



VNiVERSIDAD D SALAMANCA

FACULTAD DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA

Grado en enfermería

TRABAJO FIN DE GRADO

Trabajo de carácter profesional

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD: PREVENCIÓN DE
ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y TECNOLOGÍAS EN ADOLESCENTES**

Autora: Natalia Elena Gadea

Tutora: Teresa Vicente García

Salamanca, a 19 de mayo de 2025

ÍNDICE

ABREVIATURAS	3
RESUMEN	4
PALABRAS CLAVE	4
1. INTRODUCCIÓN	5
1.1. Situación actual de la tecnología y redes sociales	5
1.2. Consecuencias del uso excesivo de tecnologías	5
1.3. Tipos de redes sociales	6
1.4. Herramientas existentes para prevenir el mal uso de tecnologías	6
1.5. Estrategias para ayudar a la población	7
2. OBJETIVOS	8
2.1. Objetivo general	8
2.2. Objetivos específicos	8
3. DESARROLLO DEL TEMA	8
3.1. Primera sesión: Evaluación del uso de tecnologías e introducción al programa	9
3.2. Segunda sesión: Gestión del tiempo y desconexión de las redes sociales	12
3.3. Tercera sesión: Comunicación segura y gestión de riesgos en redes sociales	15
3.4. Cuarta sesión: Reflexión final y evaluación del programa	19
4. CONCLUSIÓN	23
BIBLIOGRAFÍA	25
ANEXOS	27

ABREVIATURAS

- CIUS: Compulsive Internet Use Scale
- EUPI-a: Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes
- INCIBE: Instituto Nacional de Ciberseguridad de España
- IS4K: Internet Segura for Kids
- ONTSI: Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad
- TCA: Trastornos de la conducta alimentaria

RESUMEN

Introducción: Este Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo diseñar un programa de educación para la salud dirigido a adolescentes, con el fin de prevenir el uso inadecuado de las redes sociales y promover un uso responsable de las tecnologías. La adicción a redes sociales en la adolescencia se ha convertido en un problema actual, con graves repercusiones en la salud física, mental y social.

Desarrollo del tema: El programa se ha distribuido en cuatro sesiones, se enfoca en identificar riesgos, fomentar la autorregulación del tiempo de uso de tecnologías, promover una comunicación digital segura y ofrecer estrategias para afrontar situaciones de riesgo en redes sociales. Para lograr implicar a los adolescentes se proponen dinámicas participativas, encuestas, juegos, debates y actividades creativas, para fomentar la reflexión y el aprendizaje.

Conclusión: Desde el punto de vista de Enfermería, esta intervención se enmarca dentro de la promoción de la salud en el ámbito escolar, contribuye a la promoción de hábitos saludables en la adolescencia, una etapa clave para consolidar conductas que afectarán a la vida adulta. Por ello, intervenir de forma preventiva y educativa en este momento es esencial para fomentar un uso responsable de las tecnologías y reducir los riesgos asociados al uso excesivo de redes sociales.

PALABRAS CLAVE

“Redes sociales”, “adolescentes”, “tecnología”, “educación para la salud”, “adicción”, “intervención educativa”, “prevención”.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Situación actual de la tecnología y redes sociales

Actualmente, el uso de redes sociales y tecnologías forma parte de nuestras vidas. Según datos de estudios recientes, los adolescentes cada vez dedican más tiempo a las redes sociales. Un informe del Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI) señala que el 11,3% de la población usuaria de Internet de entre 15 y 24 años presentan un riesgo elevado de hacer un uso compulsivo de servicios digitales, esta amenaza aumenta al 33% en los jóvenes de entre 12 y 16 años, alcanzando niveles preocupantes por sus consecuencias en la salud física, mental y social (1). Diferentes estudios demuestran que cada vez más adolescentes sufren dependencia emocional a las redes sociales, asimismo resaltan la importancia de crear iniciativas preventivas y de intervención temprana. En un estudio realizado con una muestra de 535 jóvenes se demostró que la dependencia emocional es correlacional al abuso de Internet y del móvil, y ambos tienen relación con un desarrollo de sintomatología ansiosa y depresiva y de alteraciones de la autoestima (2).

1.2. Consecuencias del uso excesivo de tecnologías

Aunque las tecnologías nos permiten mejorar nuestro aprendizaje, facilitan la comunicación y tienen múltiples ventajas, un uso excesivo puede derivar en problemas de adicción con consecuencias negativas como el aislamiento social, bajo rendimiento académico, alteraciones del sueño, ansiedad y depresión (3).

En el ámbito académico, un 44,6 % de los estudiantes aseguran que el uso de tecnologías les quita tiempo que podrían dedicar al estudio. El 17% utiliza dispositivos digitales para distraerse en clase. En el ámbito de las relaciones sociales, un 9,4% de los jóvenes refiere haber recortado el tiempo que pasan con sus amistades, y el 26% afirma pasar bastante tiempo solos desde que usan dispositivos tecnológicos (1). Otro problema que puede aparecer como consecuencia de un uso problemático de redes sociales son los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), se ha planteado que la visualización habitual de contenidos relacionados con la salud física y el cuerpo ideal podría influir en el desarrollo de estos trastornos (4).

Además, la adolescencia es una etapa muy importante en el desarrollo, en la que se consolidan hábitos que marcarán la vida adulta. Durante esta etapa, se desarrollan áreas relacionadas con autocontrol, toma de decisiones, regulación emocional... Por tanto, el uso inadecuado de redes sociales puede afectar negativamente al desarrollo del adolescente (5).

Algunos factores que incrementan el riesgo de adicción tecnológica y otros problemas asociados son la búsqueda de validación externa, el acceso a contenidos inapropiados o la exposición al ciberacoso, entre otros. La necesidad de aprobación en redes sociales puede llevar a una dependencia emocional. Además, la exposición a contenido inapropiado para su edad puede influir en la percepción de la realidad, creando expectativas poco realistas o dañinas. Asimismo, el ciberacoso es una consecuencia preocupante del uso inadecuado de redes sociales, ocurre cuando una persona es intimidada o amenazada de manera repetida por redes sociales normalmente a través de mensajes anónimos (6).

1.3. Tipos de redes sociales

Una de las redes sociales más problemática y utilizada por los adolescentes en la actualidad es TikTok, una plataforma que permite crear, ver y compartir videos. Esta red social está afectando al comportamiento de los adolescentes, los cuales publican videos esperando recibir atención en forma de comentarios, “likes” y seguidores, estimulando su sistema dopaminérgico, el cual es la base para crear una adicción. Otras redes sociales que también se utilizan habitualmente son Instagram, WhatsApp, YouTube, Facebook... A pesar de que las redes sociales cuentan con una restricción de edad, los jóvenes consiguen acceder a ellas, exponiéndose a sus riesgos (7).

1.4. Herramientas existentes para prevenir el mal uso de tecnologías

Desde el punto de vista de la Enfermería, forma parte de nuestras funciones la promoción de la salud y la prevención de conductas de riesgo, en este caso en adolescentes. Es necesario desarrollar programas de educación para la salud dirigidos a este grupo de población para fomentar un uso adecuado de redes sociales y tecnologías, evitando adicciones y problemas relacionados. Además de mostrar los riesgos de las redes sociales, también debemos ayudar a los adolescentes a cambiar el

tiempo de uso del móvil por nuevos hobbies, animarlos a participar en actividades deportivas y a desarrollar habilidades en ámbitos de su interés. También debemos involucrar a las familias y docentes, ya que son esenciales en la educación de los adolescentes (8).

Algunas de las herramientas que miden el uso compulsivo de Internet son la escala CIUS (Compulsive Internet Use Scale) (9) y la Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes (EUPI-a), esta herramienta está adaptada al contexto cultural español y al lenguaje de los adolescentes (10).

1.5. Estrategias para ayudar a la población

Recientemente en España se han desarrollado estrategias para mejorar la salud mental de la población, desarrollando intervenciones para actuar sobre el papel de las tecnologías digitales. La lucha contra adicciones y abusos al utilizar servicios digitales forma parte de la Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud y del Plan de Acción de Salud Mental 2022-2024. Este plan fue aprobado en mayo de 2022 y ha sido actualizado a 2022-2026 (11).

También a nivel estatal, está el Instituto Nacional de Ciberseguridad de España (INCIBE) que gestiona el teléfono de ayuda 017, a través del programa IS4K (Internet Segura for Kids). Este servicio se encarga de prestar apoyo a la población infantil y adolescente acerca de problemas vinculados a la seguridad en Internet, pero también atiende temas como el uso excesivo de Internet, el ciberacoso o el contacto con comunidades peligrosas que fomentan trastornos de la alimentación o las autolesiones. Además, hay varias fundaciones que desarrollan estrategias para luchar contra el uso inadecuado de servicios digitales, como son la Fundación FAD, la Confederación Salud Mental España o la Unidad de Prevención de Adicciones Tecnológica de Pantallas Amigas (1).

El Sistema de Salud de Castilla y León cuenta con distintas medidas para ayudar a la población a realizar un uso adecuado de las tecnologías. Algunas de las intervenciones existentes son: terapias individuales y de grupo, programas de educación y prevención, consultas online... En este contexto, se ha desarrollado la “Guía de Promoción del Buen Uso de las TIC en la Comunidad desde los Servicios Sanitarios”. Esta guía está

dirigida a profesionales y familias, desarrolla pautas para fomentar un uso adecuado y saludable de la tecnología y prevenir conductas de adicción (12). Sin embargo, a pesar de estas iniciativas, sigue existiendo la necesidad de reforzar las estrategias educativas dirigidas principalmente a adolescentes.

Este proyecto se plantea como respuesta a esta creciente necesidad de diseñar intervenciones educativas que resuelvan este problema desde la prevención, promoviendo un uso adecuado de las tecnologías y minimizando los riesgos asociados al uso inapropiado de las redes sociales. La educación para la salud es la estrategia clave para ayudar a los adolescentes a realizar un uso seguro y responsable de las tecnologías.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

El objetivo general de este proyecto es diseñar un programa de educación para la salud enfocado en la prevención de un uso inadecuado de las redes sociales y tecnologías en adolescentes, promoviendo un uso responsable.

2.2. Objetivos específicos

1. Identificar posibles situaciones de riesgo en los adolescentes y exponer los riesgos y consecuencias de un uso inadecuado de las redes sociales.
2. Conocer estrategias para gestionar el tiempo de uso de redes sociales y tecnologías, estableciendo límites saludables y fomentando una desconexión consciente.
3. Conocer habilidades de comunicación segura y prevención de riesgos en entornos digitales.
4. Fomentar que los adolescentes realicen un uso responsable de las redes sociales y las tecnologías.

3. DESARROLLO DEL TEMA

El grupo de población sobre el que se va a llevar a cabo el programa serán adolescentes de entre 13 y 14 años que estén cursando 2º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

Los adolescentes en este rango de edad son más vulnerables a desarrollar una adicción a las redes sociales, ya que se encuentran en una etapa crucial de desarrollo y crecimiento personal. La mayoría de los adolescentes tienen teléfono móvil propio, lo que facilita una sobreexposición a redes sociales. Además, actuar sobre este grupo poblacional nos permite realizar una intervención temprana antes de que se consoliden patrones de adicción. (13)

El programa educativo se desarrollará a lo largo de un período de cuatro semanas, con una frecuencia de una sesión de una hora de duración cada semana. Esta distribución permitirá a los participantes asimilar progresivamente los contenidos, reflexionar sobre lo aprendido entre sesiones y aplicar las estrategias propuestas en su vida diaria.

3.1. Primera sesión: Evaluación del uso de tecnologías e introducción al programa

El objetivo de la primera sesión será identificar posibles situaciones de riesgo en los adolescentes mediante una evaluación del uso de las tecnologías mediante encuestas anónimas, y exponer los riesgos y consecuencias de un uso inadecuado de las redes sociales.

En esta primera sesión se dará la bienvenida a los participantes y se realizará una breve introducción del programa. Se evaluará el nivel de uso de tecnologías mediante una encuesta anónima. A través de una actividad interactiva se reflexionará sobre los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales en la salud. La intención de esta sesión es concienciar a los adolescentes sobre su propio comportamiento digital y motivarlos a cambiar sus hábitos.

Duración: 1 hora.

Materiales necesarios:

- Encuesta anónima impresa en papel.
- Pizarra digital o proyector.
- Papeles y bolígrafos.
- Presentación en diapositivas.
- Cartulinas de colores.

Desarrollo de la sesión:

1- Bienvenida e introducción (10 minutos):

Para dar comienzo a la sesión, se dará la bienvenida a los participantes y cada uno de ellos compartirá en voz alta una palabra, lo primero que se les ocurra al escuchar “redes sociales”. Esto servirá para recibir al grupo y observar las percepciones iniciales de los adolescentes.

A continuación, se presentará el programa educativo utilizando una presentación visual con imágenes, preguntas interactivas y datos reales sobre el aumento de uso de redes sociales en adolescentes, resaltando la importancia de realizar un uso responsable.

Se explicará brevemente el objetivo del programa: aprender a realizar un uso saludable de las tecnologías, prevenir riesgos y conocer las consecuencias negativas de un uso excesivo o inadecuado.

2- Evaluación inicial del uso de redes sociales (15 minutos):

Se entregará a los participantes una encuesta impresa que realizarán de forma individual, que les ayudará a conocer el tiempo que pasan en redes sociales. La encuesta que se empleará será la Escala EUPI-a (Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes) (Ver anexo 1), una escala validada científicamente para identificar niveles de riesgo. Si el resultado en esta escala es mayor o igual a 16 hay un posible uso problemático de Internet. (14)

Antes de comenzar, se explicará cómo responder a la encuesta y se recordará que son encuestas anónimas y confidenciales, se les animará a responder con total sinceridad.

3- Reflexión sobre los resultados de las encuestas (20 minutos):

Tras la realización de las encuestas, el grupo no compartirá sus respuestas individuales, pero se animará a los participantes a reflexionar de forma grupal sobre cómo se sintieron al contestar, y qué les llamó la atención. Se preguntará a los adolescentes si les ha sorprendido sus resultados.

Si algún participante quiere compartir sus resultados de forma voluntaria podrán hacerlo y compartir su opinión al respecto.

También se les animará a compartir su opinión sobre cómo las redes sociales les afectan.

4- Actividad sobre riesgos y consecuencias de un uso inadecuado de redes sociales (15 minutos):

Se realizará una actividad para exponer los riesgos y consecuencias de un uso inadecuado de redes sociales. Se tratarán las principales áreas en las que aparecen efectos negativos:

- Salud física: problemas de sueño y de concentración, sedentarismo...
- Salud mental: ansiedad, depresión, baja autoestima...
- Salud social: aislamiento, bajo rendimiento académico...

Para ello, se mostrarán 3 tarjetas grandes (una por cada área: salud física, mental y social) con frases que serán el inicio de una historia. Estas frases serán:

- Salud física: “Desde que me voy a dormir con el móvil en la mano...”
- Salud mental: “Ya no me gusta mi cara sin filtros...”
- Salud social: “Mis notas están bajando y ya no tengo tiempo para salir con mis amigos...”

Se dividirá a los participantes en 3 grupos, cada grupo elegirá una de las tarjetas al azar y tendrán 5 minutos para improvisar una pequeña escena teatral que deberá tener relación con las frases de las tarjetas. Cada grupo representará su escena. Tras cada representación, el resto del grupo opinarán sobre lo que han visto y se reflexionará sobre los efectos negativos que han mostrado sus compañeros.

Para finalizar la sesión, se presentarán datos actualizados sobre los efectos tratados en cada escena y se comentará el impacto del uso excesivo de tecnologías en adolescentes.

3.2. Segunda sesión: Gestión del tiempo y desconexión de las redes sociales.

El objetivo de la segunda sesión será aprender a gestionar el tiempo de uso de redes sociales y tecnologías, estableciendo límites saludables y desarrollar estrategias para una desconexión consciente de las tecnologías.

En esta sesión se realizarán actividades dinámicas y juegos en grupo para que los adolescentes reconozcan cuánto tiempo dedican diariamente a las redes sociales y aprendan estrategias para gestionar el tiempo de uso. Mediante retos creativos y la elaboración de estrategias colectivas se fomentará la autorreflexión, con el fin de que los participantes aprendan a establecer límites saludables en un entorno digital y adopten hábitos de desconexión consciente.

Duración: 1 hora.

Materiales necesarios:

- Pizarra digital o proyector.
- Papeles y bolígrafos.
- Presentación en diapositivas.
- Enunciado del taller impreso.
- Cartulinas de colores de distintos tamaños.
- Rotuladores y pinturas de colores.

Desarrollo de la sesión:

1- Introducción y reflexión inicial (10 minutos):

Para iniciar la sesión y captar la atención de los participantes se proyectará en la pizarra la siguiente pregunta: “¿Cuántas veces desbloqueas el móvil al día?”

Se iniciará un breve debate sobre la dificultad para controlar el tiempo de uso de Internet. Se lanzará la pregunta: “¿Por qué creéis que cuesta tanto controlar el tiempo que pasamos en redes sociales?” Se hará en la pizarra una tormenta de ideas en la que se apuntarán las “cosas que nos enganchan al móvil”.

A continuación, se mostrará una presentación de datos actualizados sobre el tiempo medio que pasan los adolescentes en redes sociales diariamente. Para hacer que la exposición sea dinámica se plantearán preguntas como: “¿Cuántas horas creéis que pasa de media un adolescente en redes sociales al día? ¿Cuál creéis que es la red social más usada entre jóvenes de vuestra edad?” Con estas preguntas podrán responder levantando la mano.

2- Taller: Estrategias para reducir el tiempo en redes sociales (20 minutos):

En esta actividad se explicarán distintas estrategias para reducir el tiempo de uso de redes sociales como:

- Establecer límites de tiempo de uso de aplicaciones digitales. Se puede realizar en la configuración del móvil.
- Técnicas para estudiar sin utilizar el móvil: técnica Pomodoro que consiste en estudiar 25 minutos y realizar pausas de 5 minutos en las que poder utilizar el móvil. (15)
- Rutina de desconexión nocturna: evitar utilizar el móvil antes de dormir, utilizando el modo noche o modo avión para no recibir notificaciones. Sustituir el tiempo de uso del móvil antes de dormir por lectura.

Se realizará una actividad en la que se dividirán los participantes en grupos de 4 o 5 personas para crear nuevas estrategias que posteriormente se compartirán con el resto de los participantes.

Cada grupo será un equipo que recibirá una hoja que dice: “Sois un grupo de adolescentes expertos en entornos digitales. Vuestra misión es conseguir el equilibrio entre redes sociales y la vida real. Para ello, tendréis que crear una estrategia original para reducir el tiempo de uso diario de redes sociales.”

Cada equipo deberá poner nombre a su grupo y deberán crear una estrategia y una dinámica divertida para exponerla, por ejemplo: un cartel con dibujos, una pequeña actuación...

Cada grupo pondrá en común su estrategia y entre todos votarán para elegir la estrategia más original o divertida.

3- Dinámica: Comparación del tiempo real de uso y el tiempo percibido (15 minutos):

Los participantes irán diciendo de uno en uno en voz alta cuantas horas creen que pasaron el día anterior en redes sociales. Se irá apuntando en la pizarra el nombre de cada uno y el tiempo estimado de uso.

Después revisarán en su móvil el tiempo de uso real de redes sociales del día anterior (se puede usar la función del móvil de “tiempo de pantalla” o similares). Compartirán en voz alta el tiempo real y se apuntará en la pizarra al lado del tiempo estimado.

Se premiará simbólicamente al que más se acercó en la estimación y al que menos tiempo de uso tenga realmente.

Por último, se realizará una reflexión guiada en grupo, se les preguntará:

- ¿Por qué creéis que hay tanta diferencia entre el tiempo que pensamos que pasamos con el móvil y el tiempo real de pantalla?
- ¿Cómo os sentiríais si ese tiempo se redujese a la mitad?
- ¿Qué podríais hacer con ese tiempo libre?

Los participantes podrán expresar su opinión de uno en uno respondiendo a estas preguntas.

Para finalizar esta actividad se hará una tormenta de ideas en la que cada uno responderá a la pregunta: ¿Qué harías si hoy te regalaran 2 horas sin móvil?

4- Cierre de la sesión (15 minutos):

Para finalizar esta sesión se repartirán tarjetas de colores y cada alumno escribirá en ella una o más estrategias que piensan utilizar para reducir su tiempo de uso de tecnologías. Ejemplos:

- Poner el móvil en otra habitación durante las horas de estudio.
- Tener dos horas al día sin pantallas.
- Desactivar las notificaciones durante las horas de descanso.

Cuando terminen de escribir, irán pegando sus tarjetas en una cartulina grande que tendrá forma de móvil. Según pegan sus tarjetas podrán leerlas en voz alta para compartirlas con sus compañeros.

Se cerrará la sesión con una breve reflexión sobre lo aprendido. Se lanzará una pregunta para que los participantes puedan responder de forma voluntaria. Ejemplo: ¿Os animáis a poner en práctica al menos una de esas estrategias esta semana?

3.3. Tercera sesión: Comunicación segura y gestión de riesgos en redes sociales.

El objetivo de la tercera sesión es fomentar una comunicación digital adecuada y proporcionar estrategias para afrontar posibles situaciones de riesgo.

En esta sesión se trabajarán las habilidades de comunicación segura en entornos virtuales y se tratarán los riesgos de redes sociales. Para ello, se utilizarán simulaciones, análisis de casos prácticos y dinámicas grupales, con el fin de fomentar la empatía, el respeto y la identificación de comportamientos inadecuados en la comunicación digital. El objetivo es que los adolescentes aprendan a expresarse con responsabilidad y aprendan cómo actuar ante situaciones de riesgo.

Duración: 1 hora.

Materiales necesarios:

- Pizarra digital o proyector.
- Papeles y bolígrafos.
- Presentación visual.
- Tarjetas con mensajes de redes sociales.
- Casos prácticos impresos.
- Infografías impresas.

Desarrollo de la sesión:

- 1- Introducción (10 minutos):

Se iniciará la sesión con una actividad sobre la diferencia entre comunicación presencial y digital. Se proyectarán en la pizarra digital distintos mensajes de texto ambiguos que podrían escribirse en una conversación en redes sociales, por ejemplo:

- “Vale, haz lo que quieras.”
- “Qué bien...”
- “Claro, como tú siempre tienes razón”.
- “Ok.”

Se pedirá que varios voluntarios lean estos mensajes en voz alta, pero cada uno con una entonación diferente (enfadado, alegre, indiferente, sarcástico...).

Luego se preguntará al grupo: “¿Qué creéis que querían decir realmente estos mensajes? ¿Sería diferente si te lo dijeran en persona?”

Se reflexionará de forma colectiva sobre cómo la comunicación digital puede generar malentendidos ya que no tiene tono, gestos ni emociones.

Seguidamente se realizará una presentación visual sobre normas básicas de comunicación en redes sociales (respetar antes de comentar, pensar antes de publicar, empatizar...). Se mostrará en forma de imagen como si fuera un “Manual de supervivencia digital”.



Figura 1. Manual de supervivencia digital. Elaboración propia.

2- Actividad práctica: interpretar mensajes de redes (15 minutos):

Se repartirán tarjetas con ejemplos de mensajes o comentarios escritos en redes sociales (serán agresivos, neutros o positivos). Ejemplos:

- Mensajes agresivos:
 - Que ridículo/a sales en esa foto, mejor bórrala.
 - Solo quieres llamar la atención.
 - No sé cómo te atreves a subir esto.
- Mensajes neutros:
 - ¿Dónde es la foto?
 - Buena foto, aunque podías haber sonreído más.
 - Te veo distinto/a en esta foto.

- Mensajes positivos:
 - Me encanta la foto, sales genial.
 - Tus fotos son increíbles.
 - Que guapo/a estás.

Los participantes irán leyendo sus respectivas tarjetas en voz alta e interpretarán el mensaje y expresarán cómo se sentirían si recibiesen ese mensaje.

Se finalizará la actividad con una reflexión sobre el impacto de los mensajes en redes sociales y la importancia de una buena comunicación digital.

3- Simulación de situaciones de riesgo en redes sociales (20 minutos):

Se presentarán casos prácticos con diferentes situaciones de riesgo. Ejemplos de casos prácticos:

- Caso 1: Ciberacoso. Laura ha publicado en Instagram una foto suya. Varios compañeros de su clase le han dejado comentarios negativos como: “Que mal sales” o “Fea”. Incluso han enviado la foto por un grupo de amigos de clase riéndose de ella. Preguntas sobre el caso: ¿Cómo crees que se sentirá Laura ante esta situación? ¿Qué debería hacer Laura al respecto? ¿Cómo podrías ayudar a Laura a afrontar la situación?
- Caso 2: Contacto con desconocidos en redes sociales. Ana ha empezado a hablar con una persona en Instagram que dice tener su misma edad, y por sus publicaciones parece un chico joven. Tras varios días hablando, le ha pedido a Ana que le envíe fotos personales y le ha propuesto quedar en persona. Ana duda, pero él le insiste que es algo normal. Preguntas sobre el caso: ¿Qué riesgos se presentan en esta situación? ¿Qué señales nos pueden indicar que una persona no es quien dice ser? ¿Cómo debería de actuar Ana en esta situación?

Se realizarán preguntas de cada situación y los participantes discutirán sobre cómo actuar ante estas situaciones.

Se mostrarán estrategias para resolver estos problemas como: denunciar contenidos inapropiados, pedir ayuda a un adulto, bloquear al agresor, etc.

4- Cierre de la sesión (15 minutos):

Para finalizar la sesión se realizará una tormenta de ideas en la que cada adolescente aportará una idea para mejorar la comunicación en redes sociales.

Se terminará con un breve resumen de la sesión en forma de diálogo interactivo, preguntando: “De todo lo que hemos aprendido hoy, ¿qué os ha sorprendido más?” Por último, se darán recomendaciones para afrontar situaciones de riesgo. Se entregará una pequeña infografía con estas recomendaciones.



Figura 2. Infografía con recomendaciones para situaciones de riesgo. Elaboración propia.

3.4. Cuarta sesión: Reflexión final y evaluación del programa.

El objetivo de la cuarta sesión es reforzar lo aprendido en las anteriores sesiones y evaluar el impacto del programa en los adolescentes.

La última sesión será el cierre del programa. Se repasará lo aprendido a través de dinámicas participativas y se evaluará el impacto de la intervención mediante encuestas anónimas. Cada participante elaborará un contrato de compromiso digital con estrategias para mejorar su uso de tecnologías. Para finalizar, se recordará la importancia del uso responsable de redes sociales con una despedida y la entrega de un recordatorio simbólico.

Duración: 1 hora.

Materiales necesarios:

- Encuestas impresas.
- Pizarra digital o proyector.
- Papeles y bolígrafos.
- Kahoot.
- Plantilla del “contrato digital saludable” impresa.
- Rotuladores y pinturas de colores.
- Pegatinas.
- Pelota.
- Recordatorio o carta de agradecimiento.

Desarrollo de la sesión:

1- Introducción y repaso general (15 minutos):

Para repasar lo aprendido en sesiones anteriores, los participantes jugarán a un concurso interactivo tipo quiz (Kahoot) con preguntas sobre los temas tratados en anteriores sesiones. Preguntas para el Kahoot:

- 1) ¿Cuál es una consecuencia de un uso excesivo de redes sociales?
 - a) Dormir bien por las noches
 - b) Pasar más tiempo con amigos
 - c) Perder tiempo de estudio
 - d) Practicar más deporte

Respuesta correcta: c

- 2) ¿Qué puede aumentar con un uso excesivo de redes sociales?
- a) Tranquilidad
 - b) Alegría
 - c) Amor
 - d) Ansiedad

Respuesta correcta: d

- 3) ¿Cuál de las siguientes estrategias ayuda a reducir el tiempo en redes sociales?
- a) Activar todas las notificaciones
 - b) Establecer horarios con límite de uso de redes
 - c) Usar el móvil justo antes de dormir
 - d) Tener el móvil siempre cerca

Respuesta correcta: b

- 4) ¿Cuál es una norma básica de comunicación digital?
- a) Comentar sin pensar
 - b) Compartir todo lo que te manden
 - c) Pensar antes de publicar
 - d) Dar “like” a todas las publicaciones

Respuesta correcta: c

- 5) ¿Qué debes hacer si eres víctima de ciberacoso?
- a) No decir nada
 - b) Contarlo a un adulto de confianza
 - c) Responder insultando al acosador
 - d) Bloquear a todo el mundo

Respuesta correcta: b

- 6) ¿Qué puedes hacer en tu tiempo libre en vez de usar el móvil?
- a) Deporte
 - b) Quedar con amigos

- c) Leer
- d) Todas son correctas

Respuesta correcta: d

Se iniciará un debate sobre cómo ha cambiado su percepción de las redes sociales durante el programa. Los participantes podrán compartir su opinión en voz alta de forma voluntaria.

2- Evaluación del programa (20 minutos):

Se entregará una encuesta final anónima con preguntas para comparar los resultados con los de la encuesta realizada el primer día. Se utilizará la misma encuesta que al inicio del programa, la encuesta EUPI-a (Ver anexo 1).

También se recogerán datos mediante una valoración anónima del programa sobre la satisfacción de los participantes, deberán escribir si creen que han cambiado sus hábitos y si consideran que el programa es útil.

3- Actividad de compromiso personal (15 minutos):

En esta actividad, cada estudiante creará su propio “Contrato digital saludable”. Se les entregará una plantilla visual y colorida con frases que deberán completar con sus propias decisiones, por ejemplo:

- Me comprometo a limitar mi tiempo en redes a ___ minutos/horas al día.
- Cuando quiera coger el móvil durante mucho rato, haré ___ en su lugar.
- Dejaré de utilizar el móvil al menos ___ horas antes de dormir.
- Utilizaré las redes para ___ y evitaré ___.

Los estudiantes podrán decorar su contrato a su gusto con colores, dibujos o pegatinas, para hacerlo personal y divertido.

Se animará a los participantes a leer en voz alta de forma voluntaria algunos de sus compromisos.

4- Cierre del programa y despedida (10 minutos):

Para finalizar el programa, se resolverán dudas finales. A continuación, se hará una actividad de despedida en la que los participantes se irán pasando una pelota de uno en uno y compartiendo un compromiso final, una opinión o algo que les haya llamado la atención.

Por último, se dará un mensaje de despedida, reforzando la importancia de realizar un uso adecuado de las redes sociales. Se les animará a que apliquen lo aprendido en sus vidas.

Finalmente, se les entregará un pequeño recordatorio o carta de agradecimiento con un mensaje positivo relacionado con lo aprendido.

Evaluación del programa:

Para evaluar el impacto del programa se utilizarán las siguientes estrategias:

- Encuestas pre y post-intervención. Se evaluarán los cambios en el uso de tecnologías antes del programa y después de la intervención.
- Observación cualitativa. Se analizará la participación en las diferentes sesiones.
- Satisfacción de los participantes: Se realizará una valoración anónima del programa.

Se compararán las respuestas a las encuestas antes y después del programa y se analizarán los resultados para medir la eficacia del programa.

4. CONCLUSIÓN

El diseño de este programa de educación para la salud tiene como objetivo la promoción del uso responsable de las redes sociales y tecnologías en adolescentes, la prevención de adicciones y la reducción de riesgos asociados.

A través de las diferentes sesiones, se plantean aspectos fundamentales relacionados con los riesgos del uso inadecuado de tecnologías, la gestión del tiempo de uso, la comunicación segura en entornos digitales y la promoción de hábitos saludables.

En la primera sesión, se identifican situaciones de riesgo mediante encuestas anónimas y se reflexiona sobre las consecuencias físicas, emocionales y sociales de un uso inadecuado o excesivo de las redes sociales, cumpliendo con el objetivo de sensibilizar a los adolescentes sobre la problemática.

En la segunda sesión, se plantean estrategias prácticas para aprender a gestionar el tiempo de uso de tecnologías, remarcando la importancia de establecer límites saludables y de una desconexión consciente. Cumpliendo así el objetivo de hacer que los participantes sean conscientes de sus hábitos digitales y aprendan estrategias para crear unos hábitos saludables.

En la tercera sesión, los adolescentes adquieren conocimientos sobre la importancia de una comunicación segura en un entorno digital, tratando situaciones de riesgo como el ciberacoso. Cumpliendo el objetivo de desarrollar habilidades para prevenir y hacer frente a situaciones de riesgo.

Por último, en la cuarta sesión, se evalúa el impacto del programa a través de una evaluación final, cumpliendo el último objetivo de comprobar si se ha conseguido concienciar a los adolescentes y reforzar la importancia de un uso más saludable de las tecnologías.

En conjunto, el programa se plantea como una herramienta útil para la prevención de adicción a tecnologías y la promoción de un uso responsable. Como se menciona anteriormente, la intervención temprana en este grupo poblacional es esencial para evitar la consolidación de hábitos perjudiciales.

BIBLIOGRAFÍA

1. Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI). Redes sociales y salud mental: jóvenes y adolescentes [Internet]. Madrid: Ministerio para la Transformación Digital y de la Función Pública; 2023. Disponible en: [<https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialesaludmentaljovenesyadolescentes.pdf>]
2. Estevez A, Urbiola I, Iruarrizaga I, Onaindia J, Jauregui P. Dependencia emocional y consecuencias psicológicas del abuso de internet y móvil en jóvenes. *An Psicol*. 2017 Mar 31;33(2):260.
3. Durand Y. Adicción de las redes sociales y su impacto en habilidades comunicativas para estudiantes de una universidad privada [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2024. Disponible en: [<https://doi.org/10.5281/zenodo.12679840>]
4. Bajaanía Marín S, García AM. Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: una revisión sistemática. *Aten Primaria*. 2023 Nov;55(11):102708.
5. Cicchetti D, Rogosch FA. A developmental psychopathology perspective on adolescence. *J Consult Clin Psychol*. 2002;70(1):6-20.
6. Giumetti GW, Kowalski RM. Cyberbullying via social media and well-being. *Curr Opin Psychol*. 2022 Jun; 45:101314.
7. Pedrouzo SB, Krynski L. Hyperconnected: children and adolescents on social media. The TikTok phenomenon. *Arch Argent Pediatr*. 2023;121(4):e202202674.
8. Avcı A, Ünal AS. Assessment of internet and social media addiction levels in adolescents aged 12–18 years by nurses: A multicenter cross-sectional study. *J Child Adolesc Psychiatr Nurs*. 2024 Nov;37(4):e70004.
9. Meerkerk GJ, Van Den Eijnden RJJM, Vermulst AA, Garretsen HFL. The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): some psychometric properties. *Cyberpsychol Behav*. 2009 Feb;12(1):1-6.

10. Rial Boubeta A, Gómez Salgado P, Isorna Folgar M, Araujo Gallego M, Varela Mallou J. EUPI-a: Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes. Desarrollo y validación psicométrica. *Adicciones*. 2015 Mar 1;27(1):47-63.
11. Ministerio de Sanidad. Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud: período 2022-2026 [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2022 [citado 2025 May 5]. Disponible en:
[https://www.sanidad.gob.es/bibliotecaPub/repositorio/libros/29236_estrategia_de_salud_mental_del_sistema_nacional_de_salud_2022-2026.pdf].
12. Lozano de las Morenas Á, Salvador Sánchez L, González Bustillo B, García de Ribera C, Avellón Calvo M, Álvarez Álvarez A, et al. Guía de promoción del buen uso de las TIC en la comunidad desde los servicios sanitarios [Internet]. Valladolid: Gerencia Regional de Salud de Castilla y León; 2024 [financiado por el Ministerio de Sanidad, Estrategias 2022] [citado 2025 May 5]. Disponible en:
[<https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/enfermedades/salud-mental/salud-mental-infancia-adolescencia/materiales-apoyo-familias-docentes/guia-promocion-buen-uso-tic-comunidad-servicios-sanitarios>].
13. Vicente-Escudero JL, Saura-Garre P, López-Soler C, Martínez A, Alcántara M. Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Escr Psicol*. 2019 Dec 31;12(2):103-12.
14. Baz-Rodríguez M, González-Formoso C, Goicoechea-Castaño A, Álvarez-Vázquez E, García-Cendón C, RialBoubeta A, Clavería A. Detección precoz del uso problemático de Internet en adolescentes, en pediatría de atención primaria. *Rev Esp Salud Pública*. 2020 May 12;94:e202005035.
15. Que CGL, Adonis LVC, Casus AIA, Hugo AJD, Sino-ag MEL, Tariman JMO, et al. Effectiveness of Pomodoro technique on memory retention among psychology students in a university in Quezon City, Philippines. *Eur Mod Stud J*. 2023 Dec 25;7(5):270-3.

ANEXOS

Anexo 1: Tabla 1. Escala Eupi-a (14).

Tabla 1 Escala EUPI-a.						
0 Muy en desacuerdo						
1 En desacuerdo						
2 Ni en acuerdo ni en desacuerdo						
3 De acuerdo						
4 Totalmente de acuerdo						
Con qué frecuencia te ha pasado que...						
1	Cuando me conecto siento que el tiempo vuela y pasan las horas sin darme cuenta.	0	1	2	3	4
2	En ocasiones he intentado controlar o reducir el uso que hago de Internet pero no fui capaz.	0	1	2	3	4
3	En alguna ocasión he llegado a descuidar algunas tareas o a rendir menos (en exámenes, deportes, etc.) por conectarme a Internet.	0	1	2	3	4
4	Cada vez me gusta más pasar horas conectado/a a Internet.	0	1	2	3	4
5	A veces me irrita o me pongo de mal humor por no poder conectarme a Internet o tener que desconectarme.	0	1	2	3	4
6	Prefiero que mis padres no sepan el tiempo que paso conectado a Internet porque les parecería excesivo.	0	1	2	3	4
7	He dejado de ir a sitios o de hacer cosas que antes me interesaban para poder conectarme a Internet.	0	1	2	3	4
8	En alguna ocasión me he metido en líos o problemas por culpa de Internet.	0	1	2	3	4
9	Me fastidia pasar horas sin conectarme a Internet.	0	1	2	3	4
10	Cuando no puedo conectarme no paro de pensar si me estaré perdiendo algo importante.	0	1	2	3	4
11	Digo o hago cosas por Internet que no sería capaz de decir/hacer en persona.	0	1	2	3	4
TOTAL						