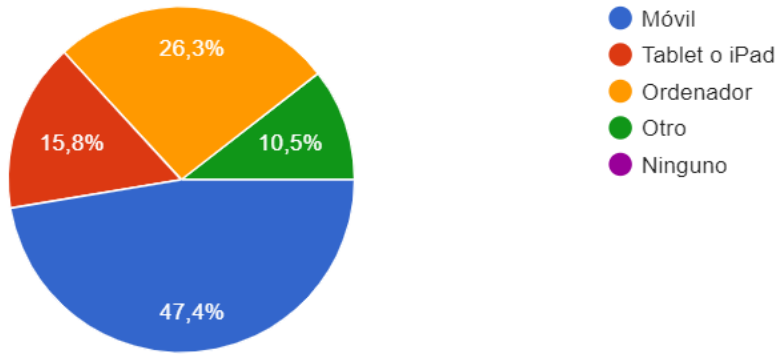
*¿Usa internet como medio para evadirse de sus problemas?*



Resultados de la encuesta “Tabla 10”

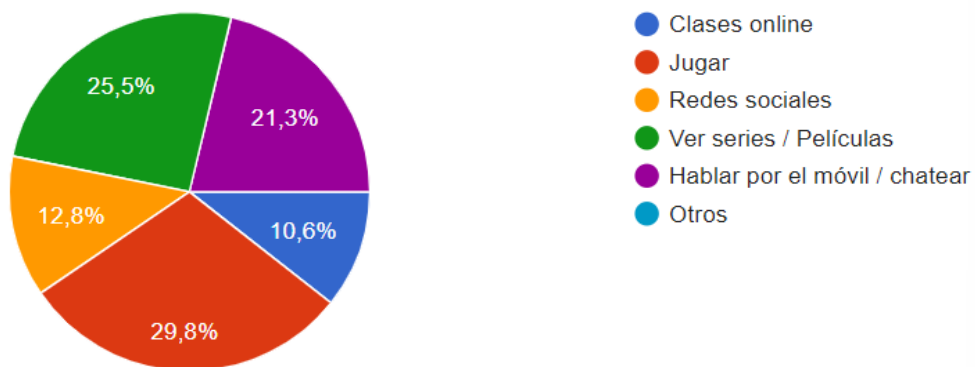
**Figura 10**

*¿Qué tipo de dispositivo sueles usar con mayor frecuencia? Rodea solo 1*



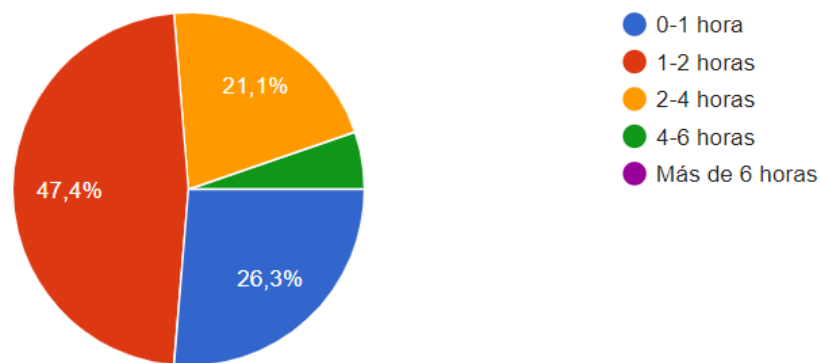
**Figura 11**

*¿Con qué fin usas ese dispositivo? Rodea todas las que correspondan*



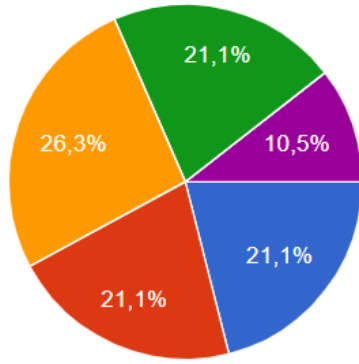
**Figura 12**

*¿Cuál es la media de tiempo diario que usas tus dispositivos? Rodea solo 1*




**Figura 13**

*¿Cuál es la media de tiempo diario que usas en actividades al aire libre? Rodea solo 1*




- 0-1 hora
- 1-2 horas
- 2-4 horas
- 4-6 horas
- Más de 6 horas

# Estilos Educativos




**AUTORITARIO**

- Reglas muy estrictas
- Castigos frecuentes
- Control de los padres
- Poco apoyo
- Problemas de autoestima en el niño




**PERMISIVO**

- Sobreprotección
- Poco control de las situaciones
- Posibles problemas de comportamiento
- Niños consentidos y caprichosos



**DEMOCRÁTICO**

- Estilo **MÁS SALUDABLE**
- Firmeza + apoyo y cariño
- Reglas que pueden variar
- Refuerzo de conductas positivas
- Explicación de por qué algo está mal
- Niños con autoestima y responsables



**NEGLIGENTE**

- Indiferencia por la crianza de los niños
- Riesgo en la salud emocional del hijo
- Dificultad en futuras relaciones sociales

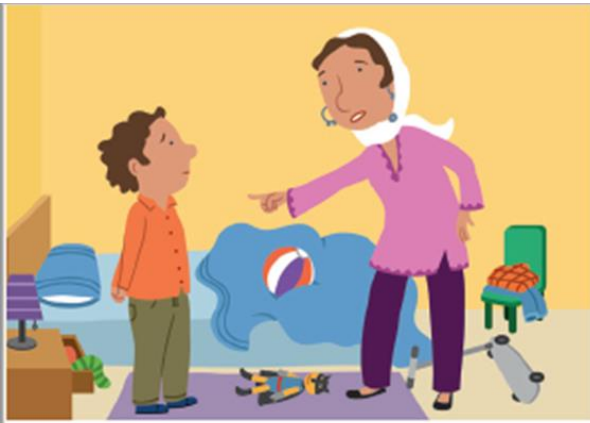
## *No olvidar*

### FUNCIONES DEL GRUPO FAMILIAR

- Fomentar la socialización (fomentar la cultura social)
- Fomentar un desarrollo adecuado (físico y mental)
- Atender las necesidades económicas
- Fomentar autonomía y libertad = responsabilidad



ANEXO V



Módulo 2 - Padres - Sesión 1 - Actividad 2 - Ficha 4

# Crece con límites y normas



**VE**



**CUIDADO**



**PARA**



## ANEXO VI

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Me lavo los dientes 3 veces		★	★	★			
Ayudo a poner la mesa a la hora de comer	★			★			
Ayudo a quitar la mesa a la hora de cenar		★					
Me visto solito			★	★			
Hago los deberes al venir del cole	★	★	★				
Me ducho/baño sin protestar		★		★			

<b>PREMIOS</b>	
40-42 ★	Elegir una actividad para el fin de semana
35-40 ★	Elegir la próxima cena/comida
30-35 ★	Ir de paseo con las bicis en familia
25-30 ★	Tarde en el parque
20-25 ★	1h más de tele
15-20 ★	30min más de videojuegos
10-15 ★	20min más de tele
0-10 ★	10min más despierto

ANEXO VII

**CONTRATO CONDUCTUAL PARA:**

NOMBRE: \_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_

Los arriba nombrados **se comprometen a:**

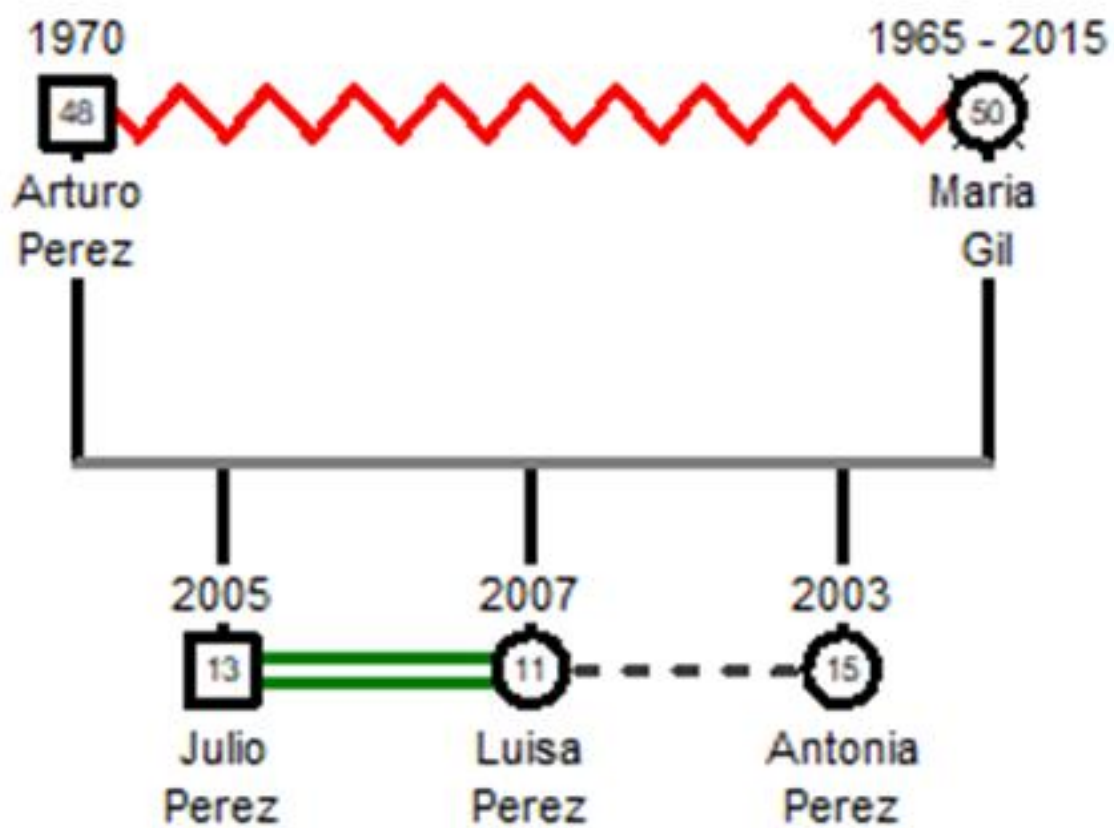
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Las **consecuencias** si no se cumplen y  
las **recompensas** si se cumplen son:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Firmado**

ANEXO VIII



# Modificación de conducta



ANEXO X

<b>EQUIPO 1</b>		<b>EQUIPO 2</b>	
<b>Preguntas</b>	<i>Rebotes</i>	<b>Preguntas</b>	<i>Rebotes</i>
<b>1</b>		<b>2</b>	
<b>3</b>		<b>4</b>	
<b>5</b>		<b>6</b>	
<b>7</b>		<b>8</b>	
<b>9</b>		<b>10</b>	
<b>11</b>		<b>12</b>	
<b>Bonus</b>	1. 2. 3. 4.	<b>Bonus</b>	1. 2. 3. 4.
<b>TOTAL</b>		<b>TOTAL</b>	