

RECURSOS COMUNITARIOS

Programa de prevención del uso de las tecnologías: ON OFF

Charo Molina Ladrón. Psicóloga especialista en psicología clínica. Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones (CMAPA). Ayuntamiento de Zaragoza

Para contactar:

prevencionadicciones@zaragoza.es

www.zaragoza.es/cmapa

www.zaragoza.es/onoff

INTRODUCCIÓN

Desde el mismo momento en que las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) forman parte de nuestra vida, existe una preocupación, más evidente en los últimos años, sobre su uso por parte de los adolescentes y jóvenes.

En la clasificación del *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-V)¹, la única adicción reconocida como trastorno no relacionado con sustancias es el juego patológico, por lo que parece ser que lo más adecuado es utilizar una terminología encaminada a hablar de uso disfuncional, mal uso, uso problemático, abuso o comportamiento adictivo con respecto a las nuevas tecnologías².

Las familias, los medios de comunicación, los profesionales de la educación y la sanidad nos transmiten que los adolescentes cada vez presentan más problemas de falta de control con las diferentes pantallas que utilizan. Muchas horas conectados, incumplimiento de otras tareas, falta de interés por otras actividades, desconexión de las amistades y la familia, etc., son algunas de las preocupaciones del mundo adulto.

Intentando dar respuesta a esta demanda comunitaria (figura 1), desde el Ayuntamiento de Zaragoza, a través de su Equipo Municipal de Prevención de las Adicciones, perteneciente al Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones (CMAPA), que, desde el año 2000, viene desarrollando programas de prevención en diferentes áreas, se elabora un nuevo programa dirigido al ámbito educativo (figura 2).

Teniendo en cuenta la evaluación de las necesidades y tras la revisión de la bibliografía relacionada y de diferentes programas de prevención existentes dirigidos a la población adolescente, se diseña el programa **On Off**³.

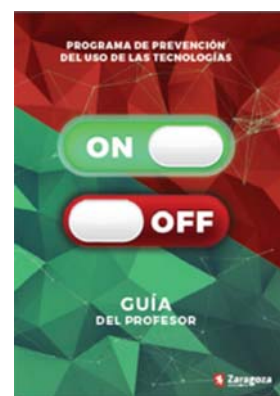


Figura 2. Características del programa On Off

✓✓	Es un programa de prevención universal.
✓✓	Dirigido especialmente al alumnado de 3º de la ESO.
✓✓	Aborda la prevención de las conductas adictivas sin sustancia de forma específica e inespecífica.
✓✓	Se realiza en el aula, a través de tutores/profesores, con el apoyo técnico del equipo municipal de prevención de las adicciones.
✓✓	Incluye sesiones de refuerzo en cursos posteriores.
✓✓	Se estructura en base a tres ejes fundamentales: 1. EL CENTRO EDUCATIVO. 2. LA FAMILIA. 3. LA COMUNIDAD.

MODELOS TEÓRICOS

Si entendemos, como señalan algunos autores (Echeburúa y De Corral)⁴, que cualquier conducta normal puede convertirse en patológica en función de la intensidad, frecuencia, cantidad de dinero invertida en ella y del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y/o laborales de las personas implicadas, no podremos basarnos únicamente en una teoría para explicar el mal uso o el abuso de las nuevas tecnologías. Ayudan a entender el fenómeno teorías como la cognitiva social de Bandura (repetición de la conducta), el modelo de autocontrol de Santacreu (pérdida del control del impulso), el entrenamiento en habilidades para la vida de Botvin (falta de habilidades *offline*) o el de factores de riesgo y protección de Calafat (vulnerabilidad individual y presión social)⁵.

OBJETIVO GLOBAL

Incrementar el potencial de salud de los escolares promoviendo un uso seguro y responsable de las nuevas tecnologías.

OBJETIVOS GENERALES

1. En relación con el profesorado

- Facilitar el abordaje de la prevención de las adicciones conductuales en el contexto educativo.
- Proporcionarles el apoyo necesario para la aplicación del programa.

2. En relación con el alumnado

- Favorecer su reflexión acerca de las posibles ventajas y riesgos de las tecnologías.

POBLACIÓN DESTINATARIA



METODOLOGÍA

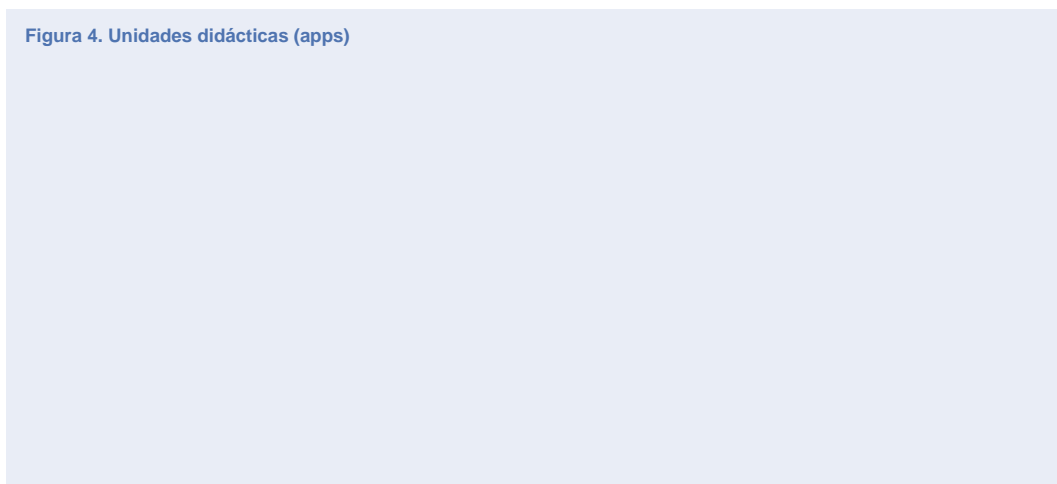
El programa está elaborado para su aplicación en aula⁶, llevado a cabo por el tutor en sesiones de tutoría y con el apoyo técnico del Equipo Municipal de Prevención. Este apoyo se traduce en reuniones iniciales de presentación del programa con los tutores en el centro escolar, seguimiento del programa y evaluación al finalizar la aplicación del mismo.





El objetivo de la aplicación en el aula por parte de los tutores es el que la prevención forme parte del plan educativo de cada centro y de su acción tutorial, contemplándola como un recurso imprescindible en el desarrollo saludable del alumnado (figura 3).

CONTENIDO Y ESTRUCTURA

Las unidades didácticas tienen una duración de una sesión de tutoría y se estructuran de la siguiente forma (figura 4).

Figura 4. Unidades didácticas (apps)



APPS	OBJETIVOS	CONTENIDOS
 <p>1. Siempre conectados</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre la importancia de saber relacionarse de forma positiva - Identificar los factores que hace que los mensajes de la comunicación grupal se vayan distorsionando pudiendo producir conflictos entre las personas. - Mejorar las capacidades de comunicación interpersonal. - Desarrollar habilidades para expresar sentimientos sobre otros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades de relación dentro y fuera de la red - Comunicación verbal y no verbal
 <p>2. ¡Activar el antivirus!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar acerca de las ventajas / riesgos de las TIC - Fomentar un uso responsable de las TIC. - Distinguir entre uso adecuado y mal uso de las TIC. 	<ul style="list-style-type: none"> - Contagiados por el virus. - Prueba de autodiagnóstico. - Buen uso versus mal uso de las TIC.
 <p>3. ¿Real o virtual?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los riesgos que conlleva un mal uso de las nuevas tecnologías - Detectar situaciones que pueden desembocar en conductas problemáticas a través de la red - Conocer y saber utilizar recursos de protección y denuncia ante acosos en la red. 	<ul style="list-style-type: none"> - Riesgos del mal uso de las TIC - Conductas problemáticas: grooming, ciberbullying, sexting, apuestas on-line, ciberdelitos - Las consecuencias de lo que hago
 <p>4. ¿Quién soy yo?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la identidad como algo cambiante en la propia historia vital - Investigar sobre la propia identidad, su expresión y proyección tanto real como virtual. - Respetar y valorar positivamente las diferencias personales así como las de los demás en las redes sociales. - Reflexionar sobre situaciones positivas online y offline: 	<ul style="list-style-type: none"> - Yo online y yo offline - Soy yo mismo - Me gusta tal y como soy

apps: aplicaciones; TIC: tecnologías de la información y la comunicación.

EVALUACIÓN Y RESULTADOS

Durante el curso 2015-2016 se implementa por primera vez el programa, realizando una prueba piloto en un centro educativo y de aplicación mixta (técnicas de prevención y tutores).

Se lleva a cabo una evaluación de proceso⁶, en la que se valoran aspectos relacionados con los objetivos, la metodología, el contenido y la aplicación del programa en el aula. Se analiza también, el grado de satisfacción de los docentes y el alumnado, así como el interés en una próxima aplicación del mismo en su centro escolar.

La aplicación por parte de las técnicas se realiza sobre un muestreo al azar, en cuatro centros educativos de la ciudad, en grupos de tercero y cuarto de la ESO, tomando como unidad el aula y controlando las condiciones de aplicación, la temporalización y los criterios iniciales de la evaluación.

La aplicación por parte de los tutores se realiza en aquellos centros que demandan el programa, también en grupos de tercero y cuarto de la ESO, y las condiciones de aplicación a las que se comprometen los tutores que realizan el programa son especificadas antes de la puesta en marcha del mismo y hacen especial mención a la realización de todas las aplicaciones (apps) del programa, con una continuidad específica (en un trimestre escolar) y la recogida de las evaluaciones dirigidas al alumnado y a los tutores.

Un total de 1.433 alumnos de 58 grupos forman la muestra y, con los resultados obtenidos en la evaluación del proceso, se configura el programa definitivo que se implanta en el aula a partir del curso 2016-2017.

De la evaluación del profesorado, destaca la valoración positiva que le otorgan a trabajar las ventajas y los riesgos de las nuevas tecnologías y la información sobre conductas problemáticas relacionadas, así como la capacidad que tiene el programa de ser una herramienta que facilita trabajar la prevención en el aula y ayuda a incrementar el potencial de salud. Valoran también de forma muy positiva el contenido del programa, la información técnica que se facilita, la metodología utilizada y el formato.

Por su parte, el alumnado valora positivamente trabajar en el aula los riesgos del mal uso de las nuevas tecnologías, así como las distintas formas de comunicarse. También destacan muy positivamente la metodología de trabajo en el aula, sobre todo la utilización de medios audiovisuales y el trabajo en grupo, definiendo el programa, entre otras características, como educativo, informativo, útil, interesante y entretenido.

En este primer curso 2016-2017, en el que se ha abierto la inscripción a todos los centros de la ciudad de Zaragoza, se han recibido un total de 32 solicitudes de diferentes centros escolares para la aplicación del programa, que corresponden a 127 grupos y 3.034 alumnos.

El Equipo Municipal de Prevención de las Adicciones del Ayuntamiento de Zaragoza que ha elaborado, evaluado y puesto en marcha este programa está formado por las psicólogas: Charo Molina Ladrón y Rosa M^a España Ubeira, y las educadoras sociales: Beatriz Plo García, Begoña Asenjo Lostao y Carmen Jiménez Dual.

BIBLIOGRAFÍA

1. APA: DSM-5. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. Editorial Médica Panamericana; 2014.
2. Matute H, Labrador F, Estevez A, Carbonell X, Oliva A, Antolín-Suárez L, et al. ¿Existen las adicciones sin sustancia? Instituto Deusto de Drogodependencias. Deusto Digital; 2014.
3. Asenjo Lostao B, España Ubeira R, Jiménez Dual C, Molina Ladrón MR, Plo García B. On Off. Programa de prevención del uso de las nuevas tecnologías. Zaragoza: Ayuntamiento de Zaragoza; 2017.
4. Echeburúa E, De Corral P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones, 2010;22(2):91-6.
5. Becoña Iglesias E. Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas. Plan Nacional sobre Drogas. Madrid: Ministerio del Interior; 1999.
6. Becoña Iglesias E. Bases científicas de la prevención de drogodependencias. Plan Nacional sobre Drogas. Madrid: Ministerio del Interior; 2002.

[Volver](#)

Programa de prevención del uso de las tecnologías: ON OFF

Charo Molina Ladrón

Comunidad Mayo 2017;19(1):10

ISSN: 2339-7896

COMENTARIOS

Dejar un comentario

0
comentarios

Su Nombre

Su Email

Web (opcional)

Mensaje

Comentar