



OIDLES. DESARROLLO LOCAL Y ECONOMÍA SOCIAL

D I C E latindex EconPapers IDEAS Dialnet InDICES CSIC Scopus

RELACIÓN EXISTENTE ENTRE EL USO PROBLEMÁTICO DEL TELÉFONO MÓVIL E INTERNET Y ADOLESCENCIA

Mar Martínez García
Universidad de Murcia
Mar-mg@hotmail.com

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Mar Martínez García: "Relación existente entre el uso problemático del teléfono móvil e internet y adolescencia", Revista OIDLES, (Especial noviembre 2021). En línea:
<https://www.eumed.net/es/revistas/oidles/especial-noviembre-21/internet-adolescencia>

RESUMEN

Actualmente se está detectando la existencia de un uso abusivo y comportamientos inadecuados en el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación que dan lugar a una serie de consecuencias psicosociales. La adolescencia es un período crítico con muchos cambios y los jóvenes son especialmente vulnerables a realizar un uso inadecuado de ellas. A lo largo del presente trabajo se realiza una revisión de la literatura científica referente a la relación existente entre el uso problemático del teléfono móvil e Internet y adolescencia, describiendo una aproximación teórica ante esta nueva situación. El presente estudio ha seguido una metodología de revisión bibliográfica, explorando a través de los recursos disponibles de la biblioteca digital de la Universidad de Murcia y realizando una búsqueda en el Google Académico, así como otras bases de datos que han sido seleccionadas por la disponibilidad de documentos académicos y de investigación y relevancia para dicha temática, como es Dialnet y TDR. Una vez seleccionadas las bases de datos, se realizó la búsqueda de los documentos necesarios para la revisión teórica. Para localizar estos archivos, se utilizaron una serie de descriptores y operadores booleanos, como: "tecnología" AND "adolescentes", "tecnología" AND "adicción", "prevención". Tras la introducción de estos descriptores, se aplicaron criterios para su selección como la temática, año de publicación y tipo de documento. Finalmente, se destaca la importancia de llevar a cabo la evaluación de los programas de intervención implementados, cuyo éxito futuro dependerá del conocimiento de la eficacia de las mismas.

Palabras clave: adolescentes, Internet, prevención, teléfono móvil, uso problemático.

RELATIONSHIP BETWEEN THE PROBLEMATIC USE OF THE MOBILE PHONE AND THE INTERNET AND ADOLESCENCE

ABSTRACT

The existence of abusive use and inappropriate behavior in the use of Information and Communication Technologies that give rise to a series of psychosocial consequences is currently being detected. Adolescence is a critical period with many changes, and young people are particularly vulnerable to misuse. Throughout this paper, a review of the scientific literature concerning the relationship between the problematic use of the mobile phone and the Internet and adolescence is carried out, describing a theoretical approach to this new situation. The present study has followed a literature review methodology, exploring through the available resources of the digital library of the University of Murcia and conducting a search in the Academic Google, as well as other databases that have been selected due to the availability of academic and research documents and relevance to said subject, such as Dialnet and TDR. Once the databases had been selected, the necessary documents for the theoretical review were searched. To locate these files, a series of Boolean descriptors and operators will be used, such as: “technology” AND “adolescents”, “technology” AND “addiction”, “prevention”. After the introduction of these descriptors, criteria were applied for their selection such as subject, year of publication and type of document. Finally, the importance of carrying out the evaluation of the implemented intervention programmes must be highlighted. Their future success will depend on the awareness of their own efficiencies.

Keywords: Internet, mobile, prevention, teens, unsuitable use.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una compleja etapa de cambio para la persona, en la que vive una serie de alteraciones físicas y psicológicas, que serán decisivas para su vida, tanto su cuerpo como su forma de pensar van a cambiar, sus intereses, valores, las relaciones con familia e iguales se verán alterados, siendo la puerta de entrada a su nueva identidad (Reyes, Reséndiz, Alcázar y Reidl, 2017). Con la pubertad llega esta nueva etapa, donde cuerpo y mente se preparan para dar paso al de un adulto (Maturana, 2011). El cerebro también se ve sometido a importantes transformaciones, aspectos como percibir una mayor sensibilidad a los estímulos, el lento desarrollo de la corteza prefrontal, la cual es la encargada de la toma de decisiones, planificación y control inhibitorio son factores que hacen que los adolescentes sean más impulsivos a la hora de tomar decisiones (Maturana, 2011) y por tanto más vulnerables (Terán, 2019).

Los y las adolescentes suelen servirse de Internet, teléfono móvil y redes sociales como medio de información por lo que su percepción del mundo dependerá de los medios de comunicación a través de estas herramientas (Guzmán, 2017). Este uso ha supuesto un cambio en las relaciones de los y las adolescentes, puesto que ya no es necesario encontrarse físicamente dado que pueden darse encuentros virtuales, siendo ahora más accesible mantener el contacto, esto no quiere decir que se sustituyan el tipo de relaciones físicas si no que se complementan, con el fin de cubrir la necesidad de relación que tiene los y las adolescentes, permitiendo estar en continuo contacto

(Sánchez et al., 2015).

Tanto el teléfono móvil como Internet ofrecen una serie de ventajas las cuales hacen que resulten más llamativos para los y las adolescentes, siendo las más destacables que permiten estar localizables en todo momento, una comunicación inmediata, control parental, atender contratiempos o emergencias (Sánchez et al., 2015). Internet, por otro lado, ofrece también muchas ventajas, a destacar, las ofertas de ocio y entreteniendo, información sin límite, complemento indispensable para la formación, comunicación, crear contenidos y adquirir bienes (Sánchez et al., 2015).

Así pues, las características tan particulares de la adolescencia unidas a las características propias de las nuevas tecnologías suponen una combinación potencialmente adictiva dado que la singularidad de las nuevas tecnologías responde a las necesidades demandadas por los/las adolescentes (Hernández, García, Galián y Belmonte, 2019).

Revisión de la evidencia científica disponible respecto a la relación existente entre el uso problemático del teléfono móvil e internet y los adolescentes de entre 10 y 12 años

Como ha quedado reflejado a lo largo del presente trabajo, la adolescencia es la etapa más vulnerable para realizar un uso problemático del teléfono móvil e Internet, siendo, según la evidencia científica expuesta, la edad media de inicio alrededor de los 8 años y la etapa de mayor riesgo es entre los 10 y los 15 años (López, Honrubia y Freixa, 2012) y de 15 a 18 años (ESTUDES, 2018). Del mismo modo, ha quedado reflejado cómo se ha incrementado el uso del teléfono móvil e Internet en los hogares europeos, según edad, sexo y zona geográfica, convirtiéndose en una herramienta elemental en las relaciones sociales. Igualmente se ha enfatizado en la influencia que ejercen como factor protector las habilidades de desarrollo emocional (Cabanillas, 2012), el estilo educativo democrático por parte de los/las progenitores y un entorno escolar favorecedor (Echeburúa, 2012).

Cabe destacar que las características propias de la adolescencia, unidas a las ventajas que aporta el teléfono móvil e Internet supone una relación donde es muy fácil que surja un uso abusivo, dado que estas tecnologías suplen muchas de las necesidades propias de los/las adolescentes, como quedó reflejado. Es por todo lo anterior por lo que se considera la adolescencia la etapa de la vida en la que se debe actuar con vistas a prevenir un uso problemático del teléfono móvil e Internet a través del desarrollo de habilidades emocionales, alternativas de ocio y formación de progenitores/as y docentes con el fin de realizar una prevención multidimensional.

Por otro lado, resulta fundamental destacar un eje elemental del programa que se desarrolla a continuación, la relación de la conducta problemática del teléfono móvil e Internet y las habilidades sociales de los adolescentes, puesto que se trata de una relación en la que conforme el uso problemático de Internet aumenta, las habilidades sociales disminuyen (Domínguez e Ybañez, 2016).

Así mismo, una persona que presenta esta conducta problemática va a mostrar una mayor dificultad en las relaciones sociales y en la gestión del estrés (Jiménez y Pantoja, 2007). Por el contrario, las personas que no desarrollan estas conductas problemáticas tienen un mayor equilibrio emocional y un mayor dominio en las situaciones estresantes (Domínguez e Ybañez, 2016). En referencia a las altas habilidades sociales existe una relación inversamente proporcional, de manera que a mejores habilidades sociales, menor riesgo de presentar la conducta problemática (Domínguez y Ybañez, 2016). En cuanto a las capacidades personales de autocontrol, asertividad y resolución de problemas, existen menores probabilidades de desarrollar la conducta problemática (Domínguez e Ybañez, 2016), mientras que el hecho de desarrollar la conducta problemática también va a afectar a aspectos como la ansiedad, el humor o la impaciencia (Echeburúa, 1999).

En cuanto a la percepción de riesgo, cabe destacar que esta aumenta con la mayor frecuencia de uso. Así, cuando más joven es la persona, menor percepción de riesgo presenta y, conforme va aumentando su edad y sus experiencias con el uso del teléfono móvil e Internet, su percepción de riesgo se va incrementando (Castillo y Ruiz, 2019). Del mismo modo, poseer estrategias de uso seguro del teléfono móvil e Internet como control parental y conocer herramientas específicas va a reducir notablemente el uso problemático del teléfono móvil e Internet (Coronel, 2018).

Por otro lado, disponer y ser conocedor/a de diferentes alternativas de ocio, así como tener otros hobbies diferentes al uso del teléfono móvil e Internet y disfrutar de otras herramientas de entretenimiento, va a repercutir positivamente en la prevención del uso problemático del teléfono móvil e Internet. Así, a más alternativas de ocio, menor uso problemático del teléfono móvil e Internet (Hernández, 2014). Asimismo, el estilo educativo utilizado por los padres, madres y docentes va a repercutir como factor protector ante el uso problemático del teléfono móvil e Internet (Echeburúa, 2012).

Otro aspecto relevante es la toma de decisiones, planificación de objetivos y resolución de problemas, dado que, a mayor capacidad, menor será la conducta abusiva del uso de Internet (Domínguez e Ybañez, 2016). En cuanto a las habilidades básicas de comunicación como iniciar una conversación, mostrar escucha activa y asertividad, se evidencia que, a mayor capacidad, menor probabilidades de desarrollar la conducta problemática (Domínguez e Ybañez, 2016). Finalmente, se encuentra una relación entre las habilidades de manejar de estrés y la conducta problemática, cuanto mayor capacidad de estrés, menor probabilidad de desarrollar la conducta problemática (Domínguez e Ybañez, 2016).

Por otro lado, en diferentes estudios (Gámez y Villa, 2015) se concluyó una relación entre la impulsividad y la conducta problemática en el uso de Internet, así como entre la depresión y dicha conducta problemática. Por el contrario, también puede afectar la conducta problemática al estado de ánimo, afectando a la autorregulación emocional (Gámez y Villa, 2015). Así pues, la baja

autorregulación emocional, se relaciona con pensamientos y acciones obsesivas que pueden dar lugar a la conducta problemática (Gámez y Villa, 2015).

Por todo lo comentado anteriormente, el programa Reconnectad@s se va a centrar en el desarrollo de habilidades emocionales. Concretamente el autocontrol y en las habilidades comunicativas como la escucha activa y la asertividad. En las percepciones de riesgo, las ofertas de ocio y los estilos educativo.

Revisión de propuestas preventivas existentes relacionadas con la conducta problemática del uso del teléfono móvil e Internet en adolescentes

Existe una gran cantidad de programas preventivos, los cuales van a depender de la población objeto del mismo, los objetivos perseguidos, el nivel de prevención y el ámbito donde se quiera aplicar (Madrid y Chuliá, 2018). Existen cuatro estrategias preventivas como son, los programas tradicionales, los programas inespecíficos o de educación afectiva, las alternativas en el contexto y el entrenamiento en habilidades (Madrid y Chuliá, 2018). A continuación, se expone una serie de programas implementados a nivel estatal y autonómico, en la Región de Murcia, interesantes a la hora de proponer la presente propuesta preventiva.

- Programa de prevención en la adicción a las tecnologías en menores (Solera y Gutiérrez, 2014):

En el II Congreso Virtual Internacional sobre Innovación Pedagógica y Praxis Educativa (2014) de Sevilla en la línea Temática 1. “*Experiencias pedagógicas e Innovación en ámbitos educativos no universitarios*” se propone un programa de intervención preventiva en las adicciones a la tecnología. El objetivo que persigue este programa radica en formar a los familiares y profesores/as de alumnos/as en el uso responsable y adaptativo de estas herramientas, siendo estos la población objeto, dado que puede ser abordado tanto desde el contexto educativo como el familiar. Las 10 sesiones en las que se implementa este programa se realizan a través de una metodología participativa, combinando charlas formativas, trabajo cooperativo y role playing. Este programa no aporta evaluación de resultados. Este programa resulta interesante porque se centra en el entrenamiento de habilidades para la vida, habilidades sociales, habilidades de afrontamiento y alternativas de ocio. Estos son algunos de los componentes principales de Reconnectad@s.

- Proyecto Internet Sin Riesgo (Junta de Castilla y León, 2009):

Este proyecto se ha realizado con la colaboración de TRALALERE y con el apoyo del Ministerio de Industria, Turismo y Comercio dentro del Plan Avanza y de la Consejería de Fomento de la Junta de Castilla y León. El objetivo perseguido con este proyecto es sensibilizar a los/las niños/as sobre los riesgos de Internet y transmitirles buenas prácticas de uso, además de sensibilizar e informar a los padres, madres, educadores y educadoras para que sepan proteger a los/las menores. La población objetivo de este proyecto son niños y niñas de entre 7 y 12 años, sus padres y madres,

educadores y educadoras, y monitores y monitoras de cibercentros, centros cívicos y asociaciones. La metodología con la que se implementa Internet sin riesgos es a través de charlas formativas, sesiones informativas, contenidos multimedia, actividades interactivas y desafíos intelectuales. Este programa no aporta evaluación de resultados. Las características comunes de Internet sin Riesgo y Reconnectad@s es que ambos tratan la concienciación del peligro existente en Internet y el entrenamiento en su uso adecuado, asimismo, los dos programas se dirigen a alumnos y alumnas, docentes y familias.

- Programa de prevención de adicciones tecnológicas PREVTEC3.1 (Chóliz, 2011):

Este programa fue elaborado por Chóliz (2011). Se trata de un programa con el que se pretende prevenir las adicciones tecnológicas y puede ser utilizado de manera independiente en las tres cuestiones que aborda, el móvil, los videojuegos e Internet. El objetivo principal radica en informar, sensibilizar y promover pautas saludables del uso de las tecnologías. Siendo su población objetivo los y las estudiantes de entre 10 y 18 años. 57

Estos tres temas mantienen la misma estructura: tres sesiones donde se trata la información a través de presentaciones audiovisuales y realizan tareas, grupales e individuales. En la última sesión se realiza una evaluación de los resultados. De la evaluación de resultados de este programa se concluye que con su implementación se disminuye el uso de Internet.

PREVTEC3.1 supone uno de los máximos referentes de Reconnectad@s, dado que hace especial hincapié en las ventajas que pueden aportar las tecnologías, pero enfatizando en la importancia de hacer un uso adecuado de ellas para obtener tales beneficios.

- Proyecto ALUESA (Moreno y Vázquez, 2006):

Este proyecto es llevado a cabo por la fundación Adsis, una entidad sin ánimo de lucro activa desde hace más de 50 años. Su meta principal es brindar oportunidades a personas que se encuentran en situaciones vulnerables. Los objetivos principales de este programa son:

- Comprender la diferencia entre uso, abuso y adicción.
- Cambiar la actitud de los/las alumnos/as de entender la adicción como enfermedad.
- Analizar las ventajas e inconvenientes de las tecnologías.

Es a través del entorno digital con el que se educa sobre el uso responsable de la tecnología y así reducir el uso problemático. La población objetivo son estudiantes de 2º a 4º de Educación Secundaria Obligatoria de Canarias. Este programa no aporta evaluación de resultados.

Proyecto Aluesa mantiene en común con Reconnectad@s la población destinataria y la temática a tratar, siendo esta las tecnoadicciones.

- Programa Clickeando (Sánchez et al., 2018):

Se trata de un programa preventivo en el uso problemático de Internet y de las redes sociales a implementar en el entorno escolar. La finalidad principal de este programa es propiciar un uso seguro y saludable de Internet y las redes sociales por parte de la población adolescente, profesorado, madres y padres del alumnado. Mientras que el objetivo principal que guía el desarrollo del programa es informar sobre una utilización normalizada y ajustada de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. La población objetivo de este programa son los/las alumnos/as de 6º de Educación Primaria y 1º de la Educación Secundaria Obligatoria. La metodología que lleva a cabo Clickeando es activa y participativa, utilizando dinámicas grupales e interactivas y trabajando en base a las experiencias de los participantes. Este programa no aporta evaluación de resultados. Clickeando ha servido de base para Reconnectad@s en cuanto a las metodologías empleadas.

- Programa Innov@mos (Martín, 2011):

Se trata de un programa de prevención de riesgos derivados del uso inadecuado de las Nuevas Tecnologías dirigido a adolescentes de la Comunidad de Madrid. Está desarrollado por la Dirección General de Salud Pública a través de la Subdirección de Actuación en Adicciones. El objetivo principal que persigue es prevenir el uso inadecuado de las Nuevas Tecnologías, mediante la formación y las herramientas adecuadas para que los/las adolescentes sean capaces de identificar los riesgos y la forma de afrontarlos. La finalidad que guía el desarrollo de este programa es que todos/as los/las participantes tomen conciencia de la realidad de las Nuevas Tecnologías tanto de sus riesgos como de sus ventajas, con el fin de prevenir ante un uso problemático. La población objetivo de este programa son tanto alumnos/as de 5º y 6º de Educación Primaria de centros educativos de Madrid, así como sus padres y madres. La metodología es dinámica y participativa, se basa en herramientas asertivas y empáticas a través de juegos, actividades y propuestas fundamentadas en el autoconocimiento y la interacción con los compañeros, propiciando el análisis y la reflexión crítica en cada una de las situaciones planteadas. Este programa no aporta evaluación de resultados. Este programa, al igual que Reconnectad@s un programa de ámbito escolar de prevención de riesgos derivados del uso inadecuado de las nuevas tecnologías dirigido a adolescentes. Además se centra en aumentar el nivel de riesgo percibido acerca de las nuevas tecnologías, dotando a los/las adolescentes de las habilidades necesarias para hacer frente a tales riesgos.

- Proyecto Tic-tac (Ayuntamiento de Madrid, 2008):

Este programa lo implementó en 2008 el Ayuntamiento de Madrid. El objetivo principal que guió su desarrollo fue promover una utilización más segura y ajustada de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el ámbito educativo. La finalidad perseguida con este objetivo era fomentar entre la infancia y la adolescencia un uso correcto, responsable y más educativo de las Nuevas Tecnologías. La población objetivo fueron tanto alumnos y alumnas como padres, madres, educadores y educadoras interesados e interesadas. Este programa no aporta evaluación de resultados.

Este programa resulta interesante porque se centra en la denominada brecha digital

intergeneracional, de manera que promueve la formación y competencia tanto de padres y madres y educadores y educadoras respecto a las nuevas tecnologías.

- Internet Segura For Kids (IS4K) (Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial, 2016).

A través de esta página web se procura concienciar hacia un uso responsable de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, cuyos objetivos primordiales son:

- Concienciar sobre los peligros de un uso indebido de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- Clarificar dudas en jóvenes, docentes y sus familias sobre contenidos inapropiados y conductas perjudiciales en Internet.
- Organizar el Día de la Internet Segura en España.
- Proporcionar soporte a las autoridades para disminuir el contenido criminal en la red.

Cabe resaltar que este programa no aporta evaluación de resultados. Uno de los aspectos más interesantes de este programa es que ofrece un servicio en línea de ayuda gratuito y confidencial donde las personas pueden manifestar cualquier preocupación sobre Internet, además los ciudadanos pueden denunciar contenido de abuso sexual infantil en la red.

- Programa de prevención de Tecnoadicciones (Fundación Adsis, 2016):

Programa desarrollado por la Fundación Adsis, cuya población objetivo son los alumnos y alumnas de 5º de Educación Primaria a 3º de la Educación Secundaria Obligatoria. El objetivo fundamental que pretende conseguir este programa es, reconocer las posibilidades de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, así como los riesgos de un uso desajustado de las mismas y la promoción de hábitos saludables en su utilización. Los resultados aportados tras la implementación de este programa fueron la reducción del tiempo y la frecuencia de uso de las TICs, uso ajustado de la tecnología y una mayor información sobre las mismas en los y las adolescentes. Un aspecto a destacar de este programa es que forman a los y las adolescentes en el uso que hacen de sus dispositivos, la red y otras aplicaciones, asignándoles un sentido más humano y social, ofreciendo diferentes itinerarios formativos experienciales y la creación de aulas virtuales itinerantes.

- “Tecnoadicciones”, guía para familias y para el profesorado (Fundación Mapfre, 2017):

La Consejería de Educación y Universidades de la Región de Murcia publica dos guías con las que prevenir las “tecnoadicciones”. Es a través de la fundación MAPFRE, el Grupo SIENA y el Centro de Seguridad en Internet PROTÉGELES que se desarrollan estas guías. El objetivo de la guía para docentes es el de dotarles de herramientas y recursos para trabajar con sus alumnos/as. Mientras que el objetivo de la guía para familias es de dotar a los padres y madres de herramientas y recursos útiles que les permitan dar respuesta al desarrollo de posibles conductas adictivas hacia

internet, los dispositivos móviles y/o las videoconsolas. La finalidad de publicar ambas guías es para que se trabajen tanto en el ámbito escolar como en el familiar, dado que si se trabaja de manera conjunta se obtendrán mejores resultados. La metodología de este programa se trata de una guía digital a través de la cual seguir las pautas que ofrece para las familias y profesorado. Siendo este el punto fuerte principal, dado que al ser una guía online presenta mayor facilidad, comodidad y accesibilidad para muchas más personas. Este programa no aporta evaluación de resultados.

- Programa Integra (Ayuntamiento de Molina de Segura, Murcia, 2018):

El objetivo de este programa es apoyar el crecimiento y desarrollo personal de los/las jóvenes con el fin de desarrollar alternativas culturales, deportivas y de ocio y tiempo libre, que fomenten su desarrollo personal y su integración en la comunidad. Uno de los bloques de contenidos de este programa son las adicciones comportamentales como la adicción al juego y a las nuevas tecnologías. La población objetivo de este programa se compone de dos grupos de edades, de 6 a 12 años y de 12 a 15 años, todos en situación o riesgo de absentismo escolar y/o exclusión social. El objetivo propuesto para el grupo de 6 a 12 años es favorecer y apoyar el crecimiento y desarrollo para lograr su adaptación familiar, social y escolar, así como ofrecer alternativas de ocio y tiempo libre que fomenten su desarrollo personal y su integración en la comunidad.

El objetivo para el grupo de 12 a 15 años es, apoyar el crecimiento y desarrollo para favorecer su adaptación familiar, social y escolar, prevenir el absentismo y abandono escolar temprano, así como ofrecer alternativas deportivas, de ocio, tiempo libre que fomenten su desarrollo personal y su integración en la comunidad. La metodología de este programa es a través de charlas formativas, actividades lúdicas y dinámicas grupales. El aspecto más interesante de este programa radica en que inician la prevención de las adicciones comportamentales a los 6 años, dotándoles desde esa edad de habilidades y herramientas para evitar un comportamiento problemático. Este programa no aporta evaluación de resultados.

Revisión de la evidencia científica disponible respecto a la eficacia de los programas preventivos existentes tendentes a evitar o disminuir el uso problemático del teléfono móvil e internet y los adolescentes de entre 10 y 12 años

En cuanto a la eficacia de los programas, resulta importante destacar que, tras la búsqueda bibliográfica realizada, únicamente se ha encontrado un programa que incorporen evaluación de los resultados, "Prevect 3.1" (Chóliz, 2011) y otro que incorpore conclusiones tras la implementación, "Clickeando" (Sánchez et al., 2018). Por ello, resulta visible que no es suficiente con desarrollar e implementar programas de prevención, sino que se evidencia la necesidad de desarrollar programas de prevención con evaluaciones suficientes sobre su eficacia. Solo de esta manera se podrán establecer planes preventivos con garantías de éxito futuro.

Por otro lado, cabe destacar el estudio realizado por Madrid (2017), en el que se exponen los resultados del programa "Prevect 3.1, Programa de Prevención de Adicciones Tecnológicas":

- Tras la implementación del programa, se disminuye el nivel de dependencia al móvil de los/las

participantes.

- Tras la implementación del programa, se disminuye la tolerancia y síndrome de abstinencia de los/las participantes.
- Tras la implementación del programa, se disminuyen las dificultades para controlar el móvil.
- Tras la implementación del programa mejora en la conciencia sobre los/las participantes a la hora de hacer un uso más responsable.
- Tras la implementación del programa, mejora en la impulsividad en la utilización de la aplicación Whatsapp de los/las participantes.

Por otro lado, Sánchez et al. (2018), exponen las conclusiones del programa de prevención del uso problemático de Internet y las redes sociales “Clickeando” (Sánchez et al., 2018):

- Se han de implementar intervenciones basadas en la adquisición o mejora de habilidades específicas, mejor que en la transmisión de información. Como son:
 - Habilidades asociadas al uso de Internet y las redes sociales, como la reducción de la expectativa, el autocontrol y autoeficacia.
 - Habilidades asociadas con el manejo del estrés y las emociones.
 - Habilidades asociadas con situaciones interpersonales: disminución de la sensibilidad interpersonal, refuerzo de la inteligencia emocional, fortalecimiento de la competencia social.
 - Habilidades asociadas con el régimen de actividades diarias y el uso saludable del tiempo libre.
- Se han de desarrollar habilidades que mejoren las relaciones en la comunicación padres/madres e hijos/hijas.
- Se han de desarrollar habilidades con las que los/las progenitores/as comprendan las necesidades de los/las hijos/hijas respecto al uso de Internet.
- A nivel familiar, se destacan, que los programas más efectivos han de tener, entre otras las siguientes características:
 - Que sean multicomponente y comprensivos.
 - Que se centren en el núcleo familiar al conjunto, mejoran la relación familiar, la comunicación y la supervisión parental.
 - Producen cambios cognitivos, afectivos y conductuales en la dinámica familiar.
 - Que sean aplicados por personas específicamente formados para ello.
 - Que se implementen con metodologías interactivas y participativas.
 - Que se trabajen los estilos educativos democráticos.
- La población más vulnerable a la que se han de dirigir las intervenciones preventivas son a niños/as y a adolescentes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El avance de las nuevas tecnologías es una realidad incuestionable a día de hoy (Díaz y Aladro, 2016), cuyas características intrínsecas han supuesto una mejora en la calidad de vida de la

mayoría de las personas (Isidro y Moreno, 2018). Así, los/las adolescentes están siendo educados en la era digital donde tanto la familia, como la escuela y la sociedad podrían incentivar un uso abusivo de las nuevas tecnologías, recibiendo un exceso de información relativa a los aspectos positivos de las nuevas tecnologías, pero sin recibir estrategias de uso responsable (Hernández, García, Galián y Belmonte, 2019).

Los componentes y metodologías que resultan más eficaces están relacionados con las habilidades de desarrollo emocional, dado que presentar altos niveles de inteligencia emocional puede funcionar como un factor protector muy potente para los adolescentes en la prevención del uso problemático del teléfono móvil e Internet (García del Castillo, García del Castillo, Gázquez y Marzo, 2013), por lo que resulta fundamental la realización de más estudios en los que se establezca la relación de competencias emocionales y las variables psicosociales que pueden estar actuando en los comportamientos problemáticos (García del Castillo et al., 2013).

Debido a que la literatura científica para prevenir el uso problemático del teléfono móvil e Internet está limitada y no existen resultados sólidos sobre programas preventivos eficaces (Sánchez-Pardo et al., 2018), se recomienda el desarrollo y evaluación de estos programas, así como de intervenciones que supongan una mejora en las habilidades de desarrollo para la vida para esos/as adolescentes futuros/as consumidores/as del teléfono móvil e Internet, así como habilidades de ocio alternativo y de ocupación del tiempo libre y de gestión de las emociones tan complicado en la adolescencia, como se ha ido mostrado a lo largo de esta revisión.

CONCLUSIONES.

Tras el análisis de la situación actual acontecida, en la que por un lado están las características propias de la adolescencia y por otro el frenético avance de las nuevas tecnologías supone una situación de riesgo para estos menores. Por lo que se incide en la necesidad de la creación de estructuras preventivas cuyo fin radique en que los menores en riesgo de realizar un comportamiento inadecuado de las nuevas tecnologías cuyo fin radica en la adquisición de competencias y habilidades necesarias que actúen como factores de protección y eviten o reduzcan el abuso de las nuevas tecnologías.

REFERENCIAS

- Cabanillas, W. (2012). Factores de riesgo/protección y los programas preventivos en drogodependencias en el Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 29(1), 104-111.
- Castillo, M. y Ruiz, R. (2019). La percepción de riesgo y su relación con el uso problemático del teléfono móvil en adolescentes. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (168), 21-34. <http://dx.doi.org/10.5477/cis/reis.168.21>

- Chóliz, M. (2011). *PrevTec 3.1: Programa de prevención de adicciones tecnológicas*. FEPAD.
- Coronel-Rojas, C. (2018). *Seguridad en los niños mediante herramientas de control parental que permita a los padres supervisar el uso de internet* (Tesis Doctoral). Instituto politécnico de Leiria, Leiria. Disponible en <http://hdl.handle.net/10400.8/3745>
- Díaz, R. y Aladro, M. (2016). Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. *RqR Enfermería Comunitaria*, 4(1), 46-51.
- Domínguez, J. e Ybañez, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, 4(2), 181-230.
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4), 435-48.
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas?*. Desclée de Brouwer.
- ESTUDES (2018). Encuesta estatal sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias (ESTUDES). Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (DGPNSD).
- Gámez, M. y Villa, F. (2015). El modelo cognitivo-conductual de la adicción a Internet: el papel de la depresión y la impulsividad en adolescentes mexicanos. *Psicología y Salud*, 25(1), 111-122. <http://hdl.handle.net/10486/676537>
- García del Castillo, J., García del Castillo, A., Gázquez, M. y Marzo, J. (2013). La inteligencia emocional como estrategia de prevención de las adicciones. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 13(2), 89-97. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=839/83929573001>
- Guzmán, L. (Marzo, 2017). La Adolescencia Principales Características [Portal de padres]. <https://www.cch.unam.mx/padres/sites/www.cch.unam.mx.padres/files/archivos/07-Adolescencia.pdf>
- Hernández, D. (2014). *Proyecto de intervención: Hip Hop, integración y ocio saludable en el medio rural de Santa Marta de Tormes* (Trabajo de Fin de Máster). Universidad de Salamanca, Salamanca.
- Hernández, M., García, M., Galián, B. y Belmonte, M. (2019). Implicación de familias y docentes en la

- formación familiar. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 22(3), 61–75.
- Isidro, A. y Moreno, T. (2018). Redes sociales y aplicaciones de móvil: uso, abuso y adicción. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 203-212.
- Jiménez, A. y Pantoja, V. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en sujetos adictos a Internet. *Psicología-Segunda Época*, 26(1), 78-89.
- López, O., Honrubia, M. y Freixa, M. (2012). Adaptación española del “Mobile Phone Problem Use Scale” para población adolescente. *Adicciones*, 24(2), 123-130.
- Madrid, E. (2017). *Eficacia del programa de prevención prevtec 3.1. Un estudio de uso de móviles en adolescentes* (Tesis Doctoral). Universitat de València, Valencia.
<http://hdl.handle.net/10550/61019>
- Madrid, E. y Chuliá, E. (2018). *Prevención en conductas adictivas no relacionadas a sustancias*. Universidad de Valencia.
- Martín, M. (2011). Innovam@s. Programa de Prevención de Riesgos derivados del uso Inadecuado de las Nuevas Tecnologías dirigido a Adolescentes de la Comunidad de Madrid. Recuperado de www.madrid.org/agenciaantidroga.
- Maturana, A. (2011). Consumo de alcohol y drogas en adolescentes. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 22(1), 98-109.
- Moreno, M. y Vázquez, M. (2006). Proyecto ALUESA: prevención de la adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes. *Hojas Informativas de los Psicólogos en Palmas*, 88, 14-18.
- Programa de prevención de Tecnoadicciones (2016). Fundación Adsis. Recuperado de <https://www.fundacionadsis.org/es/programas/prevencion-de-tecnoadicciones>
- Proyecto Internet Sin Riesgo. 2009-2020. Junta de Castilla y León - Consejería de Educación. www.internetsinriesgos.es
- Proyecto Tic-tac. (2008). Ayuntamiento de Madrid. Recuperado de <https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Actualidad/Noticias/Usos-responsables-de-la-Red/?vgnnextfmt=default&vgnnextoid=11113877c8efb110VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgn>

extchannel=a12149fa40ec9410VgnVCM100000171f5a0aRCRD

- Reyes, V., Reséndiz, A., Alcázar, R. y Reidl, L. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, 20(38), 240-255.
- Sánchez L., Benito, R., Serrano, A., Aleixandre, R. y Bueno, F. (2018). Programa de prevención del uso problemático del uso problemático de Internet y las redes sociales "Clickeando". Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas. Ayuntamiento de Valencia.
- Sánchez, L., Crespo, G., Aguilar, R., Bueno, F. J., Aleixandre, R. y Valderrama, J. C. (2015). *Los adolescentes y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)*. Guía para padres Ayudándoles a evitar riesgos. <https://digital.csic.es/bitstream/10261/132633/1/TICPadres.pdf>
- Solera, E. y Gutiérrez, S. (2014). Programa de prevención en la adicción a las tecnologías en menores. *II Congreso Virtual Internacional sobre Innovación Pedagógica y Praxis Educativa INNOVAGOGÍA 2014*, 257-264.
- Terán, A. (Febrero, 2019). *Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC)*. Trabajo presentado en <Congreso de Actualización Pediatría> de <EPap> 2019, Madrid.