



UNIVERSIDAD DE OVIEDO

Facultad de Comercio, Turismo y Ciencias Sociales Jovellanos

TRABAJO FIN DE GRADO GRADO EN TRABAJO SOCIAL

"Familias en Modo Avión: Una propuesta de intervención desde el Trabajo Social para Reconectar Fuera de la Red"

AUTOR: Michelle Bermúdez León

Gijón, 23 de enero de 2025

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD DEL TRABAJO FIN DE GRADO

(de acuerdo con lo establecido en el artículo 8.3 del Acuerdo de 5 de marzo de 2020, del Consejo de Gobierno de la Universidad de Oviedo, por el que se aprueba el Reglamento sobre la asignatura Trabajo Fin de Grado de la Universidad de Oviedo)

D./D. ^a Michelle Bermúdez León

DECLARO QUE:

El Trabajo Fin de Grado titulado "Familias en Modo Avión: Una propuesta de intervención desde el Trabajo Social para Reconectar Fuera de la Red" que presento para su exposición y defensa, es original y he citado debidamente todas las fuentes de información utilizadas, tanto en el cuerpo del texto como en la bibliografía

En Gijón, a 23 de enero de 2025

Firmado: Michelle Bermúdez León

ÍNDICE

1. Resumen	pág. 4
2. Introducción	pág. 5
3. Marco Teórico	pág. 6
3.1. Adicción a la tecnología: impacto y reconocimiento	pág. 6-7
3.2. Situación del uso problemático de internet en España (UPI)...	pág. 7-9
3.3. Impacto del UPI en función del género	pág. 9-10
3.4. Perfil sociodemográfico y factores de riesgo asociados al UPI en España	pág. 10-12
3.5. Impacto del UPI en la salud mental y social de los jóvenes en España	pág. 13-14
4. Marco Institucional	pág. 15
4.1. La Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024 y el Plan de Acción sobre Adicciones 2021-2024	pág. 15-17
4.2. Plan sobre Drogas y Adicciones para Asturias 2010-2016	pág. 17
5. Proyecto de Intervención	pág. 18
5.1. Breve descripción del proyecto	pág. 18
5.2. Justificación de la intervención	pág. 18-21
5.3. Objetivos	pág. 21
5.4. Población destinataria	pág. 22
5.5. Metodología y recursos	pág. 22-23
5.6. Actividades	pág. 24-35
5.7. Temporalización	pág. 35-36
6. Evaluación	pág. 37
7. Bibliografía	pág. 38-40

1. RESUMEN

El uso de internet se ha vuelto una parte fundamental de nuestra vida diaria, especialmente en lo que se refiere a la comunicación y a la creación de nuevos lazos sociales. Es crucial aprender y enseñar su uso responsable, sobre todo a los jóvenes y sus familias, quienes son los principales usuarios.

Este Trabajo de Fin de Grado presenta una propuesta de intervención dirigida a familias y niños de entre 9 y 12 años en la Unidad de Trabajo Social (UTS) de la Tenderina, Oviedo. La intervención se centra en el uso problemático de internet (UPI), con el objetivo de prevenir su uso excesivo.

La metodología que se implementará es activa y participativa. Se llevarán a cabo un total de 10 sesiones, cada una con una duración aproximada de 2 horas, en las que las familias podrán participar junto a sus hijos e hijas. Los contenidos de estas sesiones estarán enfocados principalmente en fortalecer estrategias de prevención, acompañamiento y supervisión en el uso excesivo de las tecnologías.

2. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el uso de internet y las redes sociales representan un peligro para las personas jóvenes, ya que muchos de ellos las utilizan de manera inapropiada y excesiva. Se piensa que este uso abusivo puede interferir en un desarrollo personal adecuado, lo que contribuye a su mala reputación. Existe una tendencia a creer que las redes sociales y el (UPI), pueden interrumpir la formación y el desarrollo de la personalidad durante la adolescencia, influyendo negativamente por diversas razones, como el deseo de imitar a otros y la dificultad para forjar una identidad propia.

Como sabemos, el uso de las redes sociales y de internet está transformando la manera en que la sociedad se relaciona y comunica. Han provocado un cambio en los hábitos y comportamientos, principalmente en las personas jóvenes. Hoy en día, las redes sociales son herramientas fundamentales para comunicarse y establecer relaciones sociales, plataformas como Facebook, Twitter, Instagram, TikTok o WhatsApp ofrecen diversas formas de interacción como publicaciones, mensajes directos y tableros de anuncios, facilitando así la comunicación de múltiples maneras.

El uso excesivo de la tecnología entre los adolescentes es un fenómeno en aumento que afecta su desarrollo emocional, social y académico. Este abuso excesivo de dispositivos electrónicos puede resultar en problemas como la ansiedad, la depresión y el aislamiento social. Además, afecta el rendimiento escolar y las relaciones familiares. Es fundamental abordar esta situación a través de la educación sobre un uso responsable de la tecnología y el fomento de actividades alternativas que favorezcan el bienestar integral de las personas jóvenes.

Este trabajo de fin de grado se enfoca en describir las causas, manifestaciones y efectos del uso problemático de Internet en adolescentes, así como en proponer una estrategia de intervención preventiva para reducir su impacto.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA: IMPACTO Y RECONOCIMIENTO

La Organización Mundial de la Salud (OMS), ha tratado el tema de la adicción a la tecnología, centrándose principalmente en el *Gaming Disorder* y otras formas de adicción comportamental. Hasta ahora, ni la OMS ni ninguna otra institución ha reconocido un trastorno por "adicción a la tecnología" en términos generales. Sin embargo, se pueden extraer conceptos clave de la definición que ofrece esta organización sobre los trastornos relacionados con comportamientos adictivos, que incluyen la dependencia de la tecnología.

El trastorno por uso de videojuegos, conocido en inglés como *Gaming Disorder*, fue incluido por primera vez en la Clasificación Internacional de Enfermedades, 11ª edición (CIE-11) de la OMS, publicada en 2018 y que entró en vigor en 2022. Esta organización lo define como un trastorno que “se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente (juegos digitales o videojuegos), que puede ser en línea (es decir, por internet) o fuera de línea” (Organización Mundial de la Salud, 2024, 6C51). Sus principales características son:

- Falta de control sobre el juego, manifestada como la incapacidad para detenerse o reducir el tiempo de juego.
- Prioridad creciente del juego sobre otras actividades e intereses de la vida diaria.
- Continuación o incremento del juego a pesar de las consecuencias negativas, como el impacto en la vida personal, educativa, laboral o social.

Este comportamiento debe ser persistente durante al menos 12 meses para que se considere un diagnóstico formal, aunque en casos graves, el período puede ser menor. El trastorno por uso de videojuegos es tratado como una adicción comportamental en la CIE-11, en la misma categoría que otras adicciones no relacionadas con sustancias, como el trastorno por juego de apuestas.

Según Shapira et al. (2000), el uso problemático de Internet (UPI) se define como un patrón de comportamiento que implica un uso excesivo, compulsivo o incontrolado de internet y sus diversas plataformas (como redes sociales, videojuegos, o navegación web), que interfiere negativamente con las actividades diarias, las relaciones

interpersonales, el rendimiento académico o laboral y la salud física y mental (Saphira et al, 2000, como se citó en Chang y Hung, 2017).

El UPI se diferencia de otras formas de uso porque genera consecuencias adversas, como:

- Deterioro del bienestar emocional, contribuyendo a problemas como la ansiedad, la depresión y el estrés.
- Alteraciones en la vida cotidiana, como la falta de sueño, la disminución de la actividad física o el descuido de las responsabilidades personales.
- Dificultades en las relaciones sociales, que puedan surgir debido al aislamiento o de la preferencia por interacciones virtuales en lugar de las presenciales.

Aunque el UPI no es un trastorno oficialmente reconocido por organismos como la OMS, se considera una preocupación creciente en la investigación sobre adicciones comportamentales, debido a su similitud con otros trastornos adictivos.

3.2 SITUACIÓN DEL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET EN ESPAÑA (UPI)

El uso problemático de Internet (UPI) en España se ha convertido en una preocupación creciente tanto a nivel social como sanitario. Con el aumento del acceso a las tecnologías digitales, especialmente entre la población joven, España ha visto un incremento significativo en el uso de Internet, lo que ha dado lugar a ciertos comportamientos problemáticos.

Según un estudio del Instituto Nacional de Estadística (INE) en 2023, aproximadamente el (95%) de los hogares españoles cuentan con acceso a internet, siendo el uso especialmente alto entre la población adolescente, que es de las poblaciones más vulnerables.

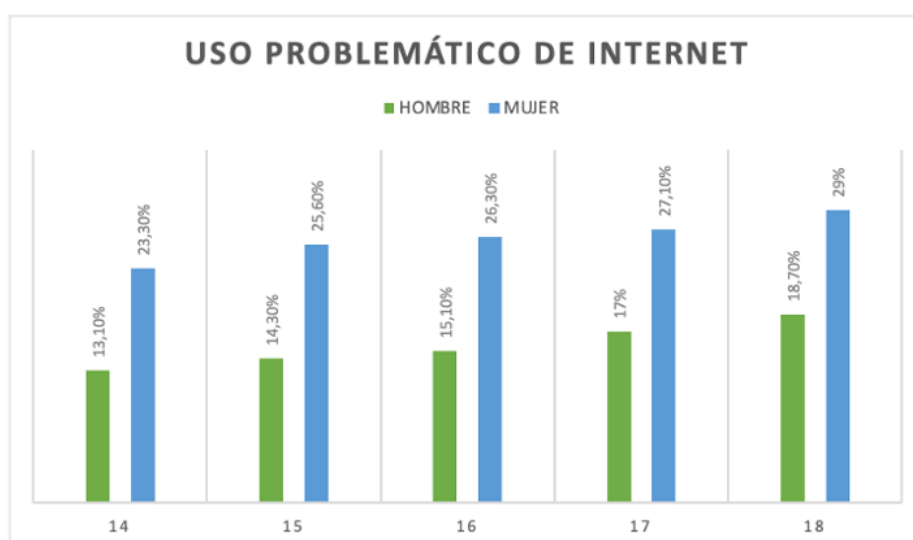
En nuestra comunidad autónoma, un estudio realizado por el Principado de Asturias en colaboración con Unicef en (2020) revela que un (95,8%) de las personas adolescentes tiene un teléfono móvil con conexión a Internet, dispositivo al que acceden, de media, a los 11 años, mientras que el (93,6%) del estudiantado de 1º y 2º de Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) ya tienen su propio móvil.

En este sentido, Bringué Sala y Sádaba (2008) destacan que la generación actual de niños, niñas y de personas jóvenes es la primera en crecer completamente rodeada dentro de un entorno digital, donde las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son omnipresentes y forman parte de su vida cotidiana de manera natural. A gran diferencia de las personas adultas, que han tenido que ir adaptándose gradualmente a la era digital, la población adolescente ha incorporado la tecnología sin un proceso consciente de adaptación. Esto les otorga una relación con la tecnología mucho más espontánea, flexible y ligera.

No obstante, el potencial adictivo que presentan las redes sociales, el uso de internet, los videojuegos y otras plataformas digitales son una preocupación importante, ya que pueden afectar en el desarrollo social y emocional de las personas adolescentes.

Varios estudios han documentado la prevalencia del uso problemático de internet en España. Por ejemplo, un informe del Plan Nacional sobre Drogas (PNSD) en 2022 reveló que alrededor del (21%) de las personas jóvenes entre 15 y 24 años muestran síntomas de uso problemático de internet. Este estudio también indicó que la cifra es más alta entre los adolescentes varones, quienes reportan un mayor uso de videojuegos online, mientras que el porcentaje más elevado en las redes sociales es entre las mujeres. (Plan Nacional sobre Drogas, 2022). (Véase figura 1.1).

Figura 1.1: Datos sobre el uso problemático de internet en España en población de 14 a 18 años en 2024.



Nota: Elaboración propia adaptada de: Plan Nacional sobre Drogas (2022). *Encuesta sobre uso de sustancias en la población escolar española*. Ministerio de Sanidad, Gobierno de España.

Un informe de la Fundación Mapfre (2021), indica que un (14%) de las personas adolescentes en España podrían estar en riesgo de desarrollar una adicción a Internet, mientras que un 5% ya muestran signos evidentes de un uso problemático. Estos datos resaltan la necesidad de abordar el uso problemático de internet desde enfoques tanto preventivos como terapéuticos. (Fundación Mapfre, 2021).

3.3 IMPACTO DEL UPI EN FUNCIÓN DEL GÉNERO

Como se comentaba anteriormente, el impacto del uso problemático de internet (UPI) en jóvenes es un tema de creciente preocupación, especialmente al considerar las diferencias de género. Estas diferencias entre chicos y chicas reflejan patrones de usos distintos, tipos de contenido consumido y distintas consecuencias asociadas.

De acuerdo con el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (2023), los patrones de uso de internet varían entre chicos y chicas. Los chicos tienden a participar más en actividades relacionadas con videojuegos, lo que puede resultar en un uso excesivo de plataformas de juegos en línea. En particular, los videojuegos multijugador y de rol son la principal fuente de uso problemático entre los chicos. Por otro lado, aunque las chicas también juegan videojuegos, suelen utilizar internet principalmente para acceder a redes sociales como Instagram o TikTok, y para comunicarse.

El uso excesivo de videojuegos y plataformas de entretenimiento en los chicos puede estar relacionado con problemas como la falta de control de impulsos, depresión y aislamiento social. En contraste, en las chicas el impacto está más vinculado con la ansiedad, la depresión y los problemas de autoestima derivados del uso intensivo de redes sociales.

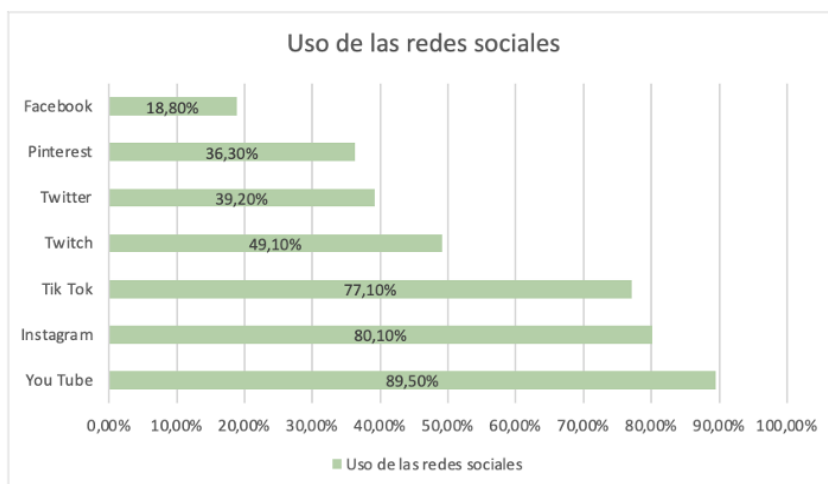
Según Megías (2024), la adicción a los videojuegos en los chicos y el tiempo excesivo en plataformas online pueden provocar una desconexión con el mundo real, dificultando las interacciones cara a cara y afectando las relaciones familiares y sociales. En algunos casos, los chicos pueden desarrollar actitudes antisociales o perder habilidades de interacción. Por otro lado, las chicas que pasan demasiado tiempo en redes sociales pueden establecer relaciones que dependen más en la validación virtual que en la interacción real. Esto puede resultar en una mayor dependencia de la aprobación externa, lo que afecta negativamente su confianza y autonomía personal.

Como se ha evidenciado en este apartado, el uso problemático de internet (UPI) afecta tanto a chicos como a chicas, pero de maneras distintas, reflejando la influencia del género en el tipo de plataformas utilizadas y los riesgos específicos asociados. Por lo tanto, es importante diseñar estrategias de prevención y tratamiento que tomen en cuenta estas diferencias para ser más efectivas.

3.4 PERFIL DEMOGRÁFICO Y FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS AL UPI EN ESPAÑA

En España, los principales factores de riesgo asociados al uso problemático de internet son similares a los que se observan a nivel internacional, pero con ciertas particularidades. Entre las personas jóvenes españolas, se ha identificado que el uso excesivo de las redes sociales, especialmente Instagram, TikTok y YouTube, es uno de los principales desencadenantes del uso problemático de internet (UPI) (ver figura 1.2). Estas plataformas, que fomentan la inmediatez, la interacción constante y la búsqueda de aprobación social, pueden llevar a una mayor dependencia emocional y psicológica del entorno virtual.

Figura 1.2: Uso de las redes sociales en España por los adolescentes.

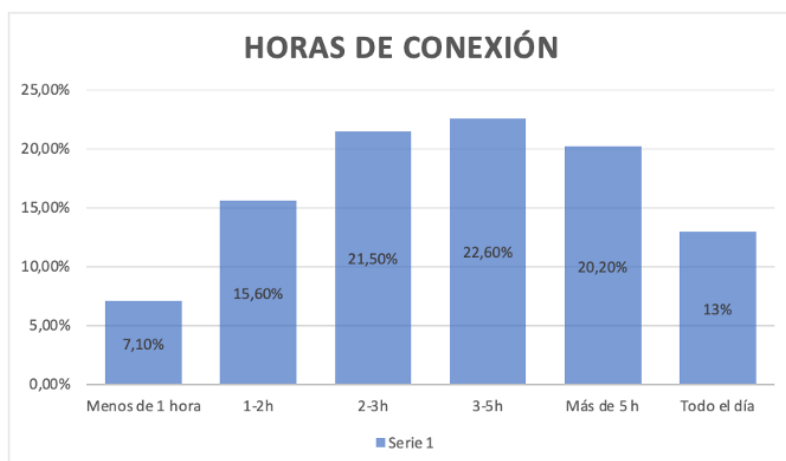


Nota: Elaboración propia adaptada de: UNICEF España (2020). El impacto del confinamiento en la infancia y adolescencia en España: informe sobre el bienestar psicológico y el uso de tecnologías digitales.

Respecto al perfil demográfico de quienes presentan UPI en España, se ha observado que las personas jóvenes y adolescentes son los más afectadas, con un uso excesivo de redes sociales, como Instagram, TikTok y YouTube, así como de actividades de ocio digital como los videojuegos en línea.

El informe de UNICEF España (2020) destacó que, durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19, la población adolescente duplicó el tiempo que pasaban en línea, lo que ha generado una mayor dependencia de las actividades digitales, afectando negativamente su bienestar psicológico y sus relaciones sociales. (Véase figura 1.3). (UNICEF España, 2020).

Figura 1.3: Horas de conexión al día por la población adolescente en España.



Nota: Elaboración propia adaptada de UNICEF España (2020). El impacto del confinamiento en la infancia y adolescencia en España: informe sobre el bienestar psicológico y el uso de tecnologías digitales.

Según González-Cabrera y colaboradores (2017), el entorno familiar y escolar desempeñan un papel muy importante. La falta de supervisión parental y la disponibilidad constante de dispositivos digitales en los hogares han sido identificados como factores de riesgo que facilitan el uso excesivo de Internet entre las personas jóvenes. Además, las presiones académicas y el uso de plataformas digitales para estudiar o socializar durante la pandemia han creado un entorno en el que las personas jóvenes encuentran difícil establecer límites claros entre un uso adecuado o funcional y el uso recreativo de la tecnología.

El papel de los padres en las normas que disponen sobre el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en adolescentes es fundamental para asegurar un uso saludable y equilibrado de estas tecnologías. Los padres deben establecer límites claros y consistentes sobre el tiempo y la manera en que sus hijos e hijas utilizan dispositivos digitales. Esto implica la supervisión del contenido al que puedan acceder y fomentar hábitos digitales responsables.

Sin embargo, la implicación familiar que se observa hacia sus hijos e hijas es bastante reducida. (véase figura 1.4).

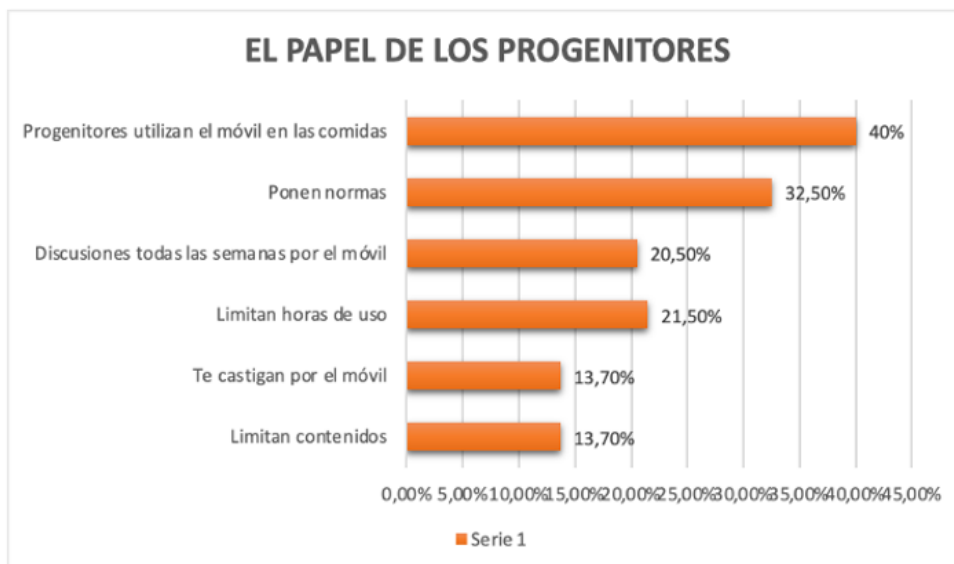
Figura 1.4: Tabla según el género de la restricción o supervisión realizada por los progenitores a los y las adolescentes en España.

		GLOBAL	RESTRICCIÓN	SUPERVISIÓN
GÉNERO	FEMENINO	5,79%	2,27%	3,52%
	MASCULINO	5,27%	2,17%	3,09%

Nota: Elaboración propia adaptada de UNICEF España (2020). El impacto del confinamiento en la infancia y adolescencia en España: informe sobre el bienestar psicológico y el uso de tecnologías digitales.

En este contexto, solo el (32,5%) del alumnado indica que sus padres les imponen normas sobre el uso de las TIC. Además, el (21,5%) tiene restricciones en cuanto a las horas de uso y el (13,7%) en relación con los contenidos a los que pueden acceder (ver figura 1.5). Por otro lado, según UNICEF España (2020), 1 de cada 5 estudiantes discute semanalmente en casa sobre el uso del móvil o las TIC. Paradójicamente, el (40%) informa que sus padres suelen usar el móvil durante las comidas. (UNICEF España, 2020).

Figura 1.5: El papel de los progenitores según las normas de uso



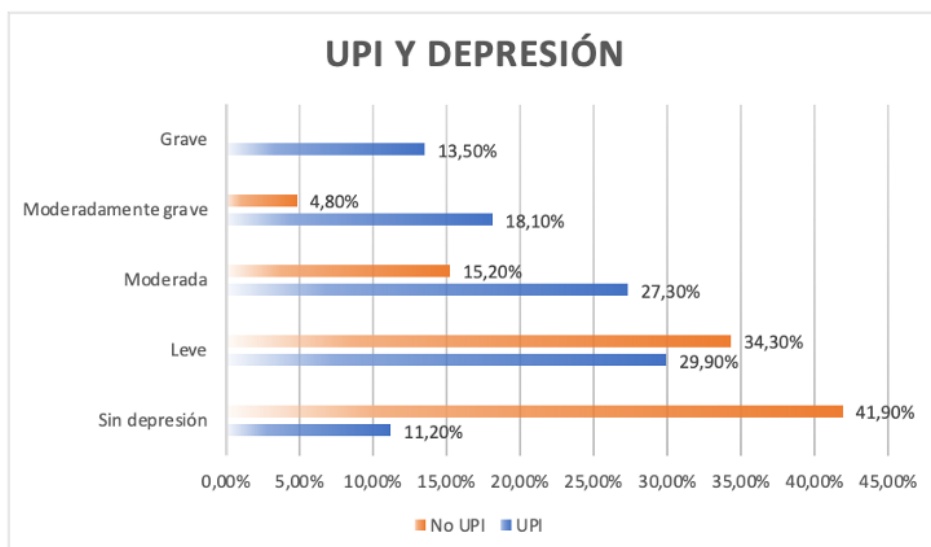
Nota: Elaboración propia adaptada de Megías, I. (2024). *Desde el lado oscuro de los hábitos tecnológicos: riesgos asociados a los usos juveniles de las TIC*. Madrid: Centro Reina Sofía, Fundación Fad Juventud.

3.5 IMPACTO DEL UPI EN LA SALUD MENTAL Y SOCIAL DE LOS Y LAS JOVENES EN ESPAÑA

Un estudio realizado por el Centro Reina Sofía Fundación Fad Juventud en (2024), indicó que el uso problemático de internet en España conlleva diversas consecuencias negativas tanto a nivel psicológico como social. Se ha demostrado que la ansiedad, la depresión y los problemas emocionales están estrechamente relacionados con el uso problemático de internet y se observa que las personas adolescentes que pasan más de tres horas al día en Internet son más propensas a experimentar síntomas de depresión y estrés, y además de utilizar las redes sociales para buscar validación externa, lo que agravaba sus problemas de salud mental (véase figura 1.7). (Megías, 2024)

Asimismo, las personas jóvenes con baja autoestima o dificultades en la gestión emocional son más propensas a recurrir a internet como una vía de escape de sus problemas (González-Cabrera, et al., 2017).

Figura 1.7: Relación entre el UPI y la depresión



Nota: Elaboración propia adaptada de Megías, I. (2024). *Desde el lado oscuro de los hábitos tecnológicos: riesgos asociados a los usos juveniles de las TIC*. Madrid: Centro Reina Sofía, Fundación Fad Juventud.

Según Mejías (2024), el uso, gestión y mantenimiento de las redes sociales tiende a generar sensaciones positivas, como diversión (40,9%) y alegría (32,2%). También se mencionan la confianza (24%), la ilusión (21%), la indiferencia (18,4%) y la autoestima (16,5%). Aunque la indiferencia no es una sensación positiva, tampoco es negativa.

Las sensaciones negativas son menos frecuentes: agobio/estrés (13,1%), inseguridad (11,1%), frustración (7,2%), envidia (6,2%), angustia (6%), tristeza (4,8%) y rabia (4%). Es interesante notar que un 7,2% de los jóvenes no sabe o no quiere responder a esta cuestión. (Megías, 2024)

Las mujeres reportan con más frecuencia sensaciones de diversión (43,9%, seis puntos más que los hombres), autoestima (19,5%, también seis puntos más) y agobio/estrés (15,5%, cinco puntos más). Por otro lado, los hombres mencionan más la ilusión (24,1%, frente al 18,3% de las mujeres). Además, un 9% de los hombres no sabe o no quiere contestar a la pregunta (ver figura 1.9). (Megías, 2024)

Figura 1.9: Sensaciones que genera usar, gestionar y mantener las redes sociales, según género.



Nota: Elaboración propia adaptada de Megías, I. (2024). *Desde el lado oscuro de los hábitos tecnológicos: riesgos asociados a los usos juveniles de las TIC*. Madrid: Centro Reina Sofía, Fundación Fad Juventud.

En cuanto a las consecuencias académicas, el uso problemático de internet (UPI) se ha asociado con una notable disminución en el rendimiento escolar. Según un estudio de la Universidad de Valencia (2018), las personas adolescentes que pasan más de 4 horas diarias conectadas a las redes sociales y a internet presentan un mayor riesgo de fracaso escolar, debido a la falta de concentración y la constante conexión digital.

Morala y Suárez (2016) indican que, a nivel físico, el uso problemático de internet también está relacionado con problemas de salud como el sedentarismo, el aumento del riesgo de obesidad y trastornos del sueño, especialmente entre las personas adolescentes que usan dispositivos móviles durante la noche.

4. MARCO INSTITUCIONAL

4.1. LA ESTRATEGIA NACIONAL SOBRE ADICCIONES (2017-2024) Y EL PLAN DE ACCIÓN SOBRE ADICCIONES (2021-2024)

La Estrategia Nacional sobre Adicciones (2017-2024) (ENA 2017-2024) se basa en las dos estrategias anteriores (Estrategia Nacional sobre Drogas 2000-2008 y Estrategia Nacional sobre Drogas 2009-2016), así como en los tres Planes de Acción que desarrollaron ambas Estrategias (Plan de Acción sobre Drogas 2005-2008, en el caso de la primera Estrategia, y Planes de Acción sobre Drogas para los períodos 2009-2012 y 2013-2016, respectivamente, en el caso de la segunda).

Esta nueva Estrategia incorpora las adicciones comportamentales desde su título ("Estrategia Nacional sobre Adicciones" en lugar de "drogas" como en versiones anteriores). A lo largo de su contenido, se analizan en detalle los desafíos que presentan estas adicciones y se propone un enfoque para abordarlas, basándose en la evidencia disponible en la actualidad.

En esta estrategia, el tema del uso problemático de internet no se trata en profundidad ni se considera una adicción formalmente reconocida. Sin embargo, se empieza a tener en cuenta en algunas ocasiones y se menciona en varias partes del documento. Se expresa una creciente preocupación por el uso "patológico" de Internet, los medios digitales y las redes sociales, así como por el papel de las nuevas tecnologías en facilitar y potenciar otras conductas adictivas, especialmente en el caso de los juegos de apuesta y el juego online entre adolescentes, que son influenciados por una publicidad agresiva. Además, se sugiere evaluar el uso de los medios digitales como herramientas potencialmente útiles en la prevención y tratamiento de las adicciones.

Plan de Acción sobre Adicciones 2021-2024

El Plan de Acción sobre Adicciones (2021-2024) abarca tanto las drogas legales, como el alcohol y los fármacos de prescripción médica, las drogas ilegales y las adicciones sin sustancia o comportamentales.

Según nos señala el *Plan de Acción sobre Adicciones 2021-2024* (Ministerio de Sanidad, 2021), podemos ver que el uso problemático de internet (UPI) es mencionado en varios de los objetivos y acciones planteadas en diferentes áreas de actuación, concretamente en:

Prevención de Adicciones sin Sustancia:

- **Objetivo:** Promover el desarrollo de la prevención de adicciones sin sustancia, como el juego patológico, y explorar otras potenciales adicciones como los videojuegos, pantallas, redes sociales y pornografía.
- **Acciones:** Implementar programas educativos y campañas de concienciación sobre los riesgos de estas adicciones. (Ministerio de Sanidad, 2021).

Fomento de la Investigación en Prevención de Adicciones Comportamentales:

- **Objetivo:** Fomentar la investigación en la prevención de adicciones comportamentales y formar a profesionales de las áreas sanitaria, social, educativa, juventud y a familias en la prevención de estas adicciones.
- **Acciones:** Financiar estudios y proyectos de investigación, y organizar talleres y cursos de formación para profesionales y familias. (Ministerio de Sanidad, 2021).

Atención Integral de las Adicciones Comportamentales:

- **Objetivo:** Dotar a los profesionales de instrumentos de referencia para la atención integral de las adicciones comportamentales.
- **Acciones:** Actualizar, elaborar y difundir guías clínicas y manuales-protocolos de intervención sobre adicciones comportamentales, incluyendo el juego patológico y otras conductas adictivas. (Ministerio de Sanidad, 2021).

Nuevos Desarrollos del Sistema de Información:

- **Objetivo:** Actualizar e incorporar nuevas herramientas al sistema de información para dar respuesta a las nuevas necesidades.
- **Acciones:** Desplegar un nuevo indicador de admisiones a tratamiento por adicciones comportamentales, realizar un estudio piloto sobre adicciones comportamentales en menores de 12-13 años (1º y 2º ESO), y desarrollar nuevas herramientas para identificar trastornos comportamentales en encuestas. (Ministerio de Sanidad, 2021).

Formación en Adicciones:

- **Objetivo:** Mejorar la capacitación de todos los profesionales implicados en el ámbito de las adicciones.

- **Acciones:** Ofrecer programas de formación continua y certificaciones especializadas para profesionales. (Ministerio de Sanidad, 2021).

Sensibilización Dirigida a la Población General y Colectivos Específicos:

- **Objetivo:** Utilizar estrategias y vías de sensibilización eficaces y adecuadas a los diferentes grupos destinatarios para aumentar la percepción del riesgo social relacionado con las adicciones.
- **Acciones:** Desarrollar campañas de sensibilización y materiales educativos adaptados a distintos públicos. (Ministerio de Sanidad, 2021).

Cartera de Servicios en Reducción de la Demanda:

- **Objetivo:** Consensuar una cartera mínima de servicios en los programas de prevención, asistencia e incorporación social en adicciones, incluidas las adicciones comportamentales.
- **Acciones:** Definir y estandarizar los servicios esenciales que deben ofrecerse en los programas de adicciones. (Ministerio de Sanidad, 2021).

4.2. PLAN SOBRE DROGAS Y ADICCIONES PARA ASTURIAS 2010-2016

El Plan sobre Drogas para Asturias consiste en un conjunto de acciones diseñadas para prevenir el consumo de drogas y ofrecer apoyo e integración social a las personas con problemas de drogodependencia en nuestra comunidad. Estas iniciativas son llevadas a cabo por diversas Administraciones Públicas y entidades, bajo la coordinación de la Unidad de Coordinación del Plan sobre Drogas para Asturias, que forma parte de la Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.

Es importante señalar que en este plan no se incluye información específica sobre las adicciones comportamentales ni sobre la adicción al uso de Internet. Además, el plan está actualmente en proceso de revisión y seguirá vigente hasta que se elabore uno nuevo.

5. PROYECTO DE INTERVENCIÓN

5.1 BREVE DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Este proyecto tiene como objetivo desarrollar un programa de prevención, que será implementado desde la Unidad de Trabajo Social (UTS) de Ventanielles-Tenderina en Oviedo, la calle Plaza del Lago Enol, 1.

Las Unidades de Trabajo Social (UTS) tienen como función principal ayudar a la ciudadanía en su acceso a los Servicios Sociales. Los trabajadores y trabajadoras sociales se encargan de ofrecer información, valoración, orientación y asesoramiento. Además, en las UTS se gestionan los recursos necesarios y, en algunos casos, se deriva a las personas hacia otros Sistemas de Protección Social.

Con este proyecto, buscamos prevenir el uso problemático de internet (UPI) en menores de entre 9 y 12 años. Con un enfoque integral, trabajaremos directamente con las familias para promover un uso equilibrado de las tecnologías digitales y abordar los problemas relacionados con el uso excesivo de internet por parte de sus hijos e hijas a través de distintas actividades y talleres. La intervención se centrará en la educación, el fortalecimiento de habilidades socioemocionales y la promoción de actividades de ocio que no involucren la tecnología.

5.2 JUSTIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

En la actualidad, la evolución de diversas tecnologías ha creado un contexto en el que el uso de internet y de las redes sociales se ha vuelto casi inevitable en la vida cotidiana de todo el mundo. Sin embargo, el acceso sin regulación ni acompañamiento puede dar lugar a patrones de uso problemáticos, como dependencia tecnológica, aislamiento social, y efectos adversos sobre la salud mental y el rendimiento escolar.

Desde el ámbito del trabajo social, es fundamental implementar programas que prevengan estas situaciones y fortalezcan las capacidades de las familias y de la niñez para gestionar de manera saludable y consciente el tiempo que pasan en entornos digitales. Este proyecto busca abordar esta necesidad mediante una intervención en la UTS que aborde tanto los factores individuales como sociales relacionados con el uso problemático de internet (UPI).

Este trabajo de fin de grado presenta un proyecto de intervención sobre el uso problemático de internet (UPI) en menores, partiendo de la creciente preocupación de las familias por los efectos negativos del uso excesivo e inadecuado de las tecnologías digitales en la salud y el desarrollo integral de estos.

El acceso constante al internet y a las redes sociales, junto con el aumento de dispositivos conectados, ha transformado de manera significativa los hábitos y comportamientos en la adolescencia generando tanto beneficios como riesgos que requieren atención y concienciación.

En 2018, el Ministerio de Sanidad incorporó por primera vez las adicciones sin sustancia o comportamentales en el Plan Nacional de Adicciones. Aunque la Organización Mundial de la Salud (OMS) no reconoce la adicción a las nuevas tecnologías, sí reconoce la adicción a los videojuegos.

El (18%) de la población entre los 14 y los 18 años realiza un uso abusivo de las tecnologías, según datos del Gobierno (Ministerio de Sanidad, 2018). Sin embargo, esta adicción aún no ha sido incluida en la última versión del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) DSM-5-TR publicado por la Asociación Americana de Psiquiatría (APA, 2022).

Como se mencionó en el apartado anterior, el uso problemático de internet UPI afecta al rendimiento académico y las relaciones familiares y sociales. Un estudio de la Universidad de Valencia (2014) indica que la dependencia de internet puede llevar a los jóvenes a priorizar el tiempo frente a pantallas sobre el tiempo de estudio, al descanso y a las actividades familiares o sociales. Suelen pasar una media de 3 horas diarias utilizando los medios tecnológicos de pantalla y solo el (27.2%) cumple con las recomendaciones actuales de limitar su uso a menos de 2 horas al día. (Universidad de Valencia, 2014).

Esto repercute a su rendimiento académico y limita su desarrollo social, generando posibles conflictos familiares y dificultando el establecimiento de relaciones saludables en su entorno físico.

Además, la infancia es una etapa de desarrollo muy importante en la que están en proceso de desarrollar habilidades socioemocionales, por lo que es fundamental crear conciencia sobre este tema desde el ámbito de la Unidad de Trabajo Social (UTS) y trabajar directamente con sus familias para proporcionarles herramientas que

fomenten un uso saludable de las tecnologías, a fortalecer la autoestima y habilidades socioemocionales de sus hijos e hijas, y a crear una red de apoyo para todas las personas que enfrentan esta problemática.

Este proyecto está dirigido tanto a las familias como a los y las menores, ya que la familia juega un papel crucial en la prevención y solución de esta problemática.

Se llevará a cabo en una UTS de Oviedo, y es importante mencionar que ya existen algunos programas implementados por ayuntamiento, tales como:

- El programa de ocio juvenil, que realiza campañas de información y sensibilización sobre los riesgos del uso inadecuado de Internet y las TIC
- La oficina joven, que ofrece información y asesoramiento a los jóvenes sobre diversas iniciativas, incluyendo aquellas relacionadas con el uso seguro de Internet. Esta oficina también facilita la difusión de actividades y recursos que promueven un uso responsable de las tecnologías.
- El Plan Municipal sobre Drogas y otras Conductas Adictivas, que lleva a cabo campañas de sensibilización específicas para concienciar a los y las jóvenes sobre los peligros del uso excesivo de Internet y las redes sociales, así como promover hábitos digitales saludables.

La mayoría de estos programas son impulsados por la concejalía de Juventud, por lo que se propone complementar estas iniciativas con una intervención desde los servicios sociales municipales.

5.3 OBJETIVOS

Objetivo General:

- Fomentar el uso responsable de la tecnología mediante una intervención integral dirigida a niños y niñas de 9 a 12 años y sus familias.

Objetivos Específicos:

- Concienciar a las familias sobre los diferentes riesgos y consecuencias que conlleva un uso excesivo de internet y de las redes sociales.

- Involucrar a las familias en el uso responsable de la tecnología por parte de sus hijos e hijas, promoviendo una comunicación efectiva y prácticas de acompañamiento.
- Impulsar actividades alternativas de ocio saludable en familia dentro de la comunidad.

5.4 POBLACIÓN DESTINATARIA

Este programa de prevención está diseñado específicamente para las familias de la Unidad de Trabajo Social (UTS) de Ventanielles-Tenderina en Oviedo, situada en la calle Plaza del Lago Enol, 1, que tienen hijos e hijas de entre 9 y 12 años.

5.5 METODOLOGÍA Y RECURSOS

La metodología del programa se basará en una intervención grupal que promueva el trabajo colaborativo, participativo y educativo entre las familias, sus hijos e hijas y los y las profesionales de la UTS.

Se llevarán a cabo dinámicas grupales, talleres educativos, asesoría familiar y actividades comunitarias para ayudar a las familias y sus hijos e hijas a identificar los riesgos del uso problemático de Internet (UPI), desarrollar habilidades de autorregulación y participar en actividades recreativas alternativas.

Se realizarán un total de 10 sesiones, cada una con una duración aproximada de 2 horas. En estas sesiones, las familias que lo deseen podrán participar junto a sus hijos e hijas, a excepción de las sesiones 1 y 5, que estarán más centradas en las familias.

En la primera sesión, se presentará el programa a todos los participantes y se les entregará un cuestionario inicial. Las actividades de las sesiones se dividirán en una parte informativa, donde se explicarán las distintas actividades para su posterior desarrollo. Finalmente, se buscará que sean completamente participativas, informativas, lúdicas y de máximo aprovechamiento y validez.

Además, se entregará a las familias la *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, videojuegos y móviles*, elaborada por la Universidad Complutense de Madrid (Labrador Encinas, Requesens Moll, & Helguera Fuentes, 2015). Esta guía destaca la importancia de la prevención tanto en el entorno familiar como en el

escolar, ofreciendo pautas para diferenciar entre el uso, abuso y adicción a las nuevas tecnologías. También señala los factores de riesgo y protección, y ofrece normas para gestionar el uso de estas tecnologías junto con un decálogo para las familias. De este modo, las familias tendrán a su disposición una herramienta adicional útil para prevenir el uso inadecuado de las nuevas tecnologías. (Labrador Encinas, Requesens Moll, & Helguera Fuentes, 2015).

Los recursos que necesitaremos para poder llevar a cabo la intervención del programa “Familias en modo Avión” se enumeran a continuación:

Recursos Humanos	Recursos materiales
Personal responsable de actividades	Impresora
Profesional del Trabajo social	Pantalla o Proyector
	Cartulinas
	Subrayadores o colores
	Folios
	Bolígrafos
	Relojes
	Balón
	Maceta con semilla
	Sala dentro del UTS o cercana

5.6 ACTIVIDADES

A continuación, se exponen las actividades que se establecen en el programa "Familias en Modo Avión":

Entrevista inicial: “Familias en modo avión”	
Objetivo:	Evaluar los hábitos de uso de Internet y conocer las preocupaciones y percepciones de las familias respecto al uso de Internet por parte de sus hijos e hijas.
Población destinataria:	- Familias
Duración:	Aproximadamente 2 horas
Descripción:	La actividad consistirá en la aplicación de encuestas a las familias sobre los hábitos de uso de Internet de sus hijos e hijas para conocer sus preocupaciones y percepciones.

Paso a paso:	<ul style="list-style-type: none"> - Primeramente, pasaremos a diseñar las encuestas para las familias, incluyendo preguntas sobre el tiempo de uso, los sitios web más visitados, las actividades realizadas en línea, etc., de sus menores. Seguidamente, debemos obtener el consentimiento informado de las familias y de las infancias para participar en la actividad. - Pasaremos a distribuir las encuestas a las familias y proporcionar instrucciones claras sobre cómo completarlas. - Finalmente, realizaremos entrevistas grupales con las familias y trataremos de recopilar y analizar los datos obtenidos de las encuestas y entrevistas, para poder así identificar patrones y tendencias en el uso de Internet por parte de las infancias y las preocupaciones de las familias.
Recursos materiales:	<ul style="list-style-type: none"> - Encuestas impresas para las familias. - Hojas de consentimiento informado para los padres y estudiantes.
Recursos humanos:	Personal responsable de actividades
Evaluación:	Evaluación de la participación de las familias

Taller 2 “Internet y Yo”	
Objetivo:	Reflexionar sobre el tiempo que los y las menores pasan en Internet, especialmente en redes sociales y videojuegos, y fomentar un uso equilibrado y saludable de las tecnologías junto a sus familias.
Población destinataria:	<ul style="list-style-type: none"> - Familias - Menores de entre 9 y 12 años
Duración:	Aproximadamente 2 horas.
Descripción:	<ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad está diseñada para que las familias y sus hijos e hijas reflexionen sobre

	<p>sus hábitos de uso de Internet, redes sociales y videojuegos.</p>
Paso a paso:	<ul style="list-style-type: none"> - Primeramente, comenzaremos explicando el taller y los objetivos que queremos conseguir con él. Para poder comenzar la sesión, se les solicitará a las familias y a los y las menores que anoten en una tabla cuánto tiempo creen que pasan en internet. - Pasaremos también a pedir a las familias que escriban sus observaciones sobre el tiempo que sus hijos e hijas pasan en estas actividades y procederemos a realizar una breve discusión sobre las respuestas. - Seguidamente, en cartulinas, escribirán todos los aspectos positivos y negativos que obtienen de las nuevas tecnologías. - Finalmente, dividiremos a todas las personas presentes en distintos grupos para que reflexionen sobre estrategias para un uso equilibrado de las TIC.
Recursos materiales:	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de papel y bolígrafos. - Cartulinas y subrayadores. - Dispositivos electrónicos para actividades interactivas.
Recursos humanos:	Personal responsable de actividades
Evaluación:	Observación de la participación y el compromiso durante las actividades

Taller 3 “Equilibrio Digital”

Objetivo:	Promover diferentes técnicas para manejar el tiempo en línea y fuera de línea.
Población destinataria:	<ul style="list-style-type: none"> - Familias - Menores de entre 9 y 12 años

Duración:	Aproximadamente 2 horas.
Descripción:	Esta actividad está diseñada para ayudar a las familias y sus hijos e hijas a encontrar un equilibrio entre el tiempo que pasan en línea y sus actividades fuera de línea. A través de actividades prácticas y discusiones, se proporcionarán herramientas para gestionar mejor el tiempo y fomentar hábitos saludables.
Paso a paso:	<ul style="list-style-type: none"> - Al comenzar la sesión se procederá a la presentación de la actividad y la explicación de los objetivos. - Pasaremos a entregar hojas de papel y bolígrafos a las personas participantes y procederemos a pedir a los y las menores y a sus familias que anoten cuánto tiempo pasan en línea y qué actividades suelen realizar fuera de línea en un día típico. - Una vez que obtengamos todas las respuestas, pasaremos por todos los grupos para conocer aquellas actividades de ocio que realizan nuestras personas participantes. - Finalmente, realizaremos un juego de rol-playing donde dividiremos en grupos a las personas participantes y cada grupo deberá realizar la actividad de ocio que suelen realizar como alternativa al uso de internet, para que los demás grupos lo adivinen.
Recursos materiales:	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector y pantalla (opcional). - Hojas de papel y bolígrafos. - Relojes o temporizadores. - Cartulinas y subrayadores.
Recursos humanos:	Personal responsable de actividades
Evaluación:	Observación de la participación y el compromiso durante las actividades.

Taller 4 “Alternativas Saludables”

Objetivo:	Promover el ocio sin tecnología a través de deportes, actividades artísticas...etc., fomentando un estilo de vida saludable y equilibrado.
Población destinataria:	<ul style="list-style-type: none"> - Familias - Menores de entre 9 y 12 años
Duración:	Aproximadamente 2 horas.
Descripción:	<ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad está diseñada para que todas las familias y menores descubran y participen en actividades recreativas sin el uso de tecnología. Se realizarán diversas actividades que incluyen deportes, arte y proyectos comunitarios, fomentando un ocio saludable y accesible para todos.
Paso a paso:	<ul style="list-style-type: none"> - Primero pasaremos con la presentación de la actividad y la explicación de los objetivos. - Pasaremos a preguntar a los y las menores y a sus familias que deportes le gustan practicar y con una votación decidiremos que juego realizar. - Una vez que hayamos realizado un deporte pasaremos a proporcionar materiales como cartulinas y colores a los participantes ya que deben decorar una maceta para realizar nuestra siguiente actividad, que será plantar nuestra propia planta para así animar a los participantes a expresar su creatividad y fomentar el sentido de comunidad y la importancia de contribuir al entorno.
Recursos materiales:	<ul style="list-style-type: none"> - Materiales deportivos (pelotas, comba, etc.). - Materiales artísticos (pinturas, pinceles, papel, etc.). - Herramientas y materiales para proyectos comunitarios (maceta, lentes, etc.).
Recursos humanos:	Personal responsable de actividades
Evaluación:	Observación de la participación y el compromiso durante las actividades.

Sesión 5 “Exposición del tiempo”	
Objetivo:	Informar a las familias sobre los riesgos del uso problemático de Internet (UPI) y proporcionar pautas de acompañamiento para un uso seguro y saludable.
Población destinataria:	- Familias
Duración:	Aproximadamente 2 horas.
Descripción:	- Esta actividad está diseñada para que todas las familias comprendan los riesgos asociados con el uso problemático de Internet y aprendan estrategias efectivas para acompañar a sus hijas e hijos en el uso de las tecnologías. Se representarán mediante imágenes cómo se perciben los peligros de Internet y cómo poner fin a estas situaciones.
Paso a paso:	<ul style="list-style-type: none"> - Primero comenzaremos con una breve explicación sobre los temas que se tratarán y los objetivos que se quieren conseguir. - Pasaremos a utilizar una presentación en PowerPoint para explicar los riesgos del uso problemático de Internet (UPI), y pasarán a dividirse en grupos pequeños, para que puedan elegir unas fotos que representen diferentes peligros en internet. - Finalmente pediremos a cada grupo, que enseñen las imágenes a los demás y nos digan el porqué de lo han escogido para elaborar una lista de pautas y estrategias para acompañarlos en el uso de Internet y discutir en grupo las diferentes estrategias y compartir consejos prácticos.
Recursos materiales:	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector y pantalla - Hojas de papel y bolígrafos

	- Fotos
Recursos humanos:	Personal responsable de actividades
Evaluación:	Observación de la participación y el compromiso durante las actividades.

Sesión 6 “¿Jugamos a Carta?”	
Objetivo:	Proporcionar estrategias para fomentar una comunicación abierta y efectiva entre familias, y fortalecer el apoyo en el hogar.
Población destinataria:	<ul style="list-style-type: none"> - Familias - Menores de entre 9 y 12 años
Duración:	Aproximadamente 2 horas.
Descripción:	Esta sesión tratará de ayudar a las familias y menores a mejorar la comunicación y el acompañamiento en el uso de las tecnologías. Se pasará a jugar al juego Carta con el que podremos aprender y reflexionar sobre el uso de las redes sociales, a la vez que intercambiáis opiniones.
Paso a paso:	<ul style="list-style-type: none"> - Primero empezaremos con una breve explicación sobre el juego y los objetivos que queremos conseguir con el taller, seguiremos con una pequeña presentación en PowerPoint para explicar la importancia de la comunicación abierta y el acompañamiento en el uso de las tecnologías. - Pasaremos a dividirnos en grupos pequeños, para proporcionar las cartas impresas para que podamos ir recortando las cartas y decorándolas de cara a preparar el juego. - Finalmente, una vez que todos tengamos las cartas se dividirán en grupos y pasaremos a jugar al juego. <p>Cómo Jugar:</p> <p>1. Reparto de Cartas:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cada jugador recibe un número determinado de cartas (según las instrucciones específicas del juego). ○ Las cartas contienen diferentes situaciones relacionadas con el uso de redes sociales. <p>2. Turnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Los jugadores toman turnos para leer en voz alta la situación descrita en su carta. ○ Después de leer la situación, el jugador debe explicar cómo actuaría en esa situación y por qué. <p>3. Discusión y Reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Los demás jugadores pueden hacer preguntas, comentar o dar su opinión sobre la situación y la respuesta del jugador. ○ Esta discusión permite reflexionar sobre las mejores prácticas y estrategias para un uso seguro de las redes sociales. <p>4. Puntos y Ganador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Se pueden asignar puntos por las respuestas más reflexivas y bien argumentadas. ○ Al final del juego, el jugador con más puntos puede ser declarado ganador, aunque el verdadero objetivo es aprender y compartir conocimientos.
Recursos materiales:	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Presentación en PowerPoint - Impresora - Cartas del juego (pueden descargarse e imprimirse desde la página de INCIBE). - Un espacio cómodo para jugar en familia.
Recursos humanos:	Personal responsable de actividades
Evaluación:	Observación de la participación y el compromiso durante las actividades.

Sesión 7: Contrato Familiar del Tiempo en Pantalla

Objetivo:	Organizar un plan de tiempo de pantalla saludable y equilibrado.
Población destinataria:	<ul style="list-style-type: none">- Familias- Menores de entre 9 y 12 años
Duración:	Aproximadamente 2 horas.
Descripción:	<ul style="list-style-type: none">- Esta sesión tiene como propósito ayudar a las familias a gestionar de manera equilibrada el tiempo que los menores pasan frente a las pantallas. Se abordarán temas relacionados con los efectos del exceso de tiempo de pantalla en la salud física y mental, así como los beneficios de un uso equilibrado.
Paso a paso:	<ul style="list-style-type: none">- Primero pasaremos a realizar una Breve explicación sobre el taller y los objetivos que queremos conseguir con él, procederemos a utilizar una presentación en PowerPoint para explicar la importancia de gestionar el tiempo de pantalla. Y Abordar temas como los efectos del exceso de tiempo de pantalla en la salud física y mental, y los beneficios de un uso equilibrado.- Pasaremos a entregarles cartulinas y bolígrafos para que creen un calendario semanal donde pongan que tiempo consideran otorgar a que los menores estén con internet y que tiempo otorgan a realizar otro tipo de actividades.- Finalmente procederemos a conocer los tiempos que ha puesto cada uno y a decidir cual se ajusta más a lo adecuado o equilibrado.
Recursos materiales:	<ul style="list-style-type: none">- Proyector y pantalla (opcional).- Hojas de papel y bolígrafos.- Cartulinas y subrayadores.

	- Plantillas de planificación del tiempo.
Recursos humanos:	Personal responsable de la actividad
Evaluación:	Observación de la participación y el compromiso durante las actividades.

Sesión 8: Campaña de Sensibilización Comunitaria sobre el Uso Problemático de Internet (UPI)	
Objetivo:	Diseñar una campaña de sensibilización dirigida a la comunidad sobre los riesgos del uso problemático de Internet (UPI) y proporcionar consejos para un uso saludable de las tecnologías.
Población destinataria:	<ul style="list-style-type: none"> - Familias - Menores de entre 9 y 12 años
Duración:	Aproximadamente 2 horas
Descripción:	<ul style="list-style-type: none"> - Esta campaña está diseñada para crear conciencia sobre los riesgos asociados con el uso excesivo de Internet y promover hábitos saludables. Se crearán y distribuirán carteles y folletos informativos en escuelas, centros comunitarios y a través de redes sociales.
Paso a paso:	<ul style="list-style-type: none"> - Primero llevaremos a cabo la presentación del objetivo de la campaña y la importancia de abordar el uso problemático de Internet, pasaremos a dividir a los participantes en grupos pequeños y cada grupo creará carteles y folletos informativos que destaquen los riesgos del uso problemático de Internet y ofrezcan consejos para un uso saludable. - Pasaremos a que cada grupo presentará sus carteles y folletos al resto de los participantes y discutir las ideas presentadas y proporcionar retroalimentación.
Recursos materiales:	<ul style="list-style-type: none"> - Carteles informativos. - Folletos informativos. - Proyector y pantalla (opcional). - Equipo de sonido (opcional).

	- Materiales para la creación de carteles
Recursos humanos:	Personal responsable de la actividad
Evaluación:	Evaluación de la participación y el compromiso de los participantes.

Sesión 9: Jornadas de Actividades Alternativas	
Objetivo:	Fomentar la socialización y el ocio saludable sin tecnología a través de eventos de deportes, caminatas y actividades artísticas, en colaboración con entidades locales.
Población destinataria:	<ul style="list-style-type: none"> - Familias - Menores de entre 9 y 12 años
Duración:	2 horas
Descripción:	<ul style="list-style-type: none"> - Estas jornadas están diseñadas para ofrecer a las familias y menores una variedad de actividades recreativas que no involucren el uso de tecnología. Se organizarán eventos de deportes, caminatas y actividades artísticas en colaboración con entidades locales para promover un estilo de vida activo y social.
Paso a paso:	<ul style="list-style-type: none"> - Primero comenzaremos con la recepción de las personas usuarias y pasaremos a realizar una breve presentación de las jornadas, procederemos a la realización de ejercicios de calentamiento para preparar el cuerpo para la actividad física. - Comenzaremos con la organización de juegos y deportes en equipo (fútbol, baloncesto, voleibol, etc.), con ayuda de las familias y sus menores tratando de fomentar la participación y el trabajo en equipo. - Como primera actividad comenzaremos con la realización de una caminata por el barrio promoviendo la interacción social durante la caminata.

	<ul style="list-style-type: none"> - Finalmente se terminará la actividad con una reunión final para compartir experiencias y reflexiones sobre las actividades realizadas.
Recursos materiales:	<ul style="list-style-type: none"> - Materiales deportivos (balones, conos, redes, etc.). - Agua y refrigerios saludables. - Ropa y calzado adecuado para actividades al aire libre. - Folletos informativos sobre las actividades.
Recursos humanos:	Familias y menores de entre 9 y 13 años. Coordinador de la actividad
Evaluación:	Evaluación de la participación y el compromiso de los participantes.

Sesión 10: Cierre y Reflexión

Objetivo:	Compartir experiencias y aprendizajes adquiridos durante la intervención, y realizar una evaluación final de los cambios en el uso de Internet.
Población destinataria:	<ul style="list-style-type: none"> - Familias - Menores de entre 9 y 12 años
Duración:	2 horas
Descripción:	<ul style="list-style-type: none"> - Esta sesión grupal está diseñada para que los y las menores y sus familias reflexionen sobre lo aprendido durante la intervención. Se compartirán experiencias, se evaluarán los cambios en el uso de Internet y se cerrará formalmente la intervención.
Paso a paso:	<ul style="list-style-type: none"> - Comenzaremos con una presentación de lo que se va a llevar a cabo, les invitaremos a compartir sus experiencias y aprendizajes adquiridos durante la intervención. - Utilizaremos preguntas guía para fomentar la reflexión, como: "¿Qué fue lo más valioso que aprendiste?", "¿Cómo ha cambiado tu uso de Internet?". Podemos Proporcionar

	<p>hojas de papel y bolígrafos para que anoten sus pensamientos antes de compartirlos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como actividad daremos cartulinas y marcadores a para que cada familia escriba o dibuje los aprendizajes más importantes en las cartulinas. - Finalmente crearemos un mural con todas las cartulinas, que represente los aprendizajes colectivos del grupo. - Distribuir cuestionarios de evaluación final a los participantes y pasaremos a entregar diplomas de participación.
Recursos materiales:	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de papel y bolígrafos. - Cuestionarios de evaluación final. - Cartulinas y marcadores. - Diplomas de participación
Recursos humanos:	Personal responsable de actividades
Evaluación:	Cuestionario de evaluación final al término de la sesión.

5.7 TEMPORALIZACIÓN

Realizaremos una sesión cada semana durante los meses de enero, febrero y marzo. Comenzaremos la tercera semana de enero para evitar coincidir con posibles festivos y finalizaremos la segunda semana de marzo.

Las sesiones se llevarán a cabo en la Unidad de Trabajo Social (UTS) de Ventanielles-Tenderina en Oviedo, ubicada en la calle Plaza del Lago Enol, 1.

En total, realizaremos 10 sesiones, cada una con una duración aproximada de 2 horas, adaptándonos principalmente a las necesidades de las familias.

MESES	ENERO					FEBRERO					MARZO				
ACTIVIDADES	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Entrevista inicial: “Familias en modo avión”															
Taller 2: Internet y yo															
Taller 3: Equilibrio digital															
Taller 4: Alternativas saludables															
Sesión 5: Exposición del tiempo															
Sesión 6: ¿Jugamos a Carta?															
Contrato familiar del tiempo en pantalla															
Campaña de sensibilización comunitaria sobre el UPI															
Jornadas de actividades alternativas															

Cierre y reflexión																			
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6. EVALUACIÓN

La evaluación del proyecto se llevará a cabo en varias fases para asegurar su efectividad y la consecución de los objetivos planteados.

Antes de iniciar la intervención, se realizará una evaluación inicial para establecer una línea base, donde se realizarán cuestionarios a las familias en colaboración con las personas menores si así lo desean para evaluar el uso actual de Internet y las tecnologías digitales, así como los posibles problemas asociados (Anexo 1). Estos cuestionarios permitirán identificar patrones de uso, niveles de dependencia y posibles áreas de riesgo.

También se realizarán entrevistas individuales con las familias, donde podrán estar presentes las personas menores, para conocer sus hábitos y actitudes hacia el uso de la tecnología. Estas entrevistas ayudarán a personalizar la intervención según las necesidades específicas de cada familia.

Durante la implementación del programa, se realizará una evaluación continua para monitorear el progreso y hacer ajustes necesarios. Las personas profesionales de la UTS observarán las sesiones y actividades para evaluar la participación y el compromiso de las personas participantes.

Después de cada sesión, se conversará con las personas participantes para identificar áreas de mejora y ajustar las actividades según sea necesario. Este feedback se obtendrá a través de encuestas breves y discusiones grupales.

Al finalizar el programa, se realizará una evaluación final para medir los resultados y el impacto de la intervención. Se aplicarán nuevamente los cuestionarios utilizados en la evaluación inicial (Anexo 1) para comparar los resultados y medir los cambios en el uso de Internet y las tecnologías digitales. Esto permitirá evaluar la efectividad del programa en la reducción del uso problemático de Internet.

Además, se analizarán los datos recogidos a lo largo del proceso para evaluar el cumplimiento de los objetivos del proyecto y la efectividad de las estrategias implementadas.

7. BIBLIOGRAFÍA

- AYUNTAMIENTO DE OVIEDO. (2017). *Plan Municipal sobre Drogas 2017-2019*. Recuperado de https://drogodependencias.femp.es/sites/default/files/plan_drogodependencias_oviedo.pdf
- BRINGUÉ SALA, X., & Sádaba, C. (2008). *La generación interactiva en Iberoamérica: Niños y adolescentes ante las pantallas*. Ariel.
- CHANG J P-C, HUNG C-C. Uso problemático de internet. (2017). (Revert L, Irrarrazaval M, Martin A, Rodríguez S, Pastor A. Cox P trad.). En Rey JM (ed), *Libro electrónico de IACAPAP de Salud Mental en Niños y Adolescentes*. Geneva: Asociación Internacional de Psiquiatría y Profesiones Aliadas de Niños y Adolescentes, 2016.
- FUNDACIÓN DE AYUDA A LA DROGADICCIÓN. (2019). *Adolescentes, TIC y redes: realidades y desafíos*. Recuperado de <https://proyectoconectados.es/investigaciones/>
- FUNDACIÓN MAPFRE. *CONTROLA TIC; Prevenimos la adicción a las nuevas tecnologías*. España. Recuperado de https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/educa-tu-mundo/salud/controlatic/
- GOBIERNO DE ESPAÑA. (2017). *Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/docs/180209_ESTRATEGIA_N.ADICCIONES_2017-2024_aprobada_CM.pdf
- GOBIERNO DE ESPAÑA. (s.f.). *Compilación cronológica de legislación sobre drogodependencias y otros trastornos adictivos*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/legislacion/docs/LE_CRONO.pdf
- GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS. (2010). *Plan sobre drogas 2010-2016*. Servicio de Salud del Principado de Asturias. Recuperado de

- <https://www.astursalud.es/documents/35439/36644/PLAN+SOBRE+DROGAS+2010+2016.pdf/8d7e442d-86c0-a047-97d6-5634abcde106?t=1594222572027>
- GOBIERNOS DE ESPAÑA. (2021). *Plan de Acción sobre Adicciones 2021-2024*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/planAccion/docs/PlanASA_2021-24_aprobado.pdf
 - GONZÁLEZ-CABRERA, J., LEÓN-MEJÍA, A., PÉREZ-SANCHO, C., & CALVETE, E. (2017). *Adaptación al español del cuestionario Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) en una muestra de adolescentes*. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 45(4), 137-144.
 - LABRADOR ENCINAS, F., REQUESENS MOLL, A., & HELGUERA FUENTES, M. (2015). *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos*. Universidad Complutense de Madrid.
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2015-03-22-Gu%C3%ADa%20para%20padres%20y%20educadores%20sobre%20el%20uso%20seguro%20de%20Internet,%20videojuegos%20y%20m%C3%B3viles.pdf>
 - MEGÍAS, I. (2024). *Desde el lado oscuro de los hábitos tecnológicos: riesgos asociados a los usos juveniles de las TIC*. Madrid: Centro Reina Sofía, Fundación Fad Juventud.
 - MORALA, M. de la V., & SUÁREZ, C. (2016). *Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles*. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 69-78.
<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-psicologia-salud-152-articulo-factores-riesgo-el-uso-problematico-S2171206916300011>
 - OBSERVATORIO ESPAÑOL DE LAS DROGAS Y ADICCIONES. *Informe sobre Adicciones Comportamentales y Otros Trastornos Adictivos (2023): Indicador admitidos a tratamiento por adicciones comportamentales. Juego con dinero, uso de videojuegos, uso problemático a internet y otros trastornos adictivos en las encuestas de drogas en España EDADES y ESTUDES*. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 2023.
 - PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS (2022). *Encuesta sobre uso de sustancias en la población escolar española*. Ministerio de Sanidad, Gobierno de España.

- UNICEF España (2020). *El impacto del confinamiento en la infancia y adolescencia en España: informe sobre el bienestar psicológico y el uso de tecnologías digitales.*
- UNIVERSIDAD DE VALENCIA. (2014). *El uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla: perfil sociodemográfico de los adolescentes españoles.* Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación, 26, 21-26.
- UNIVERSIDAD DE VALENCIA. (s.f.). *Riesgos y usos problemáticos de internet en adolescentes.* INFORME VIU.

8. ANEXOS

CUESTIONARIO INICIAL	
PREGUNTAS	RESPUESTAS
¿Cuánto tiempo pasa en Internet tu hijo/a cada día?	<ul style="list-style-type: none"> • Menos de 1 hora • 1-2 horas • 2-3 horas • Más de 3 horas
¿Cuáles son sus actividades favoritas en Internet? (Puedes elegir más de una)	<ul style="list-style-type: none"> • Jugar videojuegos • Ver videos (YouTube, TikTok, etc.) • Redes sociales (Instagram, Facebook, etc.) • Hacer tareas escolares • Otras (por favor, especifica)
¿Qué dispositivos utiliza para conectarse a Internet? (Puedes elegir más de uno)	<ul style="list-style-type: none"> • Ordenador • Tablet • Teléfono móvil • Consola de videojuegos • Otros (por favor, especifica)
¿Con qué frecuencia utiliza Internet para hacer tareas escolares?	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • A veces • A menudo • Siempre
¿Alguna vez has hablado con tu hijo/a sobre lo que hace en Internet?	<ul style="list-style-type: none"> • Sí, a menudo • Sí, a veces • No, nunca
¿Cuáles son tus principales preocupaciones sobre el uso de	<ul style="list-style-type: none"> • Seguridad en línea • Contenido inapropiado • Adicción a Internet

<p>Internet por parte de tu hijo/a? (Puedes elegir más de una)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Impacto en el rendimiento escolar • Otros (por favor, especifica)
<p>¿Qué medidas has tomado para supervisar el uso de Internet de tu hijo/a? (Puedes elegir más de una)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de controles parentales • Establecimiento de límites de tiempo • Supervisión directa • Conversaciones sobre seguridad en línea • Ninguna
<p>¿Consideras que tu hijo/a tiene un uso equilibrado de Internet?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sí • No • No estoy seguro/a